

**Секция № 31**  
**«Физическая культура и**  
**спорт в вузе»**

## Содержание

Горбунов А.Ю. В АСПЕКТЕ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА.....	2695
Богданов А.В. ВОСПИТАНИЕ ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКИ ЗДОРОВОЙ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА .....	2700
Девяткина А.П., Шелякова О.В. ИНТЕГРАЦИОННЫЕ ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПОНЕНТА ЗДОРОВЬЕЗБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ.....	2705
Глазина Т.А. КОМПЛЕКС ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, СПОСОБСТВУЮЩИХ ЭФФЕКТИВНОМУ РАЗВИТИЮ ГУМАНИСТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	2708
Боброва Г.В. МЕТОДИКА ВЫБОРА СРЕДСТВ И ФОРМ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ С УЧЕТОМ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА.....	2716
Акимова Т.И. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ РУКОВОДИТЕЛЕЙ СПОРТИВНЫХ КОЛЛЕКТИВОВ.....	2722
Горбань И.Г. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД С УЧЕТОМ АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЖЕНСКОГО ОРГАНИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.....	2726
Удовиченко Е.В. ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЕ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	2729
Баранов В.В. ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА.....	2735
Величко Е.Н. ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ.....	2741
Семенова И.В. ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ СТУДЕНТОВ МНОГОПРОФИЛЬНЫХ ВУЗОВ.....	2746
Акимов А.И., Еремеев С.Н. РАЗВИТИЕ МОТИВАЦИИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНО-РЕФЛЕКСИВНЫХ КАЧЕСТВ РУКОВОДИТЕЛЕЙ СПОРТИВНЫХ КОЛЛЕКТИВОВ.....	2751
Алимов Г.М. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ.....	2756
Ледовская О.А. СПЕЦИФИКА ПОВЕДЕНИЯ ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ.....	2760

Гилязиева С.Р. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ.....	2764
Кабышева М.И. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	2772
Пахомова С.В. ТЕХНОЛОГИЯ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЭТИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СОВРЕМЕННОГО ПЕДАГОГА.....	2777
Михеева Т.М. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ.....	2784
Баранов В.В. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВОСПИТАНИИ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ .....	2789
Акимова Л.М. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СРЕДНЕ-СПЕЦИАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ.....	2795
Малютин М.В. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В ВОЛЕЙБОЛЕ.....	2799
Зиямбетов В.Ю., Пахомова С.В. ФОРМИРОВАНИЕ У ДЕВУШЕК- СТУДЕНТОК НЕГАТИВНОГО ОТНОШЕНИЯ К КУРЕНИЮ, НА ПРИМЕРЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.....	2803
Еремеев С.Н. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО- ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ И РАБОТАЮЩИХ.....	2806
Еремеев С.Н. ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ И ТРЕБОВАНИЯ К ИХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.....	2816
Зиямбетов В.Ю. ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СТАНОВЛЕНИИ ЛИЧНОСТИ СПЕЦИАЛИСТА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	2819

## **В АСПЕКТЕ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА**

**Горбунов А.Ю.**

**Институт физической культуры и спорта Оренбургского  
государственного педагогического университета, г. Оренбург**

Социально-экономическое развитие государства и сложившаяся социокультурная ситуация ставят общество перед необходимостью повышения духовного и физического потенциала подрастающего поколения.

Сегодня, наверное, трудно указать или выделить какое-либо социальное явление, равнозначное в нашем сознании феномену культуры. С ним связывают многое, а главное - осуществление в практической деятельности общей стратегии (программы) гармоничного развития и преобразования сущности человека.

Одной из составляющих компонентов общей культуры является физическая культура. Физическая культура - органическая часть общечеловеческой культуры, явления общества, ее особая самостоятельная область и сфера. Вместе с тем это специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности. Физическая культура воздействует на жизненно важные стороны индивида, полученные в виде задатков, которые передаются генетически и развиваются (воспитывается) в процессе жизни под влиянием воспитания (обучения, развития), деятельности и окружающей среды [2, с.57].

Физическая культура удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность. В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно адаптироваться, формировать необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизировать состояние здоровья и физической работоспособности.

Физкультурно-спортивная деятельность, в которую включаются учащиеся, - один из эффективных механизмов слияния общественного и личного интересов, формирования общественно необходимых индивидуальных потребностей. Ее специфическим ядром являются отношения, развивающие физическую и духовную сферу личности, обогащающие ее нормами, идеалами, ценностными ориентациями. При этом происходит превращение социального опыта в свойства личности и превращение ее сущностных сил во внешний результат - физическая культура личности. Целостный характер такой деятельности делается мощным средством повышения социальной активности личности и в целом ее социализации.

Процесс формирования и проявления физической культуры личности предполагает не изолированное развитие физических способностей, а их тесное взаимодействие с духовным совершенствованием, осуществляемым в органическом единстве с гармоничным преобразованием человека.

В частности, М.Я. Виленский и Е.Н. Литвинов определяют физическую культуру личности как качественное, системное и динамическое явление, характеризующееся определенным уровнем физического развития и образованности, осознанием способов достижения этого уровня и проявляющееся в разнообразной физкультурно-спортивной деятельности и жизнедеятельности в целом.

Также под физической культурой личности понимается как специфическое динамическое личностное состояние, отражающее осознанную потребность в присвоении и распространении ценностей физической культуры; включенность в физкультурно-спортивную деятельность по направленному использованию ценностей физической культуры для удовлетворения социальных и личностных потребностей и развития системы способностей. (Коровин С.С., 2006) [4].

Полагаем, что о физической культуре личности невозможно судить лишь на основе ее физического развития и подготовленности, состояния здоровья и уровня овладения двигательными умениями и навыками. Необходим учет таких компонентов, которые относятся к духовной сфере личности: содержание мыслей, чувств, иерархия ценностных ориентации, степень развития интересов, совокупность знаний, потребностей (мотивов), убеждений, что, в конечном счете, определяет социальную активность личности и интегральное состояние, определяемое как физическая культура личности.

Анализ литературных данных [1,3,4 и др.] показывает, что процесс направленного формирования личности, осознанно и активно относящийся к ценностям физической культуры, наиболее эффективен в ходе образовательного процесса в сфере физической культуры.

Негативные изменения в современном образовании учащихся все более актуализируют проблему содержания образовательного процесса в сфере физической культуры, разрешение которой связывается с уточнением основных методов и средств становления ценностных ориентаций школьников, их социальных мотивов, нравственного поведения, эстетических идеалов, профилактики заболеваний, восстановления нарушенных функций, сохранения и повышения дееспособности организма, оптимизации его физического состояния и духовной сферы [1,с.101]. Как показывает практика школьного образования, в особенности начального звена, процесс физического воспитания младших школьников, как фактор формирования физической культуры личности, существенно отстает от современных требований к реализации преобразующих функций физической культуры в развитии личности школьника.

Ряд авторов в качестве основных направлений реконструкции образовательного процесса в сфере физической культуры Н.А. Карпушко, В.В.Приходько, Л.И. Лубышева выделяют следующие:

1. Переосмысление образования в сфере физической культуры как процесса, реализуемого на основе развития познавательных сил и творческого потенциала учащихся. Такой подход ориентирует содержание физического воспитания, во-первых, на преимущественное усвоение знаний, двигательных умений и навыков и, во-вторых, на преобразование духовной (внутренней)

сферы личности.

2. Реализация экстенсивных мер преобразования личности учащихся за счет увеличения объема обязательных занятий физической культурой.

3. Совершенствование спортивно-ориентированного подхода, основанного на рациональном сочетании классно-урочной и внеклассных форм занятий тренировочного типа; на освоении физкультурно-спортивной деятельности, удовлетворяющей потребности и интересы учащихся в сфере физической культуры и спорта; формирование привычки систематически заниматься избранными видами двигательной активности.

Анализ литературных данных свидетельствует о том, что в совершенствовании механизмов социальной, психической и биологической адаптации ведущая роль принадлежит целесообразно организованной и содержательно наполненной (познавательной) двигательной активности, реализуемой в физкультурно-спортивной деятельности, в ходе которой осуществляются характерные перестройки биологической, социальной и психологической сфер личности.

Формирование физической культуры школьников в образовательном процессе должно, на наш взгляд, предусматривать организацию двигательной активности младших школьников в обеспечении эффективного формирования индивидуальных ценностных ориентации на собственное здоровье, потребности в физическом самосовершенствовании, воспитания комплекса двигательных способностей, обеспечивающих оптимальное состояние жизнедеятельности школьников в образовательном процессе и в быту.

В этой связи анализ содержания основных компонентов структуры образовательного процесса в начальных классах по физической культуре открывает широкие перспективы использования обучающих, развивающих и воспитательных процессов в отношении формирования физической культуры личности учащихся компонентами которой, должны стать: физический, когнитивный и физкультурно-деятельностный.

Эффективность процесса формирования физической культуры школьников младшего возраста обусловлена целенаправленным использованием всей совокупности адаптированных средств, форм организации, методов и принципов, составляющих действенную основу образовательного процесса физической культуры в начальных классах [4]. Однако эффективность использования совокупности принципов, форм, методов и средств в существенной мере обусловлена организационными особенностями их внедрения в практику учебно-воспитательного процесса, что предопределяет рассмотрение основных положений дифференцированного подхода к процессу образования в сфере физической культуры.

Проведенный анализ научно-педагогической и методической литературы показывает необходимость более детального рассмотрения проблемы дифференцированного подхода к процессу обучения, воспитания и развития детей младшего школьного возраста. В настоящее время он не нашел широкого применения в условиях общеобразовательной школы по ряду причин: недостаточность сведений об особенностях физического развития и физической

подготовленности учащихся; отсутствие специальных критериев для распределения учащихся на группы; не разработанность педагогических условий для активизации дифференцированных групп на выполнение поставленных задач образования в сфере физической культуры.

Поэтому вопросы дифференцированного подхода в большинстве своем рассматриваются в узком дидактическом плане и сводятся преимущественно к оказанию помощи слабоуспевающим ученикам и «подтягиванию» их до уровня основной части занимающихся [3].

В этой связи следует отметить, что для эффективности процесса формирования физической культуры младших школьников в образовательном процессе начальных классов, да и впрочем, и для реализации цели физкультурного образования (становление личности и ее физической культуры) дифференцированный подход здесь наиболее значим для младших школьников. Необходимость подбора средств, методов педагогических взаимодействий должен быть в максимальной степени осуществлен с учетом различий занимающихся и их индивидуальных особенностей. Введение в практику уроков физической культуры дифференцированного подхода позволит достичь результата – сформированность физической культуры школьника.

В теории и методике физического воспитания существует несколько подходов к изучению индивидуальных особенностей учащихся, благодаря чему стали очевидными признаки, лежащие в основе дифференцированного подхода в процессе образования в сфере физической культуры: состояние здоровья и физического развития, уровень физической подготовленности, степень биологической зрелости, поведения, свойства нервной системы и темперамента.

Вышесказанное позволяет сделать вывод, о том что, современная, в ряде случаев негативная практика жизни и деятельности требует уточнения теоретико-методологического и содержательного обоснования. В особенности образовательного процесса школьников начальных классов, опирающийся на понимании как процесса, способа и необходимого условия становления комплекса способностей и потребностей личности учащихся, отражающих уровень и степень овладения ценностями социальной и физической культуры, в целом в становлении физической культуры школьника. Процесс становления и проявление физической культуры личности предполагает не изолированное развитие физических способностей, а их тесное взаимодействие с духовным совершенствованием, реализуемым в органическом единстве с гармоничным преобразованием личности школьника.

#### *Список литературы*

- 1. Андреев, В.И. Педагогика: учебник / В.И. Андреев. – Казань: Центр инновационных технологий, 2000. – 608 с.*
- 2. Бундзен, П.В. Современные технологии укрепления психофизического состояния и психосоциального здоровья населения / П.В. Бундзен, О.М. Евдокимов, Л.Э. Унесталь // Теория и практика физической культуры. 1996. № 8. С.57.*
- 3. Кукушкин, В.С. Общие основы педагогики: учеб. пособие для студ. пед.*

*Вузов / В.С. Кукушкин. – Ростов-на-Дону: Март, 2002. – 224 с.*

*4. **Коровин, С.С.** Введение в теорию и дидактические основания физической культуры / С.С. Коровин. – Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2006.- 132 с.: ил. С.29.*

# **ВОСПИТАНИЕ ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКИ ЗДОРОВОЙ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА**

**Богданов А.В.**

**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, совершенствуется и укрепляет свой организм, свое тело, свою способность управлять двигательными умениями и навыками.

В процессе занятия 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 духовно 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:

- перенос доминанты стихийной активности студенческой молодежи из областей, связанных с проявлением асоциальной направленности и девиантного поведения, в сферу спортивного досуга;
- укрепление здоровья и развития физических способностей студентов-спортсменов как массовая тенденция;
- расширение сферы межличностного общения студентов за счет их участия в спортивных видах деятельности;
- снижение уровня агрессивности за счет ее трансформации в спортивные соревновательные мотивации;
- 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:

- принцип учета социальных условий и потребностей общества;
- принцип природосообразности содержания образования;
- принцип гармонического сочетания индивидуализации, дифференциации и вариативности образовательного процесса;

- принцип самореализации и включенности воспитанников клуба в реальные социально значимые отношения;
- принцип взаимосвязи педагогического управления и самоуправления при организации жизнедеятельности футбольной команды, клуба.

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

- дифференцированный подбор основных средств воспитания;
- ориентацию на демократический стиль общения;
- 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:

- исключение вредных привычек;
- рациональное питание;
- оптимальный двигательный режим;
- закаливание организма;
- личная гигиена;
- 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-тренировочное занятие, 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 участвовал в городских, областных, региональных, всероссийских и даже международных соревнованиях.

# **ИНТЕГРАЦИОННЫЕ ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПОНЕНТА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ**

**Девяткина А.П., Шелякова О.В.**

**Бузулукский гуманитарно-технологический институт (филиал)  
Государственного образовательного учреждения высшего  
профессионального образования  
«Оренбургский государственный университет», г. Бузулук**

Современное общество ставит перед нами все более новые ориентиры, направленные на совершенствование и модернизацию системы образования, подготовки высококвалифицированных специалистов, способных к принятию оперативных решений в резкоменяющихся отношениях между людьми в обществе и государствами. Будущим специалистам нового поколения необходимо обладать интеграционными знаниями и подходами для разрешения различных нестандартных социально-экономических и политических ситуаций. Всё это требует от молодых людей в процессе обучения в вузе высокого напряжения умственного и физического труда.

Поступая в высшее учебное заведение, молодые люди строят определенные жизненные планы. Чтобы их реализовать и добиться профессионального успеха, успешной карьеры необходимы не только качественное образование, но и хороший резерв здоровья. Если снижается уровень здоровья, то падают и профессиональные качества специалиста. Именно поэтому сохранение и укрепление здоровья молодежи, полноценное развитие личности, подготовка компетентных специалистов являются составной частью современного образовательного процесса в высшей школе.

Многочисленные исследования ученых и анализ уровня здоровья, физической подготовленности молодежи показывает, что в настоящее время среди студентов I курсов наблюдается рост заболеваемости, снижается уровень физической подготовленности, увеличивается численность полностью освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья, и количество занимающихся, отнесенных к специальной и подготовительной медицинским группам. Низкий уровень здоровья студенческой молодежи делает исключительно актуальным поиск путей его укрепления. В связи с этим важной задачей современной педагогической науки становится поиск новых форм, средств, методов и технологий укрепления и поддержания здоровья студентов в процессе их обучения в вузе.

В настоящее время в системе образования сделан большой шаг в поисках рациональных решений сложившихся проблем. Особое внимание здесь заслуживает здоровьесберегающая организация процесса обучения и воспитания студентов высшего учебного заведения, предполагающую реализацию принципов здорового образа жизни, базирующихся на психолого-педагогических и медико-экологических основах, направленных на сохранение духовного, интеллектуального, сенсорного и физического благополучия

студентов. Технологическую основу такой организации процесса обучения составляют здоровьесберегающие технологии.

Применяемые в образовательной среде здоровьесберегающие технологии, подразделяются на несколько групп, (классификация по Н.К. Смирнову): медико-гигиенические, физкультурно-оздоровительные, экологические здоровьесберегающие, обеспечения безопасности жизнедеятельности, здоровьесберегающие образовательные. В данных технологиях используется различные подходы, а соответственно, и разные методы и формы работы. Это позволяет учебным заведениям самостоятельно выбирать для себя направления и главные приоритеты в воспитании у студентов культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Учебно-воспитательный процесс Бузулукского гуманитарно-технологического института построен в рамках здоровьесберегающей образовательной технологии и регламентирован программой «Здоровье». Одним из основных, приоритетных компонентов данной технологии является физкультурно-оздоровительный, который предполагает владение способами деятельности, направленными на повышение двигательной активности и на освоение лично-важных жизненных качеств, повышающих общую работоспособность студентов. В связи с выделением данного компонента здоровьесберегающей образовательной технологии из числа других, в институте значительно возросла роль физической культуры, которая в большой мере отвечает за формирование у студентов потребности и способов здорового образа жизни.

Реализация данного компонента заключается в разработке и внедрении современных интеграционных форм и технологий стимулирования двигательной активности у студентов в процессе их обучения, как в вузе, так и в повседневной жизни.

Для повышения и стимулирования двигательной активности студентов в процессе физического воспитания в вузе, разработана педагогическая модель последовательной реализации организационно-педагогических блоков, в которой систематизированы и интегрированы различные формы физического воспитания:

- образовательно-оздоровительный блок (практические занятия, лекции, беседы) реализуется в первой половине дня;
- спортивно-массовый (спортивные секции, группы «Здоровья», туристические походы и слеты) реализуется во второй половине дня и в выходные дни;
- индивидуально-самостоятельный блок реализуется на каникулах и в домашних условиях.

В рамках этой модели разработаны этапы последовательного формирования двигательной активности. На первом курсе проводится мониторинг и тестирование начального уровня физической подготовленности студентов, выявляется общий уровень двигательной активности. На втором

курсе разрабатываются организационно-педагогические мероприятия в рамках, которых проводится работа по стимулированию двигательной активности, на третьем курсе реализуются интеграционные формы повышения двигательной активности и на четвертом курсе выявляется конечный уровень сформированной двигательной активности у студентов. На данном этапе проводится дальнейшая коррекция средств и методов организационно-педагогических мероприятий и двигательной активности студентов, как на отдельном учебно-практическом занятии, так и в течение семестра, учебного года, всего периода обучения в вузе.

В результате реализации физкультурно-оздоровительного компонента методом интеграции форм физического воспитания в процессе обучения увеличилось время занятий физической культурой и спортом, практически, у каждого студента основной группы, так же наблюдается повышение их двигательной активности на практических занятиях, увеличилось количество студентов участвующих в спортивно-массовых мероприятиях. При конечном проведении мониторинга и тестирования двигательной активности отмечен рост общего уровня физической подготовленности студентов и снижение частоты простудных заболеваний. Кроме этого наблюдается тенденция снижения хронических заболеваний студентов и перехода их из специальных и подготовительных групп в основную группу физической подготовки.

Таким образом, для сохранения и укрепления здоровья студентов в течение всего периода их обучения в вузе необходимы современные технологии, в основе, которых лежит здоровьесбережение. Эффективность таких технологий зависит от разнообразия педагогических мероприятий направленных на интеграцию различных форм физического воспитания, для повышения двигательной активности студентов в процессе обучения в вузе, что способствует гармоничному развитию их интеллектуальных и физических способностей в условиях постоянно повышающихся учебных и психофизических требований предъявляемых к настоящим и будущим специалистам.

#### *Список литературы*

1. **Григоренко, В.Г.** Системный подход в организации профессиональной подготовки студентов высших учебных заведений: сб. науч. статей /В.Г. Григоренко, В.Н. Пристинский // Научный вестник ЮУГПУ (г. Одесса) им. К.Д. Ушинского – Одесса: ЮУГПУ, 2002. – Вып. 8–9. – С. 126–132.

2. **Кобяков, Ю.П.** Двигательная активность студентов /Ю.П. Кобяков // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 5. – С. 44–47.

3. **Советова Е. В.** Эффективные образовательные технологии /Е.В.Советова// Ростов н/Дону: Феникс, 2007. –№ 4- С. 285 .

# **КОМПЛЕКС ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, СПОСОБСТВУЮЩИХ ЭФФЕКТИВНОМУ РАЗВИТИЮ ГУМАНИСТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Глазина Т.А., Алексеева Э.Н., Акимова Т.И.  
Оренбургский государственный университет, г. Оренбург**

Осуществляемая в нашей стране реформа отечественного образования базируется, прежде всего, на принципах гуманизма, которые предполагают приоритет общечеловеческих ценностей, свободное развитие личности, гуманистический характер образования. Происходящая трансформация гуманистических представлений ставит новые задачи и перед системой высшего образования, гуманизация содержания которого должна обеспечить соответствующую новым запросам социума подготовку будущих специалистов.

Актуальность проблемы развития гуманистической направленности студента в процессе физкультурного образования обусловлена потребностью общества в личности педагога физической культуры, обладающего чувством моральной ответственности, умением использовать гуманистический потенциал физической культуры и спорта в интересах своих воспитанников, способного учитывать их потребности и устремления, готового осуществлять своевременную, конкретную помощь и психологическую защиту во взаимодействии с учащимися, спортсменами, коллегами.

К сожалению, современная практика высшего образования слабо отражает образовательные концепции, суть которых – на основе гуманизации и гуманитаризации образовательного процесса обеспечить эффективное формирование личностных качеств будущего специалиста, развитие у него творческого, гуманистического потенциала и направленности на всестороннее социокультурное и профессиональное становление, совершенствование и самосовершенствование (К.А. Абдульханова – Славская, В.Л. Бенин, В.С. Леднев, Л.И. Лубышева, А.Я. Найн и др.).

На сегодняшний момент, в современной теории и методике физкультурного образования приоритет по-прежнему отдается формированию и развитию физических качеств обучающихся. Вместе с тем, в ряду социокультурных ценностей, позволяющих судить о сформированности личности профессионала, находятся и ценности физической культуры, имеющие гуманистический смысл.

Существующие в настоящее время подходы к физкультурному образованию студентов во многом предполагают односторонние педагогические воздействия, которые не затрагивают духовно-нравственные и гуманистические составляющие субъектов образования, их социальные характеристики, без чего полноценное становление педагога физической культуры как личности и индивидуальности не представляется возможным.

Наше исследование посвящено проблеме развития гуманистической направленности личности студентов – будущих педагогов физической культуры и спорта.

Актуальность данной проблемы вызвана наличием основных противоречий между:

- необходимостью воспитания профессионально-личностных характеристик будущего специалиста физической культуры и спорта, определяющих его эффективную деятельность в этой сфере, и сложившейся системой воспитания в образовательном процессе вуза, слабо ориентированной на формирование и развитие у студента – спортсмена профессиональных и гуманистических ценностей;

- направленностью студента – спортсмена на активные занятия спортом, достижение высокого спортивного результата, самореализацию в такой деятельности и недостаточной сформированностью системы мотивов и ценностей, ориентированных на овладение основными компонентами профессиональной культуры будущего специалиста в процессе физкультурно – педагогического образования.

Целью исследования явилось разработка комплекса педагогических условий, обеспечивающих эффективное развитие гуманистической направленности личности будущего педагога физической культуры в образовательном процессе вуза.

Краткий психологический словарь трактует направленность как совокупность устойчивых мотивов, ориентирующих деятельность личности и относительно независимых от наличия ситуаций. Направленность личности характеризуется её интересами, склонностями, убеждениями, ценностями, идеалами, в которых выражается мировоззрение человека. Исходя из этого определения и на основе анализа других психологических источников (Б.Г. Ананьев, А.Н. Леонтьев, К.К. Платонов, С.Л. Рубинштейн), мы попытались уточнить ключевое понятие нашего исследования. По нашему мнению, гуманистическая направленность личности студента представляет собой интегративное качество, устойчивость системы доминирующих мотивов и ценностей, определяющих поведение и деятельность будущего специалиста, проявляющихся в системе гуманистических интересов, убеждений, стремлений, установок, влияющих на избирательность действий и поступков в отношениях с другими людьми.

Специфика исследуемой нами проблемы состоит в том, что развитие гуманистической направленности личности студента осуществляется в процессе физического образования в вузе, которое обладает весомыми возможностями в данном процессе. Это вызвано следующими обстоятельствами.

Во-первых, физическое образование представляет собой специфическое социально-педагогическое явление и процесс, существенно влияющий на сознание, психику и систему гуманистических ценностей студента.

Во-вторых, особенностью физического образования в развитии гуманистической направленности личности студентов является положение о том, что оно при умелом педагогическом управлении и содействии позволяет приобретать такие ценностные гуманистические качества, как сочувствие, эмпатия, сопереживание, стремление и готовность помочь другому.

В- третьих, специфика физкультурно-педагогической деятельности в силу своей насыщенности проблемными, конфликтными ситуациями приводит студентов к выбору определенной позиции, и конкретной линии поведения. Сознательно осуществляемый выбор определенной линии поведения, основанный на знании гуманистических норм, создает привычный механизм гуманистического действия, который в сходных ситуациях дает возможность привычного выполнения элементарных норм.

На первом этапе нашего исследования мы попытались выяснить: насколько готов сегодня будущий педагог физической культуры к реализации принципа гуманизма, к приобщению учащихся к системе гуманистических ценностей в учебно-тренировочном процессе?

Для выяснения этого вопроса нами применялись такие исследовательские методы, как беседа и письменный опрос. Работа проводилась в вузах Уральского региона (Уральском государственном университете физической культуры, Оренбургском государственном педагогическом университете). Всего в опросе участвовало 185 студентов старших курсов – будущих специалистов физической культуры. Приведем лишь некоторые результаты:

- только 28 % из опрошенных считают своей первоочередной задачей заботу о физическом и психическом здоровье своих учащихся;

- 37 % студентов считают оправданным в случае крайней необходимости применения к своим воспитанникам физической силы;

- наиболее эффективным стилем педагогического руководства является авторитарный (директивный) стиль – так думают 45 % респондентов;

- 51 % опрошенных нормально относятся к применению различных химических препаратов, допинга, опасного для здоровья, если это необходимо в целях спортивной победы;

- в то же время постоянное проявление добрых чувств, заботы, участия, поддержки и помощи к своим учащимся считают необходимым 44 %; допустимым в отдельных случаях – 30 %; излишним (видя в этом демонстрацию собственной слабости) – 26 %;

- около 55 % в своей спортивной практике подвергались психологическому давлению, физическому насилию, моральному унижению со стороны своих наставников, однако осуждают такие факты только 29 %; считают их допустимыми «в воспитательных целях» - 28 %; а 33 % готовы использовать элементы насилия в своей спортивно-педагогической деятельности.

Объяснением столь тревожной ситуации в вопросе готовности студентов – спортсменов к реализации в учебном процессе социально-гуманистической функции является, помимо всего прочего, и позиция определенной части преподавателей и тренеров по вышеуказанным вопросам.

Об этом свидетельствуют результаты опросов преподавателей физической культуры вузов (всего – 50 человек), которые считают проблему воспитания у студентов нравственных и гуманистических качеств: приоритетной – 37 %; достаточно важной, но не ключевой – 32 %; малоактуальной – 31 %.

Мы предположили, что для исправления сложившейся ситуации и повышения эффективности процесса приобщения студентов к гуманистическим

ценностям необходимо создание системы воспитательной работы, которая объединяла бы усилия всего преподавательского состава вуза.

По нашему мнению, основными направлениями такой работы в процессе физкультурно-педагогического образования студентов должны стать следующие направления.

1. Гуманизация и гуманитаризация всех дисциплин спортивно-педагогического цикла.

2. Расширение спектров, курсов по выбору, посвященных пониманию роли гуманизма и нравственности в деятельности спортивного педагога.

3. Расширение возможностей применения диалоговых форм работы преподавателя и студентов, направленных на разрешение проблемных задач и ситуаций, предполагающих необходимость нравственного выбора, зачастую не имеющих однозначного бесспорного решения.

4. Активизация рефлексивных процессов студентов, направленных на самопонимание, самоисследование, самореализацию и построение позитивных жизненных перспектив.

5. Включение студентов в научно-исследовательскую работу, посвященную анализу передового опыта воспитательной деятельности спортивных педагогов в различных образовательных учреждениях.

6. Предупреждение дезадаптивного поведения будущих спортивных педагогов. Формирование активной позиции в борьбе с асоциальными, аморальными проявлениями в различных сферах жизни, деятельности, в быту будущих специалистов физической культуры; методическая подготовка педагогов к эффективной работе с «трудными», дезадаптивными детьми.

7. Формирование культуры здорового образа жизни, психологической готовности на организацию здоровьесберегающих процессов, заботы о состоянии здоровья своих воспитанников.

Воспитание у будущих специалистов компонентов гуманистической направленности в физкультурном образовании в вузе, как развивающаяся система, требует подбора педагогических условий, которые бы способствовали развитию данных характеристик. В нашем случае специфика педагогических условий заключается в том, что они намеренно создаются в образовательном процессе вуза, прежде всего самим преподавателем.

**Первое педагогическое условие мы сформулировали так: необходимость развития у студентов способности ориентироваться в гуманистических ценностях.**

В контексте обозначенной проблемы процесс ориентации студентов в мире ценностей может быть представлен как процесс восхождения личности к социальным ценностям, прежде всего к гуманистическим.

Мы учитывали тот факт, что специфика физической культуры заключается в формировании ее культуuroобразующей функции, которая выступает наполняющей частью образования, индикатором практической деятельности, способной перевести мотивы профессионального поведения в устойчивую систему образа жизни личности.

**Второе педагогическое условие предполагает субъект-субъектный характер педагогического взаимодействия, включающий диалогические формы педагогического общения и решение студентами гуманно-ориентированных задач и ситуаций.**

Мы убеждены, что в основе эффективного процесса развития гуманистической направленности в физическом воспитании должен быть диалогический подход. Он позволяет определять субъект-субъектное взаимодействие между участниками педагогического процесса, способствует увеличению меры свободы между ними, обеспечивает самоактуализацию и самопрезентацию личности будущего педагога. Основная задача преподавателя – не только и не столько учить и воспитывать, сколько актуализировать, стимулировать студента к саморазвитию, создавая условия для самодвижения.

На разных этапах коммуникативной деятельности в физкультурном образовании вуза посредством встречных условий преподавателя и студентов, а также студентов между собой происходит освоение гуманистических ценностных позиций студента и различных функций его как субъекта в новых ролях диалогового типа (как соучастника, партнера, инициатора новых целей, конструктивного критика, организатора и т.д.).

Гуманно-ориентированное педагогическое взаимодействие должно строиться на основе гуманистической педагогической поддержки. В процессе такого взаимодействия как фактора становления гуманистических характеристик происходит и развитие рефлексивных способностей студента, накопление опыта гуманистических отношений и совершенствование человеческих качеств.

**Третье педагогическое условие предполагает использование возможностей внеаудиторной деятельности в обогащении гуманистического потенциала студента.**

Особенность внеучебной (внеаудиторной) образовательной среды состоит в том, что она базируется на абсолютной добровольности участия и соучастия студента, свободе выбора деятельности без принуждения и возможности такого выбора, свободном выходе из деятельности без последствий. Здесь исключена ситуация насилия. Прежде чем принять участие во внеучебной деятельности, студент имеет возможность отрефлексировать свои возможности и интересы, а значит, его деятельность станет более осмысленной и продуктивной. Каждый может выстраивать внеаудиторную деятельность в соответствии со своими интересами.

В процессе внеаудиторной деятельности для каждого студента ситуация развития имеет свой индивидуальный вариант и разворачивается как микросреда, как возможность расширения рамок ситуации гуманистического выбора.

Реализация первого педагогического условия (необходимость развития у студентов способности ориентироваться в гуманистических ценностях) способствует обучению студентов основам гуманистических отношений педагога физической культуры в рамках специально разработанного спецкурса «Гуманистический характер деятельности спортивного педагога».

Обучающая функция спецкурса заключается в развитии базовых понятий гуманистической психопедагогики, повторении морально-нравственных норм и

категорий.

Особое внимание в содержании спецкурса уделяется обучению студентов способам самообразования, самопознания и самореализации в области гуманно-ориентированного общения.

Задачи апробируемого спецкурса состояли в углублении гуманистических знаний и развитии гуманистического мировоззрения; в изучении нравственно-этических норм, регулирующих взаимодействие педагога физической культуры с другими участниками образовательного процесса; в привитии студентам корректного, этического отношения к человеку как к высшей социальной ценности в обеспечении максимальной самостоятельности в выборе собственной гуманистической позиции.

В рамках реализации второго педагогического условия (субъект-субъектный характер педагогического взаимодействия, включающий диалогические формы педагогического общения и решения студентами гуманно-ориентированных задач и ситуаций) на практических занятиях разыгрывались ситуационные игры, создавались ценностно-значимые проблемные ситуации с решением задач гуманистического характера («Конфликт в спортивном коллективе», «Нарушение спортивного режима», «Наказание как метод воспитания» и др.).

Внедрение в процессе физкультурного образования третьего педагогического условия предполагает использование возможностей внеаудиторной (внеучебной) деятельности в обогащении гуманистического потенциала студента.

С этой целью в процессе целенаправленно организованной педагогической практики на базе общеобразовательных и детско-юношеских спортивных школ, физкультурно-спортивных центров, в работе с тренерами, родителями и учащимися, а также в рамках внеаудиторной деятельности создавались условия накопления гуманистического опыта студентов. С этой целью были разработаны направления гуманистического воспитания студентов и учащихся, которые являлись естественным продолжением спецкурса по развитию гуманистической направленности студентов. В этих рамках предоставляется возможность для развития нравственной, эмоциональной, волевой сфер всех субъектов физкультурно-образовательного процесса; обеспечивается развитие организационно-творческих умений студентов по применению гуманистических знаний и принципов в решении практических заданий; выработка толерантного отношения будущих спортивных педагогов к различным стремлениям, мнениям, взглядам, суждениям, позициям окружающих.

Реализация данных направлений в образовательном процессе вузов, занимающихся профессиональной подготовкой будущих педагогов физической культуры, явилась приоритетной задачей нашего исследования. По её окончании с помощью диагностических методов (наблюдение, метод независимых характеристик, беседа, самооценка и др.) был выявлен целый ряд существенных позитивных изменений в части развития гуманистической направленности студентов. Изменения выражались в следующем:

- произошли качественные сдвиги в восприятии студентами других людей с их проблемами и заботами;
- развились и укрепились умения отождествлять себя с другими людьми и

ставить себя на место другого (способность к эмпатии);

- повысилась направленность на освоение методов межличностного познания, чуткость и терпимость к экспрессивным и нестандартным проявлениям своих однокурсников, товарищей по спортивной команде, потенциальных воспитанников;

- уменьшилось число сторонников разрешения конфликтных ситуаций в физкультурном образовательном процессе с помощью манипулирования, психологического давления, использования грубой силы;

- увеличился круг людей из окружения студента, нуждающихся в помощи, поддержке и сострадании;

- определились круг проблем и пути их дальнейшего разрешения на основе выработки собственной стратегии гуманно-ориентированного поведения;

- стало более глубоким осознание гуманистического потенциала физической культуры и спорта.

В подтверждение вышеуказанного говорят и результаты повторных опросов студентов.

Так, если в начале эксперимента только 28 % опрошенных считали своей первоочередной задачей заботу о физическом и психическом здоровье своих воспитанников, то в конце опытно-экспериментальной работы таких студентов было уже 77 %.

Применение в случае необходимости физической силы по отношению к своим ученикам оправдывали 37 % будущих спортивных педагогов; на заключительном этапе эта цифра сократилась до 3,5 %.

Наиболее эффективным стилем является авторитарный (директивный) стиль педагогического руководства – так думали 45 % опрошенных; в конце эксперимента сторонников данного стиля осталось только 11 %.

Нормально относились к применению различных вредных и опасных для здоровья препаратов (если это необходимо в целях спортивной победы) 51 % студентов. Осознали пагубность подобного подхода на заключительном этапе эксперимента 86 % (остались при своем мнении 14 % респондентов).

Посчитали проявление добрых чувств, заботы, участия, поддержки и помощи по отношению к своим воспитанникам необходимым постоянно на начальном этапе эксперимента 44 %, в конце – 79 %; допустимым в отдельных случаях: в начале – 30 %, в конце – 18%; излишним: в начале – 26 %, в конце – 3 % студентов.

Основные **выводы**, вытекающие из результатов исследования.

Актуальность проблемы развития гуманистической направленности студента в процессе физкультурного образования обусловлено потребностью общества в педагоге физической культуры, обладающем чувством моральной ответственности, умением использовать гуманистический потенциал физической культуры и спорта в интересах своих воспитанников, способного учитывать их потребности и усмотрения, готового осуществлять своевременную, конкретную помощь и психологическую защиту во взаимодействии с учащимися, спортсменами, коллегами.

В процессе эксперимента была разработана и апробирована

экспериментальная программа развития гуманистической направленности студентов вуза, основой которой выступала педагогическая технология внедрения комплекса педагогических условий в реальный образовательный процесс. Наиболее эффективными педагогическими средствами работы со студентами явились ролевые игры, рефлексивные беседы, дискуссии. Основной единицей воспитательной работы выступала гуманно-ориентированная ситуация, востребующая смыслопоисковую активность будущих спортивных педагогов. Наиболее эффективными себя проявили ситуации трех типов: гуманно-ориентированного выбора, гуманно-нравственного самоопределения, активизации гуманистического самовоспитания и саморазвития.

Проведенное исследование не претендует на исчерпывающий характер. Перспективными направлениями дальнейших научных исследований могут стать, на наш взгляд, дальнейшая разработка содержания образовательных программ и педагогических технологий гуманизации физического воспитания студентов в зависимости от специфики вуза и с учетом изменяющихся социально-экономических реалий, а также подготовки будущих педагогов физической культуры к организации гуманно-ориентированной деятельности с учащимися и спортсменами на основе гендерного подхода.

#### *Список использованной литературы*

1. **Альбуханова-Славская, К. А.** *Стратегия жизни* / К. А. Альбуханова-Славская. – М. : Наука, 1991. – 304 с.
2. **Ананьев, Б. Г.** *О системе возрастной психологии* / Б. Г. Ананьев // *Вопросы психологии*. – 1967. - № 3. – С. 2-8.
3. **Бенин, В. Л.** *Педагогическая культура : её содержание и специфика* / В. Л. Бенин. – Уфа : Изд-во БГПИ, 1994. – 274 с.
4. **Леднев, В. С.** *Содержание образования : сущность, структура, перспективы* / В. С. Леднев. – М. : Высшая школа, 1991. – 224 с.
5. **Леонтьев, А. А.** *Методика изучения ценностных ориентаций* / А. А. Леонтьев. – М., 1992. – С. 5-15.
6. **Лубышева, Л. И.** *Социология физической культуры и спорта : учебное пособие* / Л. И. Лубышева. – М. : Академия, 2001. – 240 с.
7. **Найн, А. Я.** *Прогностическая парадигма гуманизации непрерывного многоуровневого высшего физкультурного образования* / А. А. Найн // *Теория и практика физической культуры*. – 1995. - № 10. – С. 46-47.
8. **Платонов, В. Н.** *Подготовка квалифицированных спортсменов* / В. Н. Платонов. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.
9. **Рубинштейн, С. Л.** *Основы общей психологии. В 2 т.* / С. Л. Рубинштейн. – М. : Педагогика, 1989. – Т.2. – 328 с.

# **МЕТОДИКА ВЫБОРА СРЕДСТВ И ФОРМ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ С УЧЕТОМ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА**

**Боброва Г.В., Киселева Ж.И.**

**Оренбургский Государственный Университет, г. Оренбург**

Современное общество предъявляет высокие требования не только к профессиональной подготовке специалистов, но и к уровню их физического развития и физической подготовленности. Это объясняется тем, что даже при современных условиях труда, когда в производстве превалирует автоматизация и компьютеризация трудового процесса, а учеба студента сопровождается огромными умственными нагрузками, двигательная активность по-прежнему является одним из основных факторов, определяющих конечный уровень эффективности трудовой и учебной деятельности.

Вместе с тем, ограничение общей подвижности, характерное для современного образовательного процесса, неравномерное распределение нагрузки на мышцы опорно-двигательного аппарата, большая нервно-психическая напряженность требует активного вмешательства в двигательный режим человека, с целью обеспечения максимальной работоспособности и сохранения здоровья будущего специалиста.

Решение этой проблемы возможно при широком использовании физической культуры в области научной организации учебы и досуга студента. Физическая культура в совокупности с санитарно-гигиеническими мероприятиями выступает как фактор, укрепляющий здоровье, повышающий дееспособность организма и улучшающий конкретные навыки будущих специалистов.

В современном обществе перед молодым человеком открываются широкие возможности для выбора и занятий избранным видом спорта. Однако, что бы их реализовать, необходимо найти эффективные пути целенаправленного воздействия, побуждающие к занятиям физической культурой и спортом все большее число студенческой молодежи. Современные средства и методы вовлечения будущих специалистов в занятия физкультурно-спортивной деятельностью должны учитывать не только социально-экономические факторы, но и индивидуальные особенности личности и значимости мотивов при выборе определенных форм и средств занятий физкультурно-спортивной деятельностью. Следовательно, актуальным становится возможность педагога выбрать из большого числа вариантов и предложить студенту определенный вид занятий физкультурно-спортивной деятельности. Это может быть как циклический вид спорта, так и спортивные игры, как занятия в бассейне, так и в спортзале, самостоятельно или в коллективе, в зависимости от индивидуальных особенностей личности. Помощь преподавателя в грамотной организации досуга студента будет способствовать не только привлечению к занятиям физической культурой и спортом все больше молодежи, но и позволит увеличить мотивационный

настрой занимающихся, и, соответственно, сохранить заинтересованность будущих специалистов в здоровом образе жизни не только на время учебы в Вузе, но и в постобразовательном периоде.

Главная цель исследовательской работы состоит в том, что бы в помощь педагогу выявить методику по выбору средств и форм занятий физическими упражнениями, которые соответствовали требованиям личности будущего специалиста, что позволит формировать у молодежи активное, устойчивое отношение к физической культуре и спорту в целом.

Проведенное анкетирование среди девушек-студенток II курса обучения показало крайне низкий уровень физкультурной грамотности. Так, только 12% опрошенных сопоставляют занятия физическими упражнениями с отдыхом. И если 100% респондентов признают положительный эффект, который дают занятия спортивной деятельностью для общего состояния здоровья, а также считают, что современный человек должен следить за своим здоровьем и поддерживать на уровне свои физические способности. То лишь 25% студенток смогли дать конкретную характеристику физическим упражнениям, применяемым для профилактики и лечения определенных заболеваний. Степень потребности в занятиях физической культурой среди девушек распределилась следующим образом: 48% считают, что занятий по расписанию достаточно для удовлетворения двигательной активности, 33% предпочли бы свободное посещение занятий, подчеркивая, что в студенческом возрасте нет необходимости в двигательной активности, ссылаясь на нехватку времени, 19 % опрошенных затруднились дать определенный ответ. Следует отметить, что на вопрос: «Занимаетесь ли Вы каким либо видом спорта дополнительно» только 12% ответили утвердительно, 68 % ответили утвердительно, но при этом ими было отмечено, что предпочитают заниматься самостоятельно дома. Такой ответ предполагает, что респондентки не заинтересованы в занятиях физической культурой.

Кроме того, анкетирование позволило выявить причины, мешающие студентам систематически заниматься физической культурой и спортом. Наиболее распространенная причина – занятия занимают слишком много времени (31%), плохо распределенный режим дня – для занятий нет удобного времени (25%), отсутствие комфортных спортивных залов, современного инвентаря (10%). Также, одной из причин пассивного отношения к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью было отмечено отсутствие поддержки – подруги, дружного коллектива.

На вопросы выбора вида физкультурной деятельности 100% респондентов на первое место поставили занятия в зале аэробики и шейпинга. Тогда как выбор между другими видами спорта разбился следующим образом: играть в спортивные игры «нравиться» или «очень нравится» – 75%, заниматься плаванием «нравиться» или «очень нравится» – 68%, соревноваться «нравиться» или «очень нравится» – 48%. Следует отметить, что шейпинг, спортивные игры, плавание совершенно разные виды спорта, соответствующие разным типам личности, также положительные эмоции от соревновательной деятельности невозможно получить в зале аэробики.

Следовательно, опрошенные, отвечая на поставленные вопросы, в действительности не определились с выбором вида спорта, а отдали предпочтение аэробике и шейпингу, потому что эти виды считаются современными и модными.

Результаты, проведенного анкетирования показали, что имеется большой потенциал в работе в избранном направлении. Помощь в грамотном подборе вида физической или спортивной деятельности, привлечение к занятиям этим видом спорта студента будет способствовать повышению заинтересованности к тренировкам и, следствие, увеличению систематически занимающихся.

Одной из методик определение выбора средств и форм занятий физическими упражнениями может быть использован протокол наблюдений за поведением молодого человека в физкультурно-спортивной деятельности. Протокол наблюдений поможет выявить индивидуальные особенности личности и предложить вид спорта, который наиболее всего отвечает потребностям, и занятия которым смогут удовлетворить молодого специалиста как физически, так и морально.

С этой целью может быть разработан протокол наблюдений (один из вариантов предлагается), в котором каждое свойство личности расшифровывается в вариантах поведения студента в той или иной ситуации (таблица 1).

Первый вариант поведения характеризует позитивную сторону индивидуального свойства личности; второй вариант – негативную сторону. Например, проявление социальной активности и смелости преподаватель может фиксировать по следующим показателям: активен в какой-либо деятельности, стремиться к достижению высокого результата, активно выполняет поручения преподавателя, проявляет смелость в предложенных не знакомых ситуациях.

Негативная сторона свойств личности наблюдается по таким показателям поведения: пассивен, избегает дополнительной работы или поручений, ведет себя не смело, не уверенно.

По протоколу наблюдений преподаватель может осуществить предварительный отбор занимающихся на конкретные виды физкультурно-спортивной деятельности, которые могут им понравиться и где они могут оптимально проявить свои способности двигательной активности.

В процессе работы преподаватель обязан наблюдать за поведением студента во время занятий по физической культуре, после занятия преподаватель может сделать необходимые заметки в протоколе в соответствии с перечисленными свойствами личности. Выявив индивидуальные особенности занимающихся. Это необходимо для индивидуального подхода при осуществлении физкультурно-спортивной деятельности.

Таблица 1- Протокол наблюдений за поведением студента в физкультурно-спортивной деятельности

Ф.И. \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_

Свойства личности	Факторы проявления свойств личности в поведении человека	
Общительность	Общается с широким кругом коллектива	
	Замкнут, держится особняком	
Социальная активность	Проявляет смелость, любит выступать на соревнованиях	
	Ведет себя не смело, предпочитает оставаться в стороне	
Агрессивность	Часто вступает в конфликты, в игре быстро вступает в азарт	
	В спортивной игре в азарт не вступает, выбирает тактику защитника	
Чувствительность	Обидчив, беспокоен, неудачи в тренировках резко снижают активность	
	Спокоен, неудачи в тренировках не снижают активности в занятиях	
Эмоциональная реактивность	В общении с окружающими эмоционален, говорит громко, торопливо. На занятиях возбужден, допускает реплики.	
	Спокоен, обладает ровным настроением. На соревнованиях проявляет спокойствие, имеется тенденция к запаздыванию реакции	
Устойчивость настроения, собранность, спокойствие	На занятиях ровен, спокоен, сосредоточен, не отвлекается по пустякам	
	Настроение не устойчивое. Не собран, не внимателен.	
Тревожность	В условиях соревнований проявляет беспокойство, допускает ошибки	
	Любую работу выполняет спокойно, ровно. На занятиях и соревнованиях может сосредоточиться	
Пластичность - ригидность	Легко переходит из одного вида деятельности к другому. Обладает более высокой работоспособностью при выполнении динамических движений	
	Склонен к однообразной деятельности. Медленно осваивает новые движения. Не способен переключаться с одного вида деятельности к другому	

Доминантность	Стремится всегда быть первым	
	На лидерство не претендует	
Выносливость	Способен длительное время выполнять упражнения с высокой физической нагрузкой	
	Не способен длительное время выполнять упражнения с высокой физической нагрузкой	

\*Отметить галочкой напротив соответствующей графы

На основе проведенных исследований (педагогические наблюдения, ведение протокола), была отобрана методика выбора занятий.

Лицам, обладающим таким индивидуальными особенностями, как общительность, социальная смелость, доминантность, выносливость, пластичность, «агрессивность», эмоциональная реактивность, можно рекомендовать физические упражнения, требующие комплексного проявления двигательных качеств (подвижные, спортивные игры, различные виды единоборств). Выбор этих видов спорта объясняется желанием студентов с таким типом личности продемонстрировать свое превосходство перед другими, испытать на занятиях волнение, возбуждение, азарт.

Лиц, для которых характерны такие индивидуальные особенности, как общительность, социальная активность, чувствительность, «агрессивность», пластичность, эмоциональная реактивность, привлекут занятия такими видами спорта как легкая атлетика (скоростной бег), подвижные, спортивные игры, различные виды единоборств. Таких лиц привлекает соперничество, желание испытать азарт, тяготение к физическим упражнениям с частой сменой и разнообразием действий. Также рекомендуются групповые занятия, где можно реализовать индивидуальные потребности, проявляющиеся в социальной активности.

Молодым людям, для которых характерна высокая чувствительность, тревожность, быстрая психическая и физическая утомляемость, низкий уровень смелости и решительности, но определенная усидчивость и сдержанность рекомендуется выполнять физические упражнения, требующие проявления выносливости (бег, ходьба, плавание, лыжи). Этот выбор объясняется мотивом выполнять спокойные физические упражнения, но при этом быть не зависимым в своих действиях.

Лицам, обладающим таким индивидуальными особенностями, как низкий уровень общительности, социальной активности, эмоциональная реактивность, но высокой выносливостью, устойчивостью к монотонной деятельности, собранности, терпеливости в однообразной работе можно рекомендовать занятия физическими упражнениями, требующими проявления выносливости (бег, лыжи, плавание, велоспорт).

Таким образом, методика выявления особенностей личности, ее возможности и способности к определенной деятельности поможет преподавателю составить рекомендации по выбору физкультурно-спортивной

деятельности, которые можно предложить студенту. Индивидуальный подход при подборе определенных средств и форм занятий позволит заинтересовать занятиями спортом любого студента, выработать в нем устойчивый интерес к этому виду спорта, что в дальнейшем будет способствовать продолжению занятий физической культурой и спортом уже в своей профессиональной деятельности.

*Список использованной литературы*

1. **Асмолов А.Г.** *Личность: психологическая стратегия воспитания// Новое педагогическое мышление/ под ред. А.В.Петровского. – М.: Педагогика, 1989. – С.206-221.*
2. **Шевалдрин Н.И.** *Социальная психология в образовании: Учебное пособие. ч.1 –М.: ВЛАВОС, 1995.*
3. **Ягела Я.** *Психологическое обоснование анализа в теории педагогики и методике физического воспитания: ВНИИФК. Научные труды 2000 года/ Под ред. С.Д. Неверковича (гл. ред.). – М.: ВНИИФК, 2001. – С.359 - 363*
4. **Якубовская А.Р.** *Исследование типологических и индивидуальных особенностей личности. Метод. рекомендации. – М.: ВНИИФК, 2002. – С. 23 - 25*

# МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ РУКОВОДИТЕЛЕЙ СПОРТИВНЫХ КОЛЛЕКТИВОВ

Акимова Т.И., Наумова Н.П.

Оренбургский государственный университет, г. Оренбург

Работа с коллективом любого типа требует высокого уровня системы подготовки его руководителя. Для успешной организации этой системы возможна разработка модели, позволяющей адекватно отразить в сознании руководителя на уровне субъективных образов и идеальных представлений сложный и противоречивый процесс подготовки к управлению спортивным коллективом.

Этот аспект (моделирование) мы также рассматриваем как элемент педагогической культуры руководителя.

В философии, социологии, экономике, педагогике и других науках моделирование определяется как:

- метод исследования объектов на их моделях – аналогах определенного фрагмента природной или социальной реальности;

- построение и изучение моделей реально существующих предметов и явлений и конструируемых объектов;

- теоретический метод исследования процессов и состояний при помощи их реальных (физических) или идеальных, прежде всего математических, моделей;

- метод опосредованного практического или теоретического оперирования объектом, при котором исследуется непосредственно не сам интересующий нас объект, а используется вспомогательная естественная или искусственная система (квазиобъект), находящаяся в определенном объективном соответствии с познаваемым объектом, способная замещать его на определенных этапах познания и дающая при его исследовании в конечном счете информацию о самом моделируемом объекте;

- замещение изучаемого объекта другим, специально для этого созданным;

- информационное представление различных характеристик поведения физической или абстрактной системы с помощью другой системы;

- воспроизведение экономических объектов и процессов в ограниченных, малых, экспериментальных формах в искусственно созданных условиях; описание экономических процессов математическими зависимостями.

Анализ вышеприведенных определений показывает, что понятие «моделирование» отражает способ изучения объектов на их моделях. В педагогике моделирование применяется в следующих случаях:

- а) моделирование педагогических задач и педагогических ситуаций;

- б) моделирование педагогического процесса (дидактического, воспитательного, образовательного и т.д.);

- в) моделирование состояния системы управления образовательными

учреждениями.

При определении понятия модели мы исходили из положения о том, что модель есть система объектов или знаков, воспроизводящая некоторые существенные свойства системы оригинала. Любая модель упрощает оригинал и служит отражением исследуемой системы.

“Модель - это изображение, схема, описание какого-либо объекта или их системы, отражающее в более простом, уменьшенном виде структуру, свойства, взаимосвязи и отношения между элементами исследуемого объекта и отмечающее процесс получения информации об интересующем нас объекте.” (Кондаков Н.И. Логический словарь-справочник. -М., 1975. - С. 360-361).

В конечном итоге, можно согласиться с общепринятым в науке аспекте определения модели как наглядно-логического представления исследуемого предмета с целью четкого определения компонентов, входящих в состав предмета, связей между ними, а также особенностей функционирования и развития объекта.

Модель в переводе с французского *modele* и латинского *modulus* означает – мера, образец, норма. В научной литературе под моделью понимают:

- любой образ (мысленный или условный: изображение, описание, схема, чертеж, график, план, карта и т.п.) какого-либо объекта, процесса или явления («оригинала» данной модели), используемый в качестве его «заместителя»;

- система объектов или знаков, воспроизводящая некоторые существенные свойства системы – оригинала;

- мысленно представленная или материально реализованная система, которая, отображая или воспроизводя объект исследования, способна замещать его так, что ее изучение дает нам новую информацию об объекте;

- аналог определенного фрагмента природной или социальной реальности;

Отмечая, что любая модель является лишь выражением относительной истины, В.А. Штофф выделяет необходимые и достаточные условия ее существования:

1) между моделью и оригиналом имеется отношение сходства, форма которого явно выражена и точно зафиксирована (условие отражения и уточненной аналогии);

2) модель в процессе научного познания является заместителем изучаемого объекта (условие репрезентативности);

3) изучение модели позволяет получить информацию об оригинале (условие экстраполяции).

Для нас важно то, что различаются модели описательные и модели графические. Причем оба типа модели равнозначны. Кроме того, в теории моделирования различают два типа моделей - "модели-образцы" и "модели-заместители".

Модель-образец носит явно выраженный прогностический характер, ее задача в том, чтобы отразить желаемое состояние того или иного объекта или явления и обеспечить их развитие именно в этом направлении.

Модель-заместитель носит констатирующий характер, она отражает

существующие реалии и рассчитана на то, чтобы вместо ответственных манипуляций с реальными объектами предварительно те или иные акции отрабатывались на модельном уровне.

Моделирование является универсальным методом исследования любых материальных и идеальных объектов, явлений, процессов и систем. Следовательно, использование этого метода есть условие выявления сущностных признаков изучаемого. Мы имеем право говорить о предмете моделирования.

При разработке модели формирования педагогической культуры важным является вопрос о подходах к разработке моделей.

Системный подход предусматривает рассмотрение моделируемого предмета в совокупности его элементов, взаимодействующих друг с другом и в силу этого выступающих как единое целое. Системность - одна из ключевых характеристик педагогических явлений и процессов и она необходима в исследовании образовательной системы, т.к. она позволяет осуществлять анализ разнообразных факторов, влияющих на систему. Общенаучная разработка подхода представлена исследованием И.П. Андриади, В.А. Беликова В.П. Беспалько и других. Все авторы едины в понимании того, что система - главный объект управления.

Использование системного подхода в моделировании, например, формирования педагогической культуры, предполагает выполнение следующих требований:

- определять исследуемый процесс как системный;
- исследовать каждый компонент системы в целях определения и обеспечения полноты ее состава;
- определять всю совокупность структурных связей, и в случае необходимости изменять, делать структуру более совершенной;
- разобраться в механизме функционирования отдельных звеньев системы целостной организации, управлять этим механизмом на научной основе;
- определять тенденции и предвидеть уровни развития системы как важнейшее условие совершенствования процесса образования.

Актуальным для моделирования образовательных процессов является ситуационный подход. Ситуационный подход позволяет утверждать, что универсально эффективной модели нет и быть не может, т.к. у каждого объекта своя функция, своя структура ступеней образования, свое содержание и организация учебно-воспитательного процесса, свое лицо, уклад, дух, оптимальной будет и своя модель (М. Поташник, А. Моисеев)

Программно-целевой подход конкретизирует системный подход. В программно-целевом подходе видят способ постановки целей и задач, направленных на высокие конечные результаты (В.Н. Артамонов, С.А. Репин, В.А. Слостенин, В.А. Черкасов и др.). Наиболее широко этот подход применяется в теории управления, так как связан с проблемой эффективности. На основе программно-целевого подхода могут быть созданы целевые программы функционирования и развития компонентов модели

образовательного процесса.

Процессуальный подход находит свое выражение в том, что при реализации образования будет разработана и реализована программа создания, становления, функционирования и развития модели. При этом определены этапы развития, их цели и задачи, а также содержание профессиональной деятельности и технологии ее осуществления.

Также важным при разработке моделей является проблемно-ориентированный подход, связанный с выделением и решением проблем, объективно возникающих и подлежащих решению. На этой основе осуществляется постановка цели и задач деятельности, а также разработка ее алгоритма.

Деятельностный подход в моделировании включает в себя выделение основных видов деятельности, обеспечение овладения этими видами деятельности на алгоритмическом, эвристическом и творческом уровнях.

Система подготовки руководителя спортивного коллектива представляет собой один из предметов моделирования. При этом данный процесс подготовки мы рассматриваем как элемент профессионального образования руководителя и формирование педагогической культуры.

#### *Список использованных источников*

1. **Андриади, И.П.** *Основы педагогического мастерства: учебное пособие / И.П. Андриади. М.: «Академия», 1999. – 160с.*
2. **Беликов, В.А.** *Философия образования личности: Деятельностный аспект: монография / В.А. Беликов.: Владос, 2004. – 357с.*
3. **Беспалько, В.П.** *Слагаемые педагогической технологии / В.П. Беспалько. – М.: Педагогика, 1989. – 192с.*
4. **Кондаков, Н.И.** *Логический словарь – справочник / Н.И. Кондаков. – М., 1975.*

# **ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД С УЧЕТОМ АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЖЕНСКОГО ОРГАНИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

**Горбань И.Г., Удовиченко Е.В.**  
**Оренбургский Государственный Университет, г. Оренбург**

Важным условием проведения занятий по физической культуре является соблюдение техники безопасности. Соблюдения правил техники безопасности позволит избежать заболевания и травмы, повысить значимость занятий, получить максимум двигательной активности для воспитания качеств, умений и навыков необходимых в жизнедеятельности. Одним из основных пунктов соблюдения техники безопасности на занятиях физической культурой является контроль за самочувствием занимающихся студентов.

Контроль посещаемости занятий физической культуры студенток и их физической активности, обнаружил факты отказа от занятий физическими упражнениями. Девушки мотивировали такое поведение «временным недомоганием», связанным с менструацией, предпочитая занятие провести сидя на скамейке.

Организм женщины имеет определенные анатомо-физиологические особенности, которые необходимо учитывать при занятиях физическими упражнениями. Женский организм характеризуется менее прочным строением костей, меньшим развитием мускулатуры тела, более широким тазовым поясом и более развитой мускулатуры тазового дна. Для здоровья женщин большое значение имеет развитие мышц брюшного пресса, спины и тазового дна. От их развития зависит нормальное положение внутренних органов, способность женщины к лучшему выполнению функции материнства. Одной из причин недостаточного развития этих мышц у студенток является малоподвижный образ жизни.

Мы провели анкетирование студенток 1 – 4 курса с учетом физического состояния в период менструации и возможности занятий физическими упражнениями. По итогам опроса мы столкнулись с проблемой медицинской информированности (знаний в сфере здоровья и физической активности в период менструации). Практически все девушки имеют не правильное представление о физиологии женщины и функциональных особенностях организма в менструальный период. Они убеждены, что в это время нужно полностью отказаться от физических упражнений, так как это может нанести вред своему здоровью.

Тем самым, перед преподавателями стоит задача – объяснять девушкам анатомо-физиологические и функциональные особенности женского организма на занятиях физической культурой. Ознакомить с необходимыми правилами поведения на занятиях во время менструального периода и дать чёткое представление о физической нагрузке.

Менструальный цикл – это сложный биологический процесс, характеризующийся циклическими изменениями в организме женщины,

которые осуществляются при участии центральной нервной системы (кора головного мозга, гипоталамус, гипофиз).

Из медицинской литературы мы получили данные, свидетельствующие о том, что у большинства здоровых женщин в менструальный период нет болезненных ощущений, а так же не наблюдаются ухудшения общего состояния. Однако это общее представление не связано с предполагаемой физической нагрузкой. Мы же в процессе обязательного обучения сталкиваемся с контингентом девушек озабоченных своим состоянием в период менструации. Конечно, для выполнения физических упражнений и повышения уровня двигательной активности, это не лучшее время, но и не повод для освобождения от занятия. Действительно, во время менструации около 60 % девушек ощущают изменения в организме: появляется раздражительность, тревожность, тяжесть, а иногда и боль внизу живота, небольшое головокружение, слабость, бывают учащение сердцебиения, перепады артериального давления и даже повышение температуры тела. Кроме всего прочего, девушки испытывают дискомфорт выделительной системы, которая требует необходимой личной гигиены.

Так как менструальный период длится несколько дней, вместе с врачами мы определили состояние организма в разные дни менструального цикла. Оказалось, что самое плохое самочувствие бывает в первые дни цикла. Нежелательны сотрясения организма, упражнения с утяжелителями, упражнения для мышц брюшного пресса. Движения ногами нужно делать поочередно одной, затем другой (сгибать, разгибать, поднимать, отводить в сторону). Нежелательны наклоны туловища в положении стоя, многократные а резкие повороты туловища, маховые движения ногами с большой амплитудой. Начиная с третьего дня многие девушки готовы заниматься почти по всей учебной программе (исключая бег в быстром темпе и прыжковые упражнения). Здесь рекомендованы упражнения для ног, для укрепления грудных мышц и мышц спины, упражнения для рук. С четвёртого – пятого дня – почти в полную силу.

На занятиях по физическому воспитанию необходимо предвидеть и учитывать все негативные стороны менструального периода. Девушки не должны стесняться и скрывать своё «временное» состояние от преподавателя. Об этом необходимо предупредить перед началом занятия и получить индивидуальные рекомендации. Это частная проблема и преподаватель, должен быть корректен и проявить должное внимание к студентке.

Опыт показывает, что необходимо убедить девушек в обязательном выполнении комплекса специальных физических упражнений во время менструации. Именно индивидуальный подход к данной проблеме является её решением. Для этого нужно ознакомить с методикой выполнения упражнений. Предвидя такую ситуацию, преподаватель должен предложить заранее подготовленный вариант занятия с учётом функциональных возможностей, исключая интенсивные задания. Это может быть комплекс упражнений направленный на восстановление, снятия напряжения, растягивание, дыхание, упражнения на внимание. Во время выполнения физических упражнений

преподавателю необходимо давать дополнительные советы и рекомендации. Для выполнения рекомендованных упражнений можно выделить специальное место в спортивном зале так же оснащенное оборудованием и инвентарём (скамейка, скакалка, обруч, мяч). Если на занятии несколько девушек с подобной проблемой, целесообразно назначить ответственную. Так же следует провести самоконтроль: измерить пульс до и после занятия, определить самочувствие до начала, в процессе и после занятия.

Преподаватель должен объяснить, что движения могут отвлекать девушек от неприятного состояния, снять общее напряжение, избавиться от головной боли, улучшить периферическое кровообращение. Этому способствуют и элементы самомассажа. На стопах и ладонях имеются рецепторы различных внутренних органов. Во время массажа улучшается функционирование всего организма. Гигиенический самомассаж способствует повышению общего тонуса организма, улучшает кровообращение и лимфообращение, улучшает настроение. Систематичность выполнения физических упражнений обеспечивает переход срочных приспособительных реакций в долговременную адаптацию.

Грамотно организованное занятие благоприятно отражается на здоровье женщины. Основная функция женщины – материнство. В интересах здоровья своих будущих детей, она сама должна быть здоровой и разносторонне физически подготовленной.

Образование, в области воспитания здоровья женщины, должно строиться на интегративной основе при условии расширения и углубления преподавания физической культуры на основе новой, формирующей здоровье, методологии. Целесообразен переход от охраны здоровья к его воспитанию.

#### *Список использованной литературы*

*1 Физическая культура студента: Учебник /Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000.*

*2 Массовая физическая культура в вузе. /Под ред. В.А. Маслякова, В.С. Матяжова. М.: Высшая школа, 1991.*

*3 Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Киев: Здоровье, 1988.*

*4 Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. Пер. с англ. М.: ФиС, 1989.*

*5 Мельников В.С. Физическая культура: Учебное пособие. – Оренбург: ОГУ, 2002.*

# **ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЕ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**Удовиченко Е.В., Горбань И.Г., Киселева Ж.И.  
Оренбургский государственный университет, г. Оренбург**

Современная высшая школа находится в состоянии поиска и преобразований. В первую очередь большое значение имеет поддержка талантливой и творческой студенческой молодёжи.

Творческий подход предусматривает достижение активности и самосовершенствования студентов в профессиональном взаимодействии, участие в различных научных конференциях, сотрудничество с преподавателями и специалистами.

В этой связи развитие научно-исследовательской работы студентов приобретает особую значимость. Прагматизм молодого поколения и его стремления к новым знаниям могут сделать работу студентов успешной с решением возникающей проблемы, которая связана с возросшей динамикой социальной жизни и сложившимися противоречиями между избыточной информацией и способностью её обработать.

Преподаватель должен создать такие условия, в которых студент может чувствовать себя уверенно, свободно, иметь высокую мотивацию.

В сфере физической культуры и спорта на кафедре физического воспитания Оренбургского государственного университета определённое место отводится требованиям по освоению студентами знаний, умений и навыков в области научной и методической деятельности (НМД). Процесс профессиональной подготовки студентов будет эффективным лишь при условии обеспечения соединения учебного процесса с научно-методической подготовкой.

Научно-методическая деятельность по физической культуре и спорту тесно связана с курсом «Теория и методика физической культуры» и «Основы научной и методической деятельности». В интегральной связи с этими дисциплинами НМД студентов по физической культуре направлена на обеспечение глубокого научного и методического осмысления основ физического воспитания и спорта и освоения умений практической реализации научно-методических положений в этой области. Этот процесс реализуется через учебно-исследовательскую работу студентов (УИРС) и научно-исследовательскую работу (НИРС), выступления на научно-исследовательских конференциях, участия в научных и методических семинарах и т.п.

В новых условиях работы высшей школы студенты должны активно участвовать в научно-методической деятельности, рассматривая её как необходимое условие успешной подготовки в сфере физической культуры и спорта. В той или иной мере знания и умения научно-методической деятельности входят в профилирующие дисциплины учебного плана. В конечном счете, у студента к окончанию обучения в вузе формируется

целостное представление о научно-методической деятельности и её месте в становлении профессионализма после окончания вуза в процессе практической работы.

Содержание научно-методической деятельности в сфере физической культуре и спорта отражено в паспорте научной специальности 13.00.04. – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры. Научные исследования крупным планом имеют три направления:

- 1) общие основы теории и методики физического воспитания;
- 2) теория и методика спорта, и подготовка спортсмена;
- 3) теория и методика оздоровительно-рекреативной и реабилитационной физической культуры.

На этой основе руководителю очень важно выбрать актуальную тему для научных исследований в области физической культуры и спорта, посоветовавшись со студентом. Основные направления здесь следующие:

- 1 Место и значение физической культуры в общей культуре.
- 2 Тенденции развития физической культуры, историческая динамика спортивных достижений, основные факторы их развития.
- 3 Российский спорт в системе мирового спорта, перспективы развития.
- 4 Факторы, обуславливающие совершенствование системы подготовки спортсменов
- 5 Построение, содержание и технология занятий по физической культуре.
- 6 Современные подходы к построению занятий по физической культуре.
- 7 Технология управления процессом физического развития студентов.
- 8 Проблема спортивной ориентации и отбора по видам спорта.
- 9 Программирование и контроль в процессе подготовки спортсменов.
- 10 Средства восстановления после физических нагрузок.
- 11 Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни студентов
- 12 Занятия спортом в физическом воспитании студентов.
- 13 Физическая культура в создании массового физкультурно-спортивного движения для студентов.
- 14 Адаптивная физическая культура в вузах.

Подготовка к научно-исследовательской работе со студентами осуществляется поэтапно. Преподаватель должен чётко проследить за ходом работы, направляя и корректируя её, тем самым повышая уровень мотивации к данному виду деятельности.

Выделяют следующие этапы:

- 1 Ознакомление с литературой, тематикой научных работ.
- 2 Выбор темы, составление плана работы.
- 3 Поиск, изучение, анализ необходимой литературы,
- 4 Изучение необходимой документации, опыта работы по изучаемой проблеме,
- 5 Сбор фактического материала в процессе педагогического

наблюдения, тестирования, проведения экспериментальной части исследования.

6 Обработка полученных данных и обобщение по результатам анализа.

7 Написание и редактирование текста, оформление печатание.

8 Представление научной работы на кафедру, подготовка к защите.

9 Защита научной работы на кафедре.

10 Внедрение результатов исследования на практику.

Определение направления научного исследования конкретизируется в выборе темы работы. Это очень ответственный этап: приступить можно к работе только тогда, когда студент ясно и отчётливо видит её тему. При выборе темы студент учитывает свои интересы и уровень подготовленности, эрудиции в данном вопросе, наличие условий для успешного выполнения, например, экспериментальной части исследования, возможности проведения наблюдений и т.п. Студент может внести коррективы в формулировку рекомендованных кафедрой тем или предложить свою тему. Избрав или самостоятельно определив тему, студент с научным руководителем после обсуждения и уточнения формулируют тему и представляют для утверждения на кафедре. После утверждения темы составляется детальный план работы. Следует избегать навязывания темы студенту.

Тема должна быть актуальной. Признаком актуальности темы служит её связь с приоритетными направлениями научных исследований в области физического воспитания и спорта. Выше представлены направления, которые могут служить ориентиром в определении актуальности избранной темы. Об актуальности темы можно также судить по планируемым результатам исследования.

Научная работа должна иметь определённые границы, установленный круг задач, что позволяет конкретизировать область исследования. Это особенно важно в коллективных исследованиях.

Задачи отражают предмет исследования. Количество задач зависит от характера научной работы, их не должно быть много. Как правило, задачи взаимосвязаны, решение одной задачи зависит от решения другой. Каждая поставленная задача должна иметь решение, по ней приводится доказательный материал, и она отражается в выводах.

Успех научной работы во многом зависит от выбора методов исследования. Подбор методов определяется поставленными в работе задачами. Для каждого исследования обязательны изучение и анализ литературных данных, документации, практического опыта. Во многих исследованиях применяется педагогическое наблюдение, тестирование физической, технической, тактической подготовленности. Важное место в исследованиях занимает эксперимент, который является основным инструментом решения задач во многих работах. В зависимости от характера работы применяется тот или иной вид эксперимента: констатирующий, формирующий (преобразующий) – в естественных или лабораторных условиях. В большинстве работ используются методы математической обработки полученных данных.

При проведении эксперимента необходимо материальное обеспечение научных исследований (всевозможный специальный инвентарь и

оборудование), позволяющее осуществить диагностику различных двигательных и личностных потребностей и способностей, оперативную и отсроченную обработку результатов деятельности различных систем и функций человека (особенно в практике спортивной подготовки).

Перечень специального оборудования и инвентаря весьма широк: от простейших приборов (секундомер для регистрации и оценки скоростных способностей) до сложнейших исследовательских комплексов, позволяющих одновременно регистрировать и оценивать отдельно и в комплексе качество различных систем (дыхательной, сердечно – сосудистой, выделительной и т.д.) в искусственно созданных (максимально приближённых к естественным) и естественных условиях.

На начальном этапе разрабатывается гипотеза (рабочая гипотеза), в которой выдвигается предположение о возможных конечных результатах научной работы. Значение гипотезы для научной работы многообразно: она позволяет определять реализацию на практике теоретических предпосылок, опираясь на полученные новые факты, выявлять новые идеи; придерживаться основной линии, не отвлекаясь на побочные факторы и др., при разработке гипотезы исследователь опирается на результаты анализа специальной литературы и практического опыта; результаты научных исследований других авторов; собственную интуицию. Гипотеза определяет основную канву для проведения исследования, нельзя следовать безоговорочно принятой гипотезе, вопреки накапливаемым фактам.

После упорного труда студент может представить себе состояние вопроса, собрать факты или провести эксперимент, проанализировать факты или результаты экспериментов и самостоятельно сделать выводы, дать рекомендации. И всё это при обязательном тактичном, а не директивном руководстве преподавателя.

Научно-исследовательская работа студентов связана с умением работать с литературными источниками и имеет значение не только в период обучения в вузе: это необходимое условие становления профессионализма специалиста в процессе трудовой деятельности.

Основное внимание надо уделять изучению важнейших, фундаментальных работ, в частности новейших. Необходимо изучать статьи в журналах, начиная поиск с перечня статей, проводимого в последнем номере за год.

Основные мысли автора конспектируются, наиболее ценные выписываются в виде цитат. На каждый источник заводится библиографическая карточка, соответствующая установленным требованиям.

В обзоре литературных данных анализируются, осмысливаются, сопоставляются и оцениваются положения, изложенные в изученных источниках.

Необходимо обеспечить точные ссылки на источники. Излагать чужие мысли без ссылок на автора недопустимо.

Необходимо постоянно пользоваться справочной литературой, нельзя оставлять невыясненным незнакомое, непонятное слово. Надо освоить навыки

работы в библиотеках.

Сбор, обработка, анализ и обобщение полученных данных в ходе научной работы, предполагает изучение физического развития студентов, разработку методики обучения, построения тренировки и т.д. Сбор материалов надо стремиться увязать с прохождением различных практик, предусмотренных учебным планом.

В работе конкретно указываются избранные методы исследования, условия проведения, характеристика испытуемых, способы обработки полученных данных. Следует определить и подготовить иллюстративный материал (таблицы, рисунки и т.п.). На основе анализа литературных данных и собственного фактического материала делаются обобщения и выводы.

На завершающем этапе научная работа оформляется в соответствии с установленными требованиями.

Начальная страница работы предназначается для титульного листа, на ней указывается: название вуза и кафедры; название научной работы; фамилия и инициалы студента, номер группы; фамилия, инициалы, учёная степень, звание преподавателя; год написания данной работы и город.

Вторая страница – содержание работы с указанием страниц, на которых помещены заголовки, соответствующие названиям пунктов работы: глава первая (анализ литературных данных); глава вторая (задачи, методы, организация исследования); глава третья (результаты исследования); заключение; выводы; практические рекомендации, список литературы; приложения.

Список литературы содержит те источники, на которые имеются ссылки в тексте. Список составляется в соответствии с общепринятыми правилами библиографического описания. В приложениях приводятся дополнительные данные (образцы анкет, цифровой материал, характеристика испытуемых и т.п.).

Завершённая, отпечатанная и выверенная работа представляется руководителю на кафедре.

Защита научной работы проводится на кафедре физического воспитания. К защите допускаются студенты, работа которых полностью завершена, получила положительную оценку руководителя.

За период обучения в вузе студент должен систематически выступать с докладами на научно-практических конференциях и участвовать в обсуждении докладов, в дискуссиях. Такая работа проводится в учебной группе, на курсе, лучшие доклады выносятся на вузовскую конференцию, а из них отбирают доклады на межвузовскую конференцию. Опыт участия в таких мероприятиях способствует более успешному формированию готовности студента к профессиональной деятельности после окончания вуза.

#### *Список использованной литературы*

1. *Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б. А. Ашмарин. - М.: Физическая культура и спорт, 1978.*

2. *Бальсевич В. К. Физическая культура: молодёжь и современность /*

*В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. 1995. № 4.*

3. **Виленский, М.Я.** *Физическая культура в профессионально-ценностных ориентациях студентов и процесс их формирования / М. Я. Виленский // Теория и практика физической культуры. 1991. № 11.*

4. **Выдрин, В.М.** *Перестройка в области физической культуры (проблемы и пути) / В. М. Выдрин // Теория и практика физической культуры. 1987. № 8.*

5. **Леднев, В.С.** *Содержание образования: сущность, структура, перспективы / В. С. Леднев. - М.: Высшая школа, 1991.*

## ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

**Баранов В.В.**

**Оренбургский государственный университет, г. Оренбург**

Современное развитие России связано с модернизацией в сфере образования, которая в первую очередь затрагивает проблемы формирования человека и гражданина, интегрированного в современное общество. В рамках всего государства образованию отведена системообразующая, приоритетная роль, что отражено в Концепции модернизации российского образования.

В этой связи правомерна постановка вопроса о модернизации высшего профессионального образования, что требует переосмысления и реформирования концептуальной базы его основных учебных дисциплин и в частности физкультурного.

В последние годы главной проблемой в преподавании дисциплины «Физическая культура» становится повышение мотивации к занятиям физической культурой у молодежи на всех этапах развития молодого организма, устойчивое формирование ценностей физической культуры на протяжении всей жизни человека. Такая задача требует от правительства страны формирования новой системы мер воздействия на общество, которая должна была бы реализовываться непрерывно на протяжении жизни нескольких поколений.

Проблемы модернизации физического воспитания студентов и развития студенческого спорта обсуждаются в русле состоявшегося в октябре заседания Президиума Государственного Совета Российской Федерации и Совета при президенте РФ по развитию физической культуры и спорта, на котором рассматривалось как один из основных приоритетов государства.

Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации - это стратегия развития отрасли, так как «цель настоящей Концепции - увеличение численности занимающихся физической культурой и спортом, улучшение физической подготовленности и физического развития населения Российской Федерации, достойное выступление российских спортсменов на Олимпийских играх и международных соревнованиях».

Характеристика состояния развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, представленная Концепцией, указывает на то, что в настоящее время физической культурой и спортом в стране занимается всего 8 – 10 % населения, тогда как в экономически развитых странах мира этот показатель достигает 40 – 60 %. Самая острая и требующая срочного решения проблема - низкая физическая подготовленность и физическое развитие учащихся. Поэтому в Положение о лицензировании и аккредитации вуза обязательно включить конкретные показатели учебной, физкультурно-массовой и спортивной работы среди студентов, наличия материально-технической базы для её развития в соответствии с разработанными и утвержденными нормами.

В настоящее время наблюдаются позитивные изменения в развитии физкультурно-массовой работы, в частности, студенческого спорта и

физического воспитания молодого поколения. В новых экономических условиях формируется система физического воспитания молодежи, реализуется социальный проект Всероссийской партии «Единая Россия» по возведению ФОКов, в том числе при высших учебных заведениях.

Новая парадигма образования становится стратегией развития всего общества, требующей усиления его интеллектуального потенциала, в основе которого - приоритет самоценности человека, способного к саморазвитию, самосовершенствованию и самообразованию на протяжении всей жизни. Модернизация образовательной системы предполагает интериоризацию гуманистических ценностей, влияющих на взаимоотношения личности с окружающей социальной средой. В новой модели устойчивого развития человечества ведущим становится закон опережающего развития качества человека, качества образовательных систем в обществе и качества общественного интеллекта, в котором немаловажную роль играет опыт и квалификация педагога. Так в Оренбургском государственном университете на кафедре физического воспитания работают 60 преподавателей, из которых 2 профессора, 22 доцента и кандидата педагогических наук, 10 мастеров спорта.

В последние годы система высшего образования становится динамичной частью общественного производства, готовящей человека к жизни, функционирующей в опережающем режиме. Претерпевают изменения ее целевые установки, принципы функционирования и программно-нормативное обеспечение, что позволяет более тонко реагировать на конъюнктуру и перспективный социальный заказ. Противоречие между восприятием руководителями образовательных учреждений социального заказа общества как чего-то общего, неконкретного и наличием конкретных социальных заказчиков, которым нужны хорошо подготовленные выпускники. При том, что точки зрения заказчиков не совпадают.

Социальный заказ получил свое отражение в цели высшего образования. В соответствии с ней цель физического воспитания - формирование физической культуры личности, создание условий для общенаучной и профессиональной подготовки специалистов, наращивания на этой основе интеллектуального, творческого и культурного богатства страны.

Например:

- социальный заказчик - родители - выбирают школу адаптивного характера с выраженной гуманистической направленностью, реализующую в своей основе аффективную (эмоционально-ценностную), здоровьесберегающую практику образования в режиме социально-личностной парадигмы;

- социальный заказчик - высшее учебное заведение предъявляет заказ на высокий уровень знаний, умений и навыков;

- социальный заказчик - потенциальный работодатель, ему знания особенно не нужны, но требуются люди предприимчивые, высококомбинированные, способные быстро переквалифицироваться, ответственные;

- армии как социальному заказчику нужны физически развитые, психически уравновешенные и физически подготовленные юноши.

Студенчество - одна из самых многочисленных социальных групп населения. В настоящее время в ОГУ, например, обучается около 20 тыс. студентов. Казалось бы, государство должно поддерживать их стремление к занятиям спортом. На первый взгляд так оно и есть - проводятся всероссийские универсиады, спортсмены России побеждают во всемирных универсиадах, активно работает студенческий спортивный союз, и тем не менее на уровне университетов студенческий спорт имеет принципиальные проблемы.

Физкультурно-массовая работа проводится в университете давно, и для неё можно сформулировать две задачи. Первая - максимально привлечь студенческую молодежь к занятиям спортом, в том числе и через занятия физической культурой. Вторая - за время студенчества подготовить студента-спортсмена до уровня сборной страны или республики, в лучшем случае сохранить его форму, если он тренируется в профессиональном клубе или у тренера, не работающего в университете.

В идеальном варианте абитуриент выбирает вуз с учетом своих спортивных интересов и уровня подготовленности. В вузе имеются материальная база для избранного вида спорта и соответствующей квалификации тренерские кадры. В городе проводятся массовые соревнования среди студентов, определяются лучшие, под руководством профессиональных тренеров формируются сборные, которые затем соревнуются уже на уровне России. Российский спортивный студенческий союз совместно с федерациями, с учетом результатов всероссийских студенческих соревнований формирует сборные на чемпионаты мира и универсиады.

Введение спортивной составляющей в физическое воспитание, на что обращены надежды спортивной общественности, на студенческом уровне требует определенной модификации и адаптации к условиям вуза. В любом случае студенту в своем физическом развитии постоянно нужен этап соревновательности, необходимо чувство сопричастности к команде университета и ощущение возможности достижения высоких спортивных результатов. Вот эти три составляющие реализации поставленной цели и могут быть предметом влияния спортивных клубов вузов.

Построение учебных занятий на основе избранного студентом вида спорта требует значительных организационных мероприятий, формирования специальных учебных программ, учитывающих требования руководящих документов органов образования и интересов студентов. Понятно, что возможности внедрения такого подхода к занятиям по физической культуре всегда ограничены материальной базой и квалификацией кадров, но его эффективность подтверждается не одним поколением студентов.

Объединение двух условий: личной заинтересованности и высокой мотивации к занятиям физической культурой при сохранении дидактической составляющей системы физического воспитания - высшее искусство педагога. Тем не менее, если положить в качестве целевой функции образования в области физической культуры развитие физических показателей студентов и формирование устойчивой парадигмы здорового образа жизни в будущем, то всегда можно сформировать комплекс мероприятий, реализующих указанную

цель в различных видах спорта. Усиление акцента на самостоятельных занятиях и их стимулировании в течение всего учебного времени повышает мотивацию к занятиям физической культурой и повышает вероятность того, что молодые люди под влиянием педагогов смогут сформировать устойчивые навыки занятий физкультурой и спортом в будущей взрослой жизни. Необходимо отметить, что государство целенаправленно осуществляет политику непрерывной поддержки молодежи в занятиях физической культурой и спортом от детских садов до вузов.

Однако после окончания обучения в образовательных учреждениях молодёжь не всегда сохраняет устойчивые интересы к ценностям здорового образа жизни. На наш взгляд, это связано с тем, что программа дисциплины «Физическая культура» не стимулирует постоянного совершенствования физических показателей студентов, более того, образовательная составляющая программы в значительной степени отстает от учебно-тренировочной. Главным результатом педагогических усилий после многолетних непрерывных занятий физической культурой необходимо считать формирование у молодежи ценностей здорового образа жизни, которые должны сохраняться на протяжении всей дальнейшей жизни современного человека, поэтому в ОГУ для студентов ежегодно проводится спартакиада «Первокурсник», для студентов старших курсов спартакиада «Университет» по 7 видам спорта, не остаётся без внимания и профессорско-преподавательский состав вуза. Так стал ежегодным фестиваль «Бодрость и здоровье», в соревнованиях по семи видам спорта принимают участие сборные команды преподавателей и сотрудников от факультетов университета.

Естественно, что выбор вида спорта или нескольких видов, на которых будет базироваться спортивная составляющая физического развития студентов, зависит от материальной базы, квалификации педагогических кадров и заинтересованности молодежи.

Проблема подготовки спортсменов высокого уровня за время студенчества в условиях нефизкультурного вуза всегда будет существовать. И если в том или ином вузе имеется опыт подготовки таких спортсменов, то его необходимо анализировать и пропагандировать. Опыт накопленный в Оренбургском государственном университете, имея спортивную базу, обеспечивающую в основном проведение только учебных занятий со студентами, направил свои усилия на организацию тренировочного процесса со студентами, выбравшими спортивную специализацию «лёгкая атлетика», «волейбол», «футбол», «гандбол», «баскетбол», гиревой спорт», «аэробика». Большой контингент студентов, проживающих в сельской местности; возможность использования для тренировок недорогих, а порой и бесплатных спортивных сооружений; высокий уровень квалификации тренерского состава; заинтересованность руководства вуза - всё это обусловило широкое применение избранных видов в учебно-тренировочном процессе студентов ОГУ и высокий уровень спортивных результатов. Университет многие годы регулярно выигрывает и очень редко занимает вторые места в соревнованиях, проводимых на различном областном и республиканском уровне.

В ОГУ большое внимание уделяется студенческому спорту. Успехи спортсменов на всех уровнях общеизвестны, так наиболее значимыми были:

#### Настольный теннис

Достижения за 2009 год. Команда ОГУ – Чемпион России среди вузов по настольному теннису (по итогам 2-х туров г. Ульяновск – г. Ижевск).

А. Уточкин – Чемпион России среди студентов 2009 г.

М. Гладышев – Чемпион России среди студентов 2009г.

А. Уточкин – М. Гладышев – Чемпионы России в парном разряде (г. Ульяновск, I тур).

Е. Трошнева – I место Чемпионат России среди студентов (II тур).

М. Гладышев – Е.Трошнева – II место в парном смешанном разряде.

А. Уточкин, К. Скачков, М. Гладышев, Е. Трошнева вошли в состав сборной России на 25-ю Всемирную Универсиаду (Сербия, г. Белград).

Кубок России среди студентов – IV место 2009г.

Чемпионат Европы среди студентов в г. Белграде (Сербия) 2009 год – I место К. Скачков.

Всероссийский фестиваль студенческого спорта 2009г., в г. Москва – II место А.Уточкин.

#### Плавание

С 13 по 20 сентября 2009 г. в городе Кадис (Испания) на побережье Атлантического океана прошел Чемпионат Европы по плаванию среди ветеранов, где приняли участие 3500 спортсменов в возрасте от 25 до 80 лет. Россию представили 215 участников, Испанию - 680, Францию - 550, Великобританию - 380.

В составе сборной России, Оренбургскую область представил старший преподаватель кафедры физического воспитания ОГУ, мастер спорта России по плаванию О.В. Андронов. Наш спортсмен в плавании на дистанции 100 метров занял VII место, 200 метров – VII место, 3000 метров (открытая вода) – 8 место и был лучшим в сборной России.

Лучшие 8 спортсменов на каждой дистанции были награждены сертификатами.

Следующий Чемпионат Европы пройдет в 2011 году в Люксембурге.

#### Баскетбол

21 – 22 ноября 2009 года в Международном турнире по баскетболу имени В. Данникова в г. Актюбинск (Казахстан), команда юношей ОГУ заняла II место.

#### Гиревой спорт

20-23 февраля 2009г. в г. Заводоуковске Тюменской области состоялось первенство РФ по гиревому спорту среди старших юношей. Студент ФПП Э. Булатасов стал победителем соревнований в весовой категории свыше 90 кг.

23-27 марта 2009 года - физкультурно-оздоровительный зал ОГУ первенство России по гиревому спорту среди юниоров. Студент АСФ А.Сукач выполнил норматив мастера спорта.

#### Тяжелая атлетика

2-6 декабря 2009 года в г. Москве проходил Чемпионат России среди студентов по тяжелой атлетике. Студент II курса ФПП мастер международного класса П. Суханов занял I место в весовой категории 56 кг. и вошел в состав сборной команды России.

#### Пауэрлифтинг

В июне 2009г. на Чемпионате России по пауэрлифтингу среди студентов в г. Новосибирске команда ОГУ заняла I место среди мужчин и III место среди женщин. В личном зачете в категории 110 кг. II место – Е. Сидорин (ТФ).

#### Конный спорт

Август 2009г. Всероссийское соревнование «Кубок федеральных округов» г. Ханты-Мансийск в составе сборной ПФО А. Стодереvская стала победительницей в конкуре.

На наш взгляд, в первую очередь на государственном уровне необходимо заинтересовать ректоров вузов в развитии студенческого спорта в университетах. Неоднократно предлагалось в показатели вуза при аккредитации включить уровень физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы. На уровне учредителя вуза - Федерального агентства по образованию - возможна разработка специальных рекомендаций по включению в смету внебюджетных расходов статьи на студенческий спорт. На государственном уровне нужен стимул для ректоров в области физического развития студентов.

Вторым главным направлением развития студенческого спорта должно стать государственное управление и финансирование. Необходимы единый календарь соревнований по видам спорта, согласованный с федерациями и Российским студенческим спортивным союзом, включение студенческих соревнований в Единую спортивную классификацию, разработка нормативной базы и создание спортивных клубов высших учебных заведений. В этом случае во всероссийских соревнованиях могут принимать участие и сборные университетов, и сборные субъектов России. При этом неизбежно должна решаться и проблема с тренерскими кадрами. Государственный аспект в развитии студенческого спорта обсуждался уже на совещании Госсовета в марте 2009 г. в Сочи. Принято решение о придании статуса государственного Российскому студенческому спортивному союзу. Очень хочется надеяться, что проведение в 2013 г. в Казани Всемирной летней Универсиады и 2014 г. В г. Сочи зимних Олимпийских игр придаст новый импульс развитию студенческого спорта на всех уровнях, а не только на уровне сборных.

## **ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ**

**Величко Е.Н., Востриков В.А., Наумова Н.П.  
Оренбургский государственный университет, г. Оренбург**

Современное социально-экономическое состояние в России характеризуется ярко выраженной переоценкой ценностей, которое негативно сказывается, в первую очередь, на культуре личности и социума в целом.

Создавшееся положение усугубляется тем, что оно касается в большей степени подрастающего поколения, поскольку, сформированная культура отдельной личности – залог успешного развития социума в целом.

Наряду с этим, данные изменения, затронувшие и систему высшего образования, не обошли стороной физическое воспитание, которое обладает большим потенциалом в процессе формирования полноценной личности, её социализации, создание здорового общества.

К сожалению, следует констатировать, что, на сегодняшний день, процесс физического воспитания был упрощен до решения задач воспитания двигательных качеств, необходимых для получения зачета или сдачи экзамена. В то время, как потенциал физического воспитания, включающий так же интеллектуальные и духовные ценности, оказывается слабо востребован, что в свою очередь, формирует у студентов достаточно поверхностное и негативное отношение к самой физической культуре и её значимости в процессе формирования личности. [4,5]

Более того, у большинства студентов нет установки к занятиям по физической культуре и спортом вне учебного времени. Поэтому, сегодня мы наблюдаем существенное падение функциональных резервов организма и, как следствие - падение культуры физической.

На наш взгляд, ликвидация данных проблем видится за системой образования, и главное при этом в его направленности на использование в процессах преобразования личности всей совокупности ценностей физической культуры, использование которых обеспечивает наиболее эффективное и, главное, естественное становление в личности ее биосоциальных начал. [6]

Конечно же, физическая культура не претендует на исключительность в решении образовательных проблем по формированию полноценной личности; она лишь существенное дополнение к, в ряде случаев, «однобоким» процессам образования, направленным лишь на приобретение социального опыта.

При этом следует отметить, что одним из главных результатов от направленного использования ценностей физической культуры, их внедрения в среду студенческой молодежи является сформированность интегрального личностного состояния – физической культуры личности субъекта, характеризующейся системой ценностных ориентации в сфере физической культуры, состоянием двигательных и личностных потребностей и способностей. [7]

Формирование физической культуры человека всегда привлекала внимание ученых, работающих в области теории и методики физического воспитания (Виленский М.Я., Новиков Б.И., Матвеев Л.П., Столяров В.И. и др.). Однако вопросы физического воспитания студентов, в плане их культурного преобразования, которые целесообразно рассматривать как физкультурное образование, до сих пор не получили достаточно глубокой научной проработки, недостаточно разработаны научно-методологические концепции и педагогические технологии, способствующие активизации вузовского учебно-воспитательного процесса в направлении решения проблемы формирования физической культуры личности студента. [7,10]

На наш взгляд, основополагающим фактором в процессе формирования физической культуры личности, является потребностно-мотивационная сфера, выступающая одной из сущностных характеристик физкультурно-деятельностного компонента данного личностного состояния.

С целью определения уровня сформированности потребностей и мотивов студентов Оренбургского Государственного Университета на целенаправленное усвоение ценностей физической культуры, нами было проведено исследование среди студентов 1 курса.

В эксперименте, проводимым в естественных условиях, студентам (n=100) было предложено ответить на ряд вопросов относительно их потребностей и мотивов к занятиям по физической культуре и спортом.

Проанализировав результаты опроса, нами были выявлены факторы, препятствующие формированию мотивации и активного отношения к физкультурно-спортивной деятельности. Наиболее значимыми для студентов внешними факторами, препятствующими физкультурно-спортивной деятельности, являются: недостаток свободного времени - 53%; нехватка физкультурных знаний - 17%; слабые возможности в выборе вида спорта, спортивного инвентаря и формы - 19 % респондентов.

В то же время, наибольшее влияние на формирование интереса оказывает повышение качества занятий (52% опрошенных студентов считают, что этот фактор существенно влияет на повышение интереса к физкультурно-спортивной деятельности). Другим, не менее значимым для студентов, условием повышения интереса, является возможность выбора вида спорта или вида физической активности, который наиболее приемлем для занимающегося: 46% опрошенных студентов подтверждают необходимость развития в вузах широкого круга видов и форм занятий физическими упражнениями. Достаточно значимым для студентов стимулом к физкультурно-спортивной деятельности является возможность заниматься на современно оборудованной материальной базе: 34% опрошенных студентов видят в данном факторе возможности для повышения уровня физкультурно-спортивной активности.

Сознательное отношение к освоению ценностей физической культуры формируется под воздействием субъективных (внутренних) факторов и часто связывается с желанием студентов повысить свою физическую подготовленность (43% опрошенных), возможность оптимизировать фигуру

(45%), необходимость снять умственное напряжение и повысить работоспособность (10%).

Между тем, явно просматривается недооценка студентами духовной ценности занятий физкультурно-спортивной деятельностью. Опрошенные студенты редко связывают занятия физическими упражнениями с развитием целеустремленности, коллективизма, уравновешенности, энтузиазма, оптимизма, художественного вкуса.

По данным другого исследования определения сформированности мотивационной сферы учащихся 11 классов Оренбургской области, проводимого сотрудниками и студентами ОГПУ (ИФКиС), мы можем констатировать, что у выпускников школы:

- наблюдается повышенный интерес к разнообразной двигательной активности, в особенности к новым формам физических упражнений. В большинстве считают физическую культуру источником здоровья;
- преобладают мотивы, ориентированные на социум (например: активность в жизни; желание иметь красивую фигуру; желание понравиться сверстникам; личные качества).

Приняв во внимание результаты данных исследований, мы должны признать необходимость совершенствования существующей системы физического воспитания в высших учебных заведениях, которое может предполагать планомерный переход от обязательных форм к процессу физического самосовершенствования студентов. Такой путь обуславливает усиление образовательной и методической направленности педагогического процесса, освоения студентами системы знаний в сфере физической культуры, позволяющих им самостоятельно и рационально осуществлять физкультурно-спортивную деятельность (формирование инструкторских навыков).

Между тем, рассматривая проблему формирования физической культуры личности, необходимо понимать важность основополагающего принципа физического воспитания, предполагающего реализацию идеи гармонизации телесно-духовно-душевного развития человека. Поиск и разработка таких форм организации физкультурно-спортивной деятельности, которые изначально имели бы в своем содержании социально-культурный смысл, является одной из основных установок концепции физкультурного воспитания. [3,10]

Так же, на наш взгляд, доминирующим направлением совершенствования системы физического воспитания студентов является использование в структуре занятий популярных среди молодежи видов спорта. Учебная программа занятий должна составляться с учетом особенностей мотивационной сферы, физкультурно-спортивных интересов, уровня здоровья и физической подготовленности студентов. Примером могут стать, набирающие особую популярность среди молодежи силовые виды спорта (атлетическая гимнастика, бодибилдинг, пауэрлифтинг и др.) и фитнес. Это продиктовано, прежде всего, современными тенденциями к «культу» подтянутого, стройного, здорового тела. По последней причине все большую значимость данные виды спорта приобретают для девушек.

Не следует забывать, что существуют определенные издержки в организации учебного процесса, оказывающие негативное влияние на посещаемость студентами практических занятий, их активность и инициативность на них, а так же на их отношении к физическому воспитанию как к учебной дисциплине (подготовленность и компетентность преподавателя, материально-техническая оснащенность спортивных залов, требования и содержание физического образования). [1,7]

Подводя краткий итог проделанного исследования, мы можем сделать следующие выводы:

Для достижения конечного результата физической культуры (сформированность физической культуры личности) среди студентов, в процесс физического образования необходимо целенаправленно формировать потребность в занятиях физическими упражнениями, закреплять привычку заботиться о своем здоровье самостоятельно, способствуя тем самым трансформации обязательного учебного процесса в процесс физического самосовершенствования студентов. Вместе с тем, в ходе этого процесса немаловажно заложить основы непрерывного физкультурного образования, начав с обязательного: научить студента заботиться о своем здоровье, заниматься самообразованием в этой сфере деятельности в течение всей жизни.

#### *Список литературы*

1. **Бальсевич, В.К.** Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. 1995. № 4. С. 5-11.

2. **Матвеев, Л.П.** Введение в теорию физической культуры : учеб. пособие для институтов физической культуры: доп. Комитет по физической культуре и спорту / ред. Матвеев Л.П. - М.: ФиС, 1983. - 128 с.

3. *Взаимоотношение спорта и политики с позиций гуманизма* / [сост. и ред. В.И. Столяров, Д.А. Сагалаков, Е.В. Стопникова] ; Гуманитарный Центр "Спорт" РГУФК. - М.: Астра-пресс, 2005. - 256 с.

4. **Визитей, Н.Н.** Физическая культура личности: (Проблемы человеческой телесности: методологические, социально - философские, педагогические аспекты) / Отв. ред. В.И. Столяров; Кишин. гос. пед. институт им. И. Крянгэ. - Кишинев: Штиинца, 1989. - 107 с.

5. **Виленский, М.Я.** Методологические основы и концептуальные предпосылки процесса формирования физической культуры личности / Виленский М.Я., Петьков В.А.; РАЕН. - М., 2002. - 56 с.

6. **Каган, М.С.** Эстетика как философская наука. СПб., 1997. - 240с.

7. **Коровин, С.С.** Теория и методика формирования физической культуры личности: учебно-методическое пособие / С.С. Коровин. – Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2005. 72 с.

8. **Лотоненко, Л.И., Стеблецов, Е.А.** Молодежь и современность / А.В. Лотоненко, Е.А. Стеблецов. М.: ФОН, 1997. 317 с.

9. **Максимов, А.В.** Личное и общественное в системе отношений человека к физической культуре / Максимов А.В., Новиков Б.И. // Нравственный

*потенциал современного спорта: Материалы 4 Всесоюзного методологического семинара (г. Суздаль, 10-12 марта 1988 г.). - М., 1989. - С. 21-25.*

*10. Соловьев, Г.М. Педагогическая технология формирования физической культуры личности студента: автореферат дисс. ... д-ра пед. наук / Г.М. Соловьев. М.: ВНИИФКиС, 1999. 34 с.*

# ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ СТУДЕНТОВ МНОГОПРОФИЛЬНЫХ ВУЗОВ

Семенова И.В.

Оренбургский государственный университет, г. Оренбург

Многообразие проблем и структурные изменения в экономике страны, состояние образования и здоровья населения ставит задачу подготовки квалифицированного специалиста в той или другой деятельности. Несомненно эта подготовка должна осуществляться с валеологической точки зрения, так как специфика любой трудовой деятельности оказывает на организм определенную психофизиологическую, умственную и физическую нагрузки.

Определенно одним из важнейших разделов является формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) – умение сохранять и укреплять здоровье.

Традиционно сложившиеся представления о физическом воспитании в настоящее время должны быть в определенной мере переориентированы на физкультурное образование, представленное как целенаправленный процесс приобщения молодежи ко всем ценностям физической культуры средствами её ценностного потенциала, в совокупности обеспечивающих в равной мере совершенствование биологического и социального в личности. При этом преимущественной направленностью процесса физкультурного образования следует признать формирование основ индивидуального здоровья взамен традиционному воспитанию физических качеств, формированию комплекса двигательных умений и навыков.

Профессиональную надежность специалиста высшей квалификации можно успешно сформировать средствами психофизической и дыхательной гимнастики.

Хорошее психическое состояние невозможно без физического здоровья. Поэтому не забывайте о прогулках и, конечно же, о занятиях спортом, особенно плаванием, аэробикой, йогой.

Предлагаем методику психофизической гимнастики, разработанную А.Л. Гройсманом на основе хатха-йоги:

1. «змея»

Дозировка: по 30 секунд в каждую сторону.

Частные методические указания:

Приподнять голову и, оставаясь на локтях повернуться влево, потом вправо, глядя на пятку противоположной ноги, затем полностью приподняться на руках, прогнуться в шейной части позвоночника.

Проговаривается про себя в релакс-паузе - формула психорегуляции.

Я фиксирую свое внимание на шейной артерии. Улучшается кровоснабжение головного мозга, улучшается работоспособность, тренировка позвоночника является профилактикой остеохондрозов и радикулитов.

## 2. «ИЗВИВКА»

Дозировка: по 30 секунд в каждую сторону.

Частные методические указания:

Сесть на левое бедро, правую ногу поставить в вертикальное положение на уровень левого колена, левую руку занести за правое колено и развернуться в противоположную сторону.

Проговаривается про себя в релакс-паузе - формула психорегуляции.

Улучшаются функции вегетативной нервной системы, профилактика раздражительности, перепадов сосудистого тонуса.

## 3. «РЫБА»

Дозировка: 30 секунд.

Частные методические указания:

Сесть на колени и прогнуться назад в доступном объеме, страхуя себя руками, стремясь постепенно достичь затылком пола. В этом упражнении улучшается кровоснабжение гипофиза, что является профилактикой нервно-психического перенапряжения, стрессов, улучшается также гибкость позвоночника, коленных и голеностопных суставов.

## 4. «ПОЦЕЛУЙ КОЛЕНЕЙ»

Дозировка: 60 секунд

Частные методические указания:

Сидя, поочередно коснуться головой коленей, оставляя полусогнутую ногу снаружи, затем коснуться (стараться головой) пола между ног (внимание на области солнечного сплетения).

Проговаривается про себя в релакс-паузе - формула психорегуляции.

Улучшается кровоснабжение седалищного нерва, профилактика ишиасов и ишиалгии, профилактика жировых отложений брюшной стенки, массаж внутренних органов.

## 5. «ЛУК»

Дозировка: 60 секунд.

Частные методические указания:

Лечь на живот, захватив ноги руками, прогнуться в шейной и пояснично-крестцовой части позвоночника и покачаться.

Цель - активизировать тонус всего организма. Сосредоточение на шейном отделе позвоночника.

Проговаривается про себя в релакс-паузе - формула психорегуляции.

Улучшается кровоснабжение головного мозга, улучшается моя память, внимание, умственная и психическая работоспособность, активизируется спинной мозг и все жизненно важные центры, в нем заложенные. Профилактика отложений солей в позвоночнике, радикулитов верхнешейных и пояснично-крестцовых, увеличивается жизненная емкость легких.

## 6.«ЛЕВ»

Дозировка: 60 секунд.

Частные методические указания:

Сесть на колени, высунуть язык как можно больше и сидеть, растопырив пальцы.

Цель - улучшить профилактику простудных заболеваний.

Проговаривается про себя в релакс-паузе - формула психорегуляции.

Я фиксирую свой внутренний взор на носоглотке, улучшается кровоснабжение ее, что является профилактикой простудных заболеваний, я изображаю хищного льва, что помогает избавиться от излишней агрессивности, гневливости, профилактика гипертоний и спазмов сосудов.

## 7.«МОСТИК»

Дозировка: 30 секунд.

Частные методические указания:

Стоя на руках и ногах, прогнуться над полом.

Цель - улучшить функции позвоночника и органов, прилегающих к задней стенке брюшины.

Проговаривается про себя в релакс-паузе - формула психорегуляции.

Мой внутренний взор на области гипофиза - профилактика нервно-психических расстройств, области почек и поджелудочной железы, улучшение их кровоснабжения и функционального состояния.

## 8.«КОШЕЧКА»

Дозировка: по 30 секунд в каждую сторону.

Частные методические указания:

Встать на корточки, походить по кругу сперва в одну, потом в другую сторону.

Цель - прогнуться в шейной части позвоночника и постараться лицом коснуться пола, поворачивая голову то вправо, то влево, как бы ласкаясь, и вытянуть руки вперед, положив их на пол.

Проговаривается про себя в релакс-паузе - формула психорегуляции

Массаж внутренних органов, укрепление мышц тазового дна. Улучшается функция внутренних и тазовых, половых органов, улучшается гибкость позвоночника.

## 9. ТРОСТИНКА

Дозировка: 60 секунд.

Частные методические указания:

Приподнять таз над полом, стоя на плечах и пятках.

Цель - успокоение.

Проговаривается про себя в релакс-паузе - формула психорегуляции.

Урежается ритм дыхания и сердцебиения. Я успокаиваюсь, становлюсь хладнокровным, уравновешенным, внутренне сосредоточенным и спокойным.

Гимнастика лица. Воздействуя на мышцы лица, можно изменить на-

строение человека, улучшить состояние организма в целом. Систематическая тренировка мышц лица поможет усилить кровообращение, улучшит обмен веществ, поможет регулировать дыхание, улучшит психическое состояние, будет способствовать поддержанию, укреплению здоровья.

Пять этапов дыхания по методу «Бодифлекс»:

1. Выдохните весь воздух из легких через рот.

Первое, что нужно сделать, - это выдохнуть через рот весь застоявшийся в легких воздух. Соберите губы в трубочку, как будто хотите посвистеть, и медленно и равномерно выпускайте из себя весь воздух без остатка.

2. Быстро вдохните через нос.

Опустошив легкие, остановитесь и сожмите губы. Не открывая рта, вдохните через нос так быстро и резко, как только можете, наполните легкие воздухом до отказа. Вы плавно втягиваете в себя одним дыханием весь воздух в комнате - а звук должен этому соответствовать. Представьте, что вы очень долго пробыли под водой и, наконец, вынырнули за глотком воздуха, а теперь вдыхаете через нос так быстро и сильно, как только возможно. Представьте, как вы затягиваете воздух вглубь вашего Тела, как им заполняются легкие сверху донизу. Вдыхайте агрессивно. Вдох - самая важная часть этого упражнения, потому именно он ускоряет аэробный процесс. А в этом случае вдох должен быть очень шумным. Если вы издаете звуки, похожие на работу пылесоса на самой высокой скорости, скорее всего, вы выполняете упражнение правильно.

3. Из диафрагмы с силой выдохните весь воздух через рот.

Когда ваши легкие заполнятся воздухом до отказа, и вы почувствуете, что больше не в состоянии вдыхать, немного приподнимите голову. Сожмите губы, закусите их, как будто распределяете по ним губную помаду. Сейчас вы резко выдохнете весь воздух, причем как можно ниже в диафрагме. Теперь широко раскройте рот и начинайте выдыхать. У вас должно получиться что-то вроде звуков "пах" но звуки должны идти из диафрагмы, а не с губ или из горла. Освоить этот глубокий выдох довольно сложно, и вам может понадобиться не одна попытка, чтобы уловить его. В первый раз вам даже может захотеться кашлянуть (из легких, а не из горла) и попытаться симитировать правильный звук будто он действительно исходит из глубины легких. Вы поймете, когда выдох сделан правильно, - "пах!" получится свистящим.

4. Задержите дыхание и делайте втягивание живота на восемь-десять счетов.

Выдохнув весь воздух, закройте рот и задержите дыхание. Продолжайте держать его в течение всего этапа, не допускайте е себя ни молекулы! Наклоните голову, втяните желудок и поднимите его вверх. Представьте, как ваш желудок и другие органы брюшной области буквально засовываются под ребра. Это называется "втягиванием живота" и является частью упражнений, делающих

живот плоским. Кроме того, втягивание живота массирует и стимулирует внутренние органы. Многие люди с нерегулярной менструацией или плохим контролем мочевого пузыря сообщают о значительных улучшениях. Если в этот момент положить на живот руку, вы почувствуете, что он совсем впалый, как будто чашка под вашими ребрами. Это объясняется тем, что вы создали внутри себя вакуум - для этого и выдыхали весь этот воздух. Если наклоните голову к груди, вам просто будет легче подтянуть живот вверх, потому что мышцы живота часто очень слабы. Держите живот втянутым, не вдыхая, на восемьдесят счетов, считая "тысяча один, тысяча два, тысяча три...". Именно во время втягивания живота вы будете выполнять изотонические или изометрические упражнения, которые я опишу ниже.

#### 5. Расслабьтесь и вдохните.

А теперь расслабьтесь, вдохните и отпустите мышцы живота. Вдыхая, вы должны почувствовать, как воздух врывается в ваши легкие, и услышать какое-то подобие всхлипа. Вспомните про пылесос. Если вы закроете шланг рукой, а затем ее уберете, раздастся звук резкого всасывания воздуха. Сейчас вы должны слышать такой же звук, потому что ваши легкие заполняются. Пока вы в течение предыдущего этапа задерживали дыхание, возможно, вы ощущали давление - это воздух пытался заполнить вакуум ваших легких. Потому упражнение такое сложное! Не все мои пациенты на этом этапе производят такой «всасывающий» звук, хотя делают все правильно.

## **РАЗВИТИЕ МОТИВАЦИИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНО-РЕФЛЕКСИВНЫХ КАЧЕСТВ РУКОВОДИТЕЛЕЙ СПОРТИВНЫХ КОЛЛЕКТИВОВ**

**Акимов А.И., Еремеев С.Н.**

**Оренбургский государственный университет, г. Оренбург**

При определении этого условия методологической основой решения проблемы выступает психологическое учение о мотивации и рефлексии, суть которого может быть выражена словами - «Анализ конкретной деятельности человека можно осуществить только тогда, когда будут определены потребности и мотивы этой деятельности при достаточно четком формулировании их предметного содержания» [1].

Понятие деятельности является основным в любой психологической теории, при любом психологическом подходе.

Анализ работ психологов С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева и др. дает возможность сделать вывод, что определение сущности деятельности исходит из следующих положений:

1. Деятельность – это процесс реализации отношений человека к окружающей действительности.

2. Любой вид деятельности представляет собой единство практической и теоретической деятельности. Основанием для этого служит наличие двух планов деятельности: процессуальный план (непосредственно процесс реализации отношений) и личностный план (собственно психические процессы).

3. Процесс реализации отношений человека к окружающей действительности – это не односторонний процесс воздействия человека на природу, а обоюдный процесс, то есть взаимодействие. В деятельности не только природа испытывает воздействие со стороны человека, но и человек испытывает воздействие со стороны природы.

4. Основным признаком деятельности является ее предмет [2,3].

Эти выводы применимы к профессиональной деятельности руководителя спортивным коллективом.

Как видим, А.Н. Леонтьев и С.Л. Рубинштейн определяют деятельность как процесс взаимодействия субъекта с объектом и, причем, взаимодействие активное.

«Основной характеристикой деятельности является ее предметность» [2]. При этом А.Н. Леонтьев выделяет две стороны любого предмета деятельности: одна сторона – это объективно существующий объект, на который направлена деятельность, являющийся источником (причиной) деятельности, вторая сторона – субъективный образ реального предмета (вещи и т.п.) в сознании человека.

«Главное, что отличает одну деятельность от другой, состоит в различии их предметов. Ведь именно предмет деятельности и придает ей определенную направленность» [2]. Таким образом, выделить отдельный

вид деятельности можно тогда, когда мы можем указать отличие его предмета от других.

Предмет деятельности, по мнению Леонтьева А.Н., - это то, на что направлен акт, т.е. нечто, к чему относится живое существо, как предмету его деятельности – безразлично внешней или внутренней деятельности [2].

Предмет деятельности, по мнению психологов, выполняет не только функцию различения видов деятельности, но и является целью и мотивом деятельности. Цель и мотив деятельности также входят в состав деятельности.

Всякая деятельность и составляющие ее действия имеют цель (намеченный конкретный результат) и мотивы (осознанные побуждения к деятельности, действию). Отличие целей и мотивов деятельности от целей и мотивов действия – только в степени обобщенности.

Леонтьев А.Н. формулирует имеющее для нас методологическое значение положение: мотив (предмет) определяет деятельность; цель (общая и промежуточная) определяет действия; условия, в которых действие выполняется, определяют операции. В зависимости от предмета меняется вид деятельности, в зависимости от целей – алгоритм деятельности, в зависимости от условий – операционный состав.

При определении понятия мотива в психологии распространено положение – источниками различий в деятельности выступают ее мотивы. Мотив – это все, что в деятельности представляет ценность для человека. «...Мотив задается таким целевым состоянием отношения «индивид-среда», которое само по себе желательнее или удовлетворительнее наличного состояния» [6].

В психологии выделяются несколько возможных аспектов понятия мотива. Мотив – это, во-первых, внутренние побуждения, во-вторых, внешние и внутренние условия, в-третьих, предмет деятельности, в-четвертых, причина выбора действий. И все четыре момента вызывают активность личности и определяют направленность деятельности.

А.Н. Леонтьев считает, что «предмет деятельности есть ее действительный мотив» [2].

Подобно А.Н. Леонтьеву, понимает мотив и Л.И. Фридман. Раскрывая содержание структуры деятельности, он выделяет компоненты и дает им следующее определение:

- а) потребность, вызывающая данную деятельность;
- б) *мотив – предмет, на который направлена деятельность;*
- в) цель – то, что достигается в результате деятельности;
- г) условия протекания деятельности;
- д) действия или поступки, из которых как из единиц состоит деятельность;
- е) операции, с помощью которых совершаются действия или поступки [5].

Цель в современной науке определяется как результат, который может быть достигнут (и достигается) путем выполнения деятельности. Очень четко понятие цели определил Рубинштейн С.Л.: «Действие человека всегда направлено на конкретный результат ... Какой-то из результатов является

непосредственно осознаваемой целью действующего субъекта» [3].

Цель и мотив связаны между собой. Определить цель можно только через мотив, исходя из него, так как человек определяет цель своих действий, исходя из своих внутренних побуждений, то есть из мотивов. Вместе с тем, мотивы деятельности формируются с учетом возможного результата деятельности или на основе результатов предшествующей деятельности, то есть мотив формируется через сопоставление с целью.

Выстраивается закономерная цепь: осознание нужд порождает потребности; конкретизация потребности на одном предмете порождает мотив; выбор соответствующего мотиву предмета порождает цель, то есть потребность – мотив – цель. В основе этой цепочки – ситуация осознанного выбора [1].

Важным для нас в методологическом плане является понятие «мотивация», так как выполнение любой деятельности связано с мотивацией.

Можно назвать следующие признаки мотивации:

- 1) выбор личностью главного мотива, которым она будет руководствоваться в своей деятельности;
- 2) выбор из всех возможных действий (деятельностей) того, которое в наибольшей степени удовлетворит ученика (Х. Хекхаузен);
- 3) выбор предмета деятельности (А.Н. Леонтьев);
- 4) осознание цели деятельности (С.Л. Рубинштейн);
- 5) определение направленности действий (Х. Хекхаузен).

Движущей силой выхода руководителя спортивным коллективом на тот или иной уровень развития педагогической культуры и ступень профессионального развития является опыт рефлексивно-ценностного отношения к действительности. Чем выше уровень педагогической культуры и ступень профессионального развития, тем важнее роль мотивов и рефлексии в общей структуре профессиональной деятельности.

В процессе формирования мотивов профессионального развития исследователи выделяют ряд этапов (ступеней) (по Д.А. Кикнадзе) (схема 1). На схеме обозначены границы мотива, потребности и то, что побуждает педагога к достижению реальной цели.



Схема 1. Этапы развития мотивов профессионального роста

1 уровень – мотивы, потребности в повышении квалификации. Педагогическая деятельность рассматривается как ценность. Потребности или

заказ на ПК формируются у руководителя спортивных коллективов в результате всестороннего информирования о состоянии и новинках психолого-педагогической науки, в процессе лекций, круглых столов, посвященных презентации опытов педагогов-новаторов, методических ярмарок, обзоров литературы;

2 уровень – опредмечены конкретной потребностью-заказом: «Хочу конкретно познакомиться с...»;

3 уровень – мотивы профессиональной деятельности: «Желаю применить в работе»;

4 уровень – показатель педагогического творчества: «Могу поделиться опытом»;

5 уровень – мотивы «высшего пилотажа», характеризующие связь педагога с наукой (самообобщение опыта собственной деятельности, подготовка авторских программ, технологий, методических пособий, книг к публикациям, лицензированию и т.п.).

Как видим, мотив повышения профессиональной квалификации руководителя спортивным коллективом является «стартовым»

Личностная мотивация слушателя (руководителя спортивным коллективом) к повышению квалификации усиливается, когда преподаватель – организатор курсов реализует следующие аспекты деятельности:

- одобрительный (поощряющий) тон общения;
- уважительное отношение к чужим мнениям;
- обсуждается концептуальная проблема, а не «все и вообще»;
- понимание, что выработанные решения затрагивают каждого;
- понимание того, почему «победила» та или иная точка зрения;
- каждый причастен к результатам коллективного поиска;
- принимаются во внимание и «особые» мнения, если они подтверждены опытом и убедительно (доказательно) преподнесены;
- результаты проведенного исследования не есть истина: за пределами поиска, наверняка, остались нераскрытые резервы;
- атмосфера эмоционального и психологического комфорта, личной безопасности;
- совместное сотрудничество, сотворчество между преподавателями и обучающимися;
- понимание наличия множества разнообразных подходов к решению проблемы;
- понимание и оценка различных теоретико-методологических подходов к оценке результатов проведенного поиска;
- признание индивидуальности каждого;
- корректность и гибкость при оценке результатов поиска.

#### *Список использованной литературы*

1. **Давыдов, В.В.** *Лекции по педагогической психологии, учеб. пособие для вузов .- М., Академия, 2006 . - 224 с.*

2. **Леонтьев, А.Н.** *Деятельность. Сознание. Личность*, учеб. пособие для вузов .- М., Смысл : Академия, 2004 . - 346 с.
3. **Рубинштейн, С.Л.** *Основы общей психологии* // СПб., Питер, 2003.- 712с.
4. *Философский энциклопедический словарь. 2-е изд.* – М.: Советская энциклопедия, 1989. – 911 С.
5. **Фридман, Л.М.** *Формирование социальной адаптации школьной молодежи* //Журнал прикладной психологии, 2001, N 6. - С. 18 - 23 .
6. **Хекхаузен, Х.** *Тревожность. Тревога и тревожность* //СПб.,2001, С. 123 – 133.

# **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ**

**Алимов Г.М.**

**Филиал ГОУ ВПО «Самарский государственный университет путей сообщения», г. Орск**

Обновление и углубление содержания образования в техническом вузе прежде всего связано с наиболее полной реализацией его культуuroобразующей и гуманизирующей функций. Социокультурная сущность высшего профессионального образования состоит в формировании системы культурной деятельности личности, включающей в себя потребность и возможность самопознания и самосовершенствования, формирования развитого самосознания, самоорганизации и саморазвития, подготовку к профессиональной деятельности, стремление к здоровому образу жизни. Образование формирует логику процесса развития личности, осознания ею своих потребностей и целей. Заинтересованность общества в развитии культурного потенциала индивидов, формировании социально активного и всесторонне развитого гражданина требует перехода к личностно-ориентированному обучению во всех типах образовательных учреждений, при этом резко возрастает значение физической культуры как вида общей культуры человека в процессе воспитания и образования.

Взаимодействие и взаимообусловленность физического развития и социально-нравственного становления студента вуза в процессе занятий физической культурой получило научное обоснование в медико-биологических, педагогических и психологических исследованиях. Общие вопросы изучаются в работах Н.П. Абаскалова, Н.А. Агаджанян, Р.И. Айзман, Э.Н. Вайнера, М.Я. Виленской, А.М. Гендина, Э.Л. Дисси, Г.А. Кураева, В.П. Лавроненко, Л.А. Петровской, и мн. др. Организации физкультурно-воспитательной работы в техническом вузе посвящены работы В.Ш. Гузаирова [1]. Профессор В.М. Выдрин [2] в своих трудах обосновал вывод о том, что удовлетворение потребности в физкультурной деятельности должно стать реальностью в технических вузах России и способствовать формированию личностных мотивов в освоении ценностей физической культуры у студентов.

Личностно-ориентированный подход позволяет преодолеть недостатки массового характера образования, в сфере физической культуры подобный подход обеспечивает выявление и формирование у студентов творческой индивидуальности, включает студентов в деятельность по освоению общечеловеческих ценностей. Однако современная образовательная практика в сфере физической культуры в техническом вузе не в полной мере оправдывает социальные и личностные ожидания.

Традиционный путь освоения ценностей физической культуры с приоритетом физической подготовки, направленной на выполнение унифицированных программных зачетных нормативов, является только

основой для складывания всей системы ценностей физической культуры. Физическое воспитание не должно быть замкнуто на развитии двигательной активности и физических качеств человека, так как это существенно обедняет его возможности, ведет к разрыву физического воспитания и культурно-духовной сферы. Процесс физического воспитания должен содержать культурный, нравственный и одновременно предметно-содержательный смысл. Эмоционально-ценностное отношение к физкультурно-спортивной деятельности приобретается личностью в процессе освоения специальных знаний, накопления опыта практических занятий физической культурой и спортом.

Целью преподавания физической культуры в техническом вузе должно стать создание условий для формирования у студентов навыков самосовершенствования на фоне воспитания мотивации, интереса к физической культуре и состоянию собственного здоровья. Повышению интереса к воспитанию телесной культуры способствует включение студента в пространство физической культуры не только в качестве объекта, но и субъекта, способного творить в этой сфере деятельности. В процессе формирования личности и освоения будущей специальности влияние физической культуры определяется как постоянными, так и временными условиями, которые ставят перед человеком задачу совершенствования своего физического состояния и здоровья. К ним относится рассмотрение значения физической культуры с позиции профессиональной ориентации и социальной адаптации, оценки индивидом роли физической культуры в будущей профессиональной деятельности и процессе социализации.

Для более полного осознания значения физической культуры необходим правильно разработанный научно-методический и методологический подход к преподаванию и изучению физической культуры, занятиям спортом в условиях высшего учебного заведения. Стратегия физкультурного воспитания необходимо должна включать реализацию нескольких направлений. Во-первых, это – обеспечение адекватности содержания физической подготовки индивидуальному состоянию каждого студента. Во-вторых, оптимизация учебного процесса по физическому воспитанию.

С целью обеспечения адекватности содержания физической подготовки индивидуальному состоянию каждого обучаемого необходимо достичь гармоничного взаимодействия преподавателя и студента в процессе обучения. Как отмечает в своих исследованиях Н.Г. Ершова [3], необходимо оптимизировать учебный процесс на основе личностно-ориентированной, субъект-субъектной модели педагогического взаимодействия, в которой преподаватель и студент сотрудничают как равноправные партнеры, совместно вырабатывают и ставят цели и задачи, определяющие стратегию и тактику обучения студента. Такой подход к организации учебно-педагогической деятельности может быть реализован посредством внедрения в практику адаптивной педагогики, совмещенной с технологией модульного обучения и рейтинговой системы оценки знаний студентов.

Для реализации второго направления необходимо совершенствование

обучения культуре движений, освоение технологий здоровьесбережения, моделирование собственных программ физического состояния студента (проектно-целевой подход), в целом формирование культуры здоровья студента, ориентирование его на здоровый образ жизни [5]. В процессе повышения мотивации студентов для занятий физической культурой и спортом необходимо создавать альтернативные учебные программы с учетом региональных, национальных, культурно-исторических традиций, материально-технической базы спортивного комплекса конкретного вуза.

Оптимизация учебного процесса в техническом вузе предполагает систематическое планирование и контроль физической подготовленности студентов, развитие общей двигательной активности, контроль психофизического состояния, разработку программ оздоровительной физической культуры. В основу физкультурно-оздоровительной программы обучения студентов могут быть положены аэробные упражнения для воспитания выносливости, профилактическая физкультура, упражнения скоростно-силового и силового характера. Повышение мотивационно-ценностного отношения студентов к занятиям физической культурой будет эффективным, если учебные программы по физическому воспитанию станут учитывать их запросы и потребности в этой сфере с учетом возрастно-половых и социально-демографических особенностей.

Критерием качества физического воспитания в личностно-ориентированном обучении является достижение личностью такого состояния, при котором реализуются и самореализуются её индивидуальные и социальные процессы. Студенты должны получить широкий выбор различных форм физкультурно-спортивной деятельности с учетом их личных интересов, склонностей и способностей. Вместе с тем подобная организация учебного процесса повышает и творческий потенциал преподавателей физической культуры, стимулирует поиск новых методов и технологий обучения. Одно из направлений оптимизации учебного процесса по физическому воспитанию в техническом вузе – спортизация физкультурной деятельности студентов. Спортивная направленность занятий по физической культуре способна привить постоянный спортивный стиль повседневной жизнедеятельности личности.

Спортивно-ориентированная программа определяет выбор технологии модульного обучения с функционально-структурной детализацией учебного процесса на относительно самостоятельные целостные организационно-содержательные единицы – модули по видам спорта [6]. Каждый модуль решает определенную образовательную, развивающую и оздоровительную задачу по формированию умений, навыков и личностных качеств студентов, занимающихся физической культурой. Рейтинг для каждого студента определяется дифференцированно по отдельным видам работ и с нарастающим итогом. Дифференцированный рейтинг выводится по баллам, полученным студентами за каждый учебный блок в модуле, а интегральный рейтинг как общий балл за весь учебный модуль. Затем выводится общий рейтинг каждого студента по всем модулям. Анализ соотношения дифференцированного и интегрального рейтингов позволяет проследить динамику учебного процесса, а

дифференцированная оценка успеваемости стимулирует учебную деятельность студента с учетом его индивидуально-психологических особенностей.

Применение личностно-ориентированного обучения в процессе занятий физической культурой в техническом вузе способно значительно активизировать образовательную и воспитательную функции учебного заведения. Проблемно-модульная спортивно ориентированная технология обучения позволяет качественно повысить эффективность учебного процесса, побуждая студентов к более активному отношению к занятиям, формируя устойчивую потребность в здоровом образе жизни.

#### *Список литературы*

1. **Выдрин, В.М.** Физическая культура – вид культуры личности и общества : (Опыт ист.-методол. анализа проблем) : Монография / В. М. Выдрин. – Омск : Изд-во Сиб. гос. автомобил.-дорож. акад., 2003. – 141 с. – ISBN 5932041412.

2. **Выдрин, В.М.** Теория и практика физической культуры : (Культуровед. аспект) : [Учеб. пособие] / В. М. Выдрин. – Ленинград : Гос. ин-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта, 1988. – 432 с. – ISBN: 10 к.

3. **Гузаиров, В.Ш.** Формирование личности специалиста в техническом вузе : монография. / В.Ш. Гузаиров. – Белгород : Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2003. – 136 с.

4. **Ершова, Н.Г.** Методические аспекты психолого-педагогического сопровождения учебно-воспитательного процесса в период адаптации студентов к обучению в высшей школе / Н.Г. Ершова // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 5. – С. 14 – 17.

5. Оптимизация учебного процесса по физической культуре в техническом вузе : учеб. пособие для студентов. / под ред. В. П. Зайцева, С. И. Крамског; Федеральное агентство по образованию, Белгородский гос. технологический ун-т им. В. Г. Шухова. – Москва : Изд-во Ассоц. строительных вузов, 2008. – 275 с. – ISBN 5-361-00027-2.

6. **Лапчинская, Н.В.** Физическая культура в вузе: модульный подход : [Учеб. пособие] / Н. В. Лапчинская, Е. Г. Светкина. – Нижний Новгород : Изд-во ВВАГС, 2008. – 175 с. – ISBN 978-5-85152-676-3.

# СПЕЦИФИКА ПОВЕДЕНИЯ ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ

Ледовская О.А.

Оренбургский государственный университет, г. Оренбург

Проблема формирования имиджа педагога занимает основное место в современном российском обществе, поскольку профессия учителя утратила свою значимость в глазах общества в целом и студента в частности, что в свою очередь отрицательно влияет на эффективность учебного процесса, поэтому необходимость решения данной проблемы не вызывает сомнения.

Существует следующее понятие – имидж это сложившийся в массовом сознании и имеющий характер стереотипа, эмоционально окрашенный образ кого-либо или чего-либо. Имидж профессии, а именно преподавателя по физической культуре – это образ, включающий внутренние и внешние характеристики педагога.

Внешняя составляющая имиджа педагога включает мимику, жесты, тембр и силу голоса, костюм, манеры, походку. Безусловно, внешний вид преподавателя может способствовать или препятствовать взаимопониманию, облегчая или затрудняя педагогическое общение на занятиях.

Внутренняя составляющая имиджа педагога включает его внутренний мир, духовное и интеллектуальное развитие, интересы, ценности, профессионализм, личность в целом.

Одним из основных моментов восприятия педагога студентом является формирование определенного образа учителя, его стиля.

На практике существует несколько стилей работы педагога [1, с. 13-16; 2; 3]:

**Авторитарный стиль** заключается в подавлении самостоятельности, инициативности, построен на «жесткой» дисциплине и беспрекословного послушания. Педагоги отличаются склонностью занижать оценку личности ученика, почти никогда не вступают в свободное общение.

**Либеральный стиль.** Педагог предоставляет ученикам максимальную самостоятельность, идет на поводу, слабо ориентируется в межличностных отношениях.

**Демократический стиль** построен на основе проявления уважения к личности учащегося. Педагог в разумной мере позволяет группе обсуждать предложенные задания, развивая в студентах инициативу и самостоятельность в работе.

По мнению В.М. Шепеля [4], имидж это некое увеличительное стекло, которое позволяет проявиться лучшим личностным и деловым качествам человека, привнести в повседневное общение комфорт, создавать оптимистичное настроение. Деятельность педагога немыслима без его доброжелательного облика.

Трудно преувеличить значимость радостной атмосферы во время занятий физической культуры. Доказано, что эмоциональные отношения оказывают

значительное влияние на характер протекания процессов внутригруппового взаимодействия [5; 6; 7]. Эмоционально богатый учитель, владеющий приемами вербального и невербального проявления чувств и целенаправленно их применяющий, способен оживить учебное занятие, сделать его экспрессивным, приблизить к естественному общению. К тому же индивиды, вовлеченные в эмоционально окрашенные отношения, отличаются доброжелательным стилем общения, что способствует созданию психологически комфортной атмосферы внутри группы, ее сплоченности.

Данный аспект облегчает вхождение в группу новичков, способствует более быстрому овладению необходимых знаний и умений (двигательных навыков) и передачи опыта от одного студента к другому, что в свою очередь способствует достижению высокой эффективности учебного процесса в данной группе. Тем не менее, не следует забывать, что основная задача, поставленная перед педагогом, это укрепление здоровья учащихся, гармоничное развитие организма, совершенствование физических качеств, формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой. Поэтому одной из основных задач решаемых педагогом по физической культуре при проведении занятий является формирование у студентов мотивационной основы.

В данном случае, мотивация – это желание, личная слава, радость от упражнений, моральные стимулы, стремление к физическому совершенству.

Существует также целый ряд средств, способствующих повышению у студентов мотивации к занятиям физической культурой:

- создание условий для занятий (спортивная площадка, инвентарь);
- разнообразие тренировочных форм;
- активация индивидуальных потребностей (избыток силы, потребность в движении, любознательность) и мотивов (стремление к самооценке, компенсация различных комплексов, удовлетворение честолюбия).

Следует помнить, что потребности и мотивы занимающихся не возникают автоматически в любое время, часто они существуют только потенциально, и сам студент порой не осознает их наличие. В этой связи основная задача педагога это овладение искусством мотивирования. Педагогу следует научиться:

- ставить задачи ясно и просто;
- открыто общаться, делиться своим внутренним миром, что располагает к открытому общению со стороны студентов;
- развивать заинтересованность учащихся;
- освободить своих подопечных от зажатости, закрепощенности;
- рационально использовать различные виды поощрений и наказаний, а также их соотношение.

Также с целью повышения мотивации учащихся кроме практических навыков на занятиях по физической культуре педагог обязан давать своим ученикам определенные теоретические знания и задания, что способствует развитию активного и осознанного отношения к выполнению заданной двигательной деятельности. Студент должен понимать, почему и как он должен усваивать ученый материал и какое воздействие на него оказывает, полученная

физическая нагрузка. Мысли, знания, опыт педагога в организации и планировании учебно-тренировочной деятельности должны постепенно переходить к ученику. Чему в наибольшей степени способствует созданный ранее образ (имидж) преподавателя.

Каждый педагог обязан использовать при проведении занятий такие основные методы как:

- слово учителя (объяснения, убеждения, указания, напоминание, разбор);
- педагогический контроль;
- оценка сформированности знаний, двигательных умений и навыков;
- коррекция ошибок.

Применять следующие методические приемы: убеждение словом, наглядным примером; требовательность, поощрение; повторность воздействий; непосредственно помощь (занятие правильной позы, выполнение движений и действий); средства обратной связи.

При этом необходимо учитывать следующие отличительные моменты словесного общения педагога по физической культуре:

- информационная речь в своей основе несет функцию передачи и обогащения студентов знаниями;
- побуждающая речь направлена на то, чтобы побудить учеников к тем или иным действиям;
- убеждающая речь в основном должна вызывать у студента позитивные или негативные чувства, при этом на передний план выступает эмоциональный аспект при наличии доказательности.

Проанализировав все выше перечисленное, мы пришли к выводу, что образ педагога по физической культуре должен складываться и основываться на следующих основных моментах.

Педагог по физической культуре это человек подтянутый, это и психолог, и дипломат, и организатор в одном лице.

Это личность, умеющая выражать и передавать свои мысли, знания, убеждения посредством слова, мимики и жестов, обладающая педагогическим тактом, требовательностью и уважением к ученикам.

Это специалист, способный предвидеть результаты своей работы, обучать творчески, развивая мышление студентов, приучая их работать на занятиях сознательно, инициативно, самостоятельно.

Это человек, наблюдательный, умеющий адекватно воспринимать физическое и психическое состояние занимающихся, обладающий способностью нейтрализовать напряжение в группе, активизировать любой вид учебной деятельности.

Также нам представляется целесообразным выделить следующие методические рекомендации к поведению педагога по физической культуре на учебных занятиях:

1. Следует развивать мышление учащихся, приучая их работать на занятиях самостоятельно, инициативно, сознательно.
2. Создание наиболее благоприятных условий, для занятий физической культурой.

3. Определение оптимальной продолжительности физической нагрузки в зависимости от поставленных задач и состояния физической подготовленности студентов.

4. Для более прочного усвоения новых знаний преподносить учебный материал доступным для обучающихся языком.

5. Выявить слабые стороны в физическом развитии учащихся и по мере возможностей усилить их.

6. Обращать внимание на психическое состояние учащихся, рационально распределять время и силы.

7. Педагог всегда должен помнить, что нельзя критиковать личность, можно критиковать поступки, одинаково относится ко всем ученикам.

8. Интересоваться общим самочувствием студентов до, и после занятия.

9. Быть контактными, общительными, обладать педагогическим тактом – выдержкой и уравновешенностью, требовательностью и уважением к студентам. Оптимизм и юмор педагога способствуют активизации учебного процесса, предупреждению и ликвидации конфликта, напряжения.

Таким образом, мы сделали заключение, что задача оптимизации процесса обучения на занятиях по предмету «Физическая культура» будет частично решена, если педагог обладает определенным образом (имиджем), состоящим из следующих основных компонентов: способность к общению, умение найти правильный подход к учащимся, установить с ними целесообразные, с педагогической точки зрения, взаимоотношения, наличие педагогического такта.

#### *Список литературы*

1. **Якимов, А. М.** Основы тренерского мастерства / А. М. Якимов. – М. : Медицина, культура и спорт, 1992. – С. 13-16. – ISBN 5-677-64024-7: 97.50.

2. **Давыдов, В. В.** Виды общения в обучении / В. В. Давыдов.- М. : Педагогика, 1972 – 423 с.

3. **Майнберг, Э.** Основные проблемы педагогики спорта : Вводный курс / Э. Майнберг. — М. : Аспект-Пресс, 1995. — 318 с. ISBN 5756700145 : 2000р. р.

4. **Шепель, В. М.** Имиджелогия. Как нравиться людям / В. М. Шепель. – М : Народное образование, 2002. – 576 с. – ISBN 5-87953-168-6.

5. **Бодалев, А. А.** Психология общения: Избранные психологические труды / А. А. Бодалев. – М. : МПСИ, 2002. – 320 с. – ISBN 978-5-89502-343-3, 978-5-89395-417-3.

6. **Бодалев, А. А.** Функции и трудности общения // Социальная психология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / под ред. А. Н. Сухова, А. А. Деркача. – М. : Академия, 2001. – С. 84-98. – ISBN 5-7695-0627-X.

7. **Леонтьев, А. А.** Педагогическое общение / А. А. Леонтьев. – М. : Знание, 1979. – 47 с.

# ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ

Гилазиева С.Р., Никитенко О.Б.

Оренбургский государственный университет,  
Оренбургский государственный аграрный университет, г.Оренбург

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

Вот почему Концепция педагогического образования, предусматривает создание реальных предпосылок для формирования общей и профессиональной культуры учителя. Культура личности учителя 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, утопиях, навыках, мировоззрении, уровне нравственного, эстетического, физического развития, способах и формах общения.

В настоящее время крайне целесообразно наличие в образовательном пространстве физической культуры целостной, интегративно-культуросообразной теории, способной раскрытие теоретико-методологических позиций все величие ценностного потенциала этого социального явления и его влияние (наряду с телесно-двигательными качествами) на формирование мировоззрения человека, его духовности с целью пробуждения в нем воли к самостроительству, интереса к самопознанию и самоопределению в связи с освоением многообразных духовно-физических ценностей физической культуры. Отсутствие такой теории значительно снижает потенциал системы физкультурного образования. Ведь обучение, игнорирующее духовно-нравственную сущность человека, ориентированное только на передачу максимального объема знаний и освоение технологии, сегодня не способно обеспечить его всестороннюю самореализацию [11], в том числе и в сфере физической культуры. Данная теория и будет являться отражением объективно назревшей потребности в модернизации физкультурного образования.

Поэтому концепция формирования профессионально-спортивной компетентности должна исходить из: приоритета человека как самосозидающего и саморазвивающегося существа, его биосоциокультурной, деятельной сущности; понимания единства культуры и человека как целостности в его соматопсихическом и социокультурном единстве; приоритета духовности в процессе формирования физических кондиций. При ее

формировании важен учет ведущих стимулов человеческой деятельности: потребностей, мотивов, интересов, норм, ценностей и т.п. В связи с этим в физической культуре, как и в культуре вообще, ведущей будет ее человекотворческая функция, связанная с самореализацией (как важнейшим феноменом культуры) сущностных сил человека.

Понятие компетентности используется в самых различных контекстах, однако толкование данного термина весьма неоднозначно, что требует особого внимания при его употреблении.

Ряд исследователей компетентность рассматривают как первооснову профессионализма. Понятие «компетентность» определяется как некое подтвержденное право принадлежности к профессиональной группе работников, признаваемое со стороны социальной системы в целом и представителями, как этой профессиональной группы, так и других социальных и профессиональных групп. [10, 11].

Кроме того, компетентность рассматривается как интегральная профессионально-личностная характеристика, которая определяется готовностью и способностью выполнять профессиональные функции в соответствии с принятыми в социуме на настоящий момент нормами и стандартами.

Понятие компетентности широко вошло в нашу жизнь и используется в самых различных контекстах, однако толкование данного термина весьма неоднозначно, что требует особого внимания при его употреблении.

Понятие «компетентность» в переводе с латинского означает «добиваюсь, достигаю, соответствую, подхожу». В словарях можно увидеть такие определения понятия компетентности, как: обладание знаниями позволяющими судить о чем-либо; осведомленность, правомочность; авторитетность, полноправность. «Компетенция» же имеет следующие значения: область вопросов, в которых кто-либо хорошо осведомлен; круг вопросов, явлений в которых данное лицо обладает авторитетностью, познанием, опытом; личные возможности какого-либо лица, его квалификация (знания, опыт), позволяющие принимать участие в разработке определенного круга решений или самому решать благодаря наличию определенных знаний, навыков; сфера приложения знаний, умений и навыков человека.

Следует отметить и широкий спектр употреблений самой дефиниции «компетентность» (научная, дидактическая, методическая, компетентность личности, компетентность в работе, педагогическая и т.п.).

Компетенция - наперед заданная функция (требование) к подготовке, связанная с жизнью и деятельностью личности

Компетентность - качество личности, показывающее способность и готовность реализовывать функцию, применять знания, умения для успешной деятельности в определенной области.

Сведение сущности понятия «компетентность» к наличию только определенной суммы знаний фактически подменяет давно устоявшееся понятие «эрудиция», в связи, с чем компетентность должна рассматриваться в более широком аспекте как сочетание знаний, умений и опыта, а мотивация, является

условием способствующим повышению компетентности, но не составной ее частью.

Ряд исследователей компетентность рассматривают как первооснову профессионализма [10, 11]. Понятие «компетентность» определяется как некое подтвержденное право принадлежности к профессиональной группе работников, признаваемое со стороны социальной системы в целом и представителями, как этой профессиональной группы, так и других социальных и профессиональных групп.

Кроме того, компетентность рассматривается как интегральная профессионально-личностная характеристика, которая определяется готовностью и способностью выполнять профессиональные функции в соответствии с принятыми в социуме на настоящий момент нормами и стандартами.

Компетентность как «выраженная мотивационная потребность человека и его развитая способность к самореализации творческого потенциала в целостном единстве индивидуальных, личностных и индивидуальных качеств». Различные виды человеческой жизнедеятельности определяют набор компетенций (социальная, бытовая, коммуникативная, информационная компетенция, компетенция в сфере профессионального самоопределения, трудовая (профессиональная), компетенция в сфере самостоятельной познавательной деятельности).

Итак, «компетентность» - это специфическая способность, позволяющая эффективно решать типичные проблемы и задачи, возникающие в реальных ситуациях повседневной жизни. Специальные формы компетентности предполагают умение решать очерченный круг задач в профессиональном виде деятельности. У человека должны быть определенные знания, включая узкоспециальные, особые способы мышления и навыки. Высшие уровни компетентности предполагают инициативу, организаторские способности, способности оценивать последствия своих действий. Однако природа компетентности такова, что оптимальные результаты в решении проблем достижимы лишь при условии глубокой личной заинтересованности человека. Развитие компетентности приводит к тому, что человек может моделировать и оценивать последствия своих действий заранее и на длительную перспективу. Это позволяет ему осуществить переход от внешней оценки к выработке «внутренних стандартов» оценки себя, своих планов, жизненных ситуаций и других людей. [4, 5].

Таким образом, компетентность определяет объем компетенций, круг полномочий в сфере профессиональной деятельности. В более узком понимании профессиональная компетентность – это круг вопросов, в которых субъект обладает познаниями, опытом, совокупность которых отражает стиль мышления и его квалификацию, а также личностные способности, обеспечивающие возможность реализации определенной профессиональной деятельности.

Теоретический анализ литературы позволяет констатировать, что большинству авторов характерен эклектический подход к проблеме

компетентности, в том числе и профессиональной компетентности. В одном случае это выражается в немотивированном наборе элементов, в другом – в сведении исследуемого феномена либо в совокупности знаний, умений, либо к мышлению и способностям.

Анализ существующих определений и характеристик компетентности позволили нам определить физкультурно-спортивную компетентность как компонент общесоциальной и физической культуры личности, и как один из характерных показателей качества всей системы профессионального образования. Таким образом, профессионально-спортивная компетентность – это составная часть физической культуры личности, характеризующаяся состоянием осознания и принятия ценностей физической культуры; включенности в физкультурно-спортивную деятельность по направленному использованию ее ценностей для сохранения и укрепления индивидуального здоровья “для себя” и трансляции “для других”, ценностей физической культуры в практику профессиональной деятельности.

Главной специфической особенностью физкультурно-спортивной компетентности является доступность, основанная на естественно-биологических предпосылках потребности в физических упражнениях и заключающаяся в формировании тех потребностей и способностей, освоении того общественного опыта и социальных ценностей, которые обладают наибольшей практической значимостью для личности, подготовки к труду и собственно эффективного труда [12].

Традиционно процесс использования функционального потенциала физической культуры в процессе становления личности учителя осуществляется и реализуется в рамках физического образования. При этом целевая направленность этого процесса – обеспечение профессионально-спортивной компетентности взрослого-рабочего населения в профессиональной деятельности на основе развития основных физических качеств; овладения жизненно важными умениями; улучшение состояния здоровья и физического развития.

Анализ имеющейся современной научно-педагогической литературы по физической подготовке показывает, что этот глубоко регламентированный процесс существенно страдает оторванностью своего содержания от формирования характеристик физической культуры личности и направленности на физическое самосовершенствование на всех этапах онтогенеза; не носит (это лишь декларируется) профилированный характер в связи со спецификой профессиональной деятельности; несет слабо выраженную направленность на становление профессионального опыта трансляции ценностей физической культуры в профессиональную деятельность.

В настоящее время принято считать, что использование ценностей физической культуры обеспечивается на основе концептуальных представлений о физической культуре; «ответственным» же за это процессом является один из структурных компонентов физической культуры – физическое образование. Реализация, которой нацелена и на формирование профессионально-спортивной компетентности.

Понятие «профессионально-спортивной компетентность» в большей мере рассматривается как средство целенаправленного совершенствования биологической природы человека в связи с подготовкой и участием в конкретной профессиональной деятельности.

Все изложенное позволяет утверждать, что традиционно сложившаяся система и представления о физической подготовке требует разработки и обоснования, новых теоретико-методических положений концепций физической культуры, проектирования образовательных программ в системе непрерывного профессионального образования взрослого населения; разработки педагогических технологий формирования личности учителя, которые могли бы составить основу моделирования системы физического образования специалиста-профессионала обладающего физкультурно-спортивной компетентностью, целью которой будет сохранение и укрепление здоровья работников предприятия и приобщение их к ценностям физической культуры.

В этой связи процесс формирования личности профессионала требует определенных педагогических воздействий, которые могут быть реализованы, на наш взгляд, в рамках нового интегрального образования – профессионально-спортивной компетентности. Целенаправленное использование средств и методов, которое обеспечит комплексное и наиболее полное удовлетворение социальных и личностных потребностей и способностей человека, обусловленных требованиями профессионального образования [14].

Таким образом, возникает реальная необходимость осуществления комплекса научно-исследовательских работ, основная цель которых представление концепции формирования профессионально-спортивной компетентности, а также обоснование роли специально направленной физкультурно-спортивной деятельности в становлении личности менеджера-профессионала в ходе непрерывного профессионального образования. Вполне естественно, что объектом выполнения работ стал процесс профессионального образования специалиста с направленным использованием средств и методов физической культуры, а предметом – теоретико-методологические и программно-содержательные основы формирования профессионально-спортивной компетентности взрослого населения.

Аналитический обзор научной литературы показывает, что к настоящему времени намечен ряд направлений в системе непрерывного образования физкультурного в частности. Теоретические подходы к модернизации физкультурного образования были разработаны В.И. Масловым и Н.Н. Зволинской, которые отмечают, что такие составляющие как всеохватность, преемственность и индивидуализированность, должны обеспечить непрерывное профессиональное образование от ранней профориентации до становления профессионала, нефизкультурника с глубокими знаниями физической культуры и умением их применять на практике.

В систему культуры физическая культура входит своими основными видами функционирования - неспециальное (непрофессиональное) физкультурное образование, спорт, физическая рекреация и двигательная реабилитация.

Основой такого единства выступает применение одних и тех же средств - физических упражнений. Они - главное средство, исходная и основная структурная единица практики.

Физкультурная деятельность (связанная с освоением, совершенствованием, поддержанием, восстановлением, приспособлением и т.п. ценностей в сфере физкультурного совершенствования человека по самореализации его духовных и физических сил) и будет тем общим основанием, определяющим формирование физической культуры человека в его телесно-духовном единстве, объединяющим ее различные формы и виды. Именно в процессе этой деятельности на всех этапах онтогенеза человек формируется и в культурном отношении. Физические качества, двигательные умения, навыки, спортивные достижения и т.д. (несомненно, важны сами по себе) есть лишь предметная, внешняя форма физической культуры. Их ценность определяется и достигнутым уровнем развития внутреннего мира самого человека, его личности, в том числе и по отношению к ценностям физической культуры. Связь культуры физической и ее видов (образовательной, спортивной, рекреационной, реабилитационной, адаптивной и др.) с физкультурной деятельностью и ее видами (физкультурно-образовательной, физкультурно-спортивной, физкультурно-рекреационной, физкультурно-реабилитационной, физкультурно-адаптивной и др.) становится понятной тогда, когда последняя раскрывается как условие производства не только предметных форм физической культуры, но и человека во всей целостности его существования. Это предъявляет высочайшие требования к содержательной стороне физкультурной деятельности, особенно в системе образования.

В связи с этим в современном периоде необходимо кардинальное изменение психологии мышления людей относительно сущности физической культуры. Только взгляд на нее с позиций качественно нового знания - приоритета духовности, одухотворения физического, рассмотрения физического как личностного [1, 5, 7, 10] может способствовать: реальному приобщению людей к освоению ее многообразных ценностей, упрочению авторитета физической культуры в системе общей культуры, приданию нового импульса развитию ее теоретических основ. Ведь сущность культуры связана с формированием духовно-целостной личности человека во всей всесторонности его существования, а культурная деятельность - это прежде всего смыслоценностно ориентированная активность человека [11, 12]. Это требует переориентации системы физкультурного образования на формирование и воспроизводство целостной сущности человека.

Можно концептуально, в предельно сжатом виде, обозначить проблематику основных разделов сформированности профессионально-спортивной компетентности и её методологии как учебной дисциплины на данном уровне развития знания в сфере физической культуры (где каждый из указанных подразделов, безусловно, может иметь более развернутую детализацию).

Теоретико-методологические основы формирования профессионально-спортивной компетентности как общественного явления, общей и физической

культуры.

Физическая культура как потребность общественного развития. Научно-техническая революция и этапы развития знаний о физической культуре. Генезис основных аспектов знания о физической культуре (медико-биологический, педагогический, психологический, социологический, теоретико-интегративный, культуроведческий, философский, организационно-управленческий и др.) как проявление интегральной индивидуальности человека.

Целостное знание о человеке во взаимосвязи с природой, обществом, культурой. Соматопсихическое и социокультурное единство человека, его биосоциокультурная сущность. Целостность человека и физическая культура. Онтогенез человека и физическая культура. Концепции здоровья, здорового образа жизни и физическая культура. Тенденции развития основных сфер жизнедеятельности человека и общества и состояние функционирования в них физической культуры в контексте понимания человека как целостности.

Рассматривая структуру физической культуры в свете социальных потребностей, В.М.Выдрин (1984) указывает, что "в недрах физической культуры, по мере развития общественного опыта и науки о человеке, его возможностях, способностях и предназначении в жизни, формируются ее виды, или формы".

Основной формой функционирования физической культуры и ее видов на производстве является неспециальное физкультурное образование. Сформировалось оно в последние годы в качестве органического вида образования в целом в силу объективной потребности в систематической и целенаправленной физкультурной подготовке молодых специалистов, в необходимости овладевать знаниями, умениями, навыками в данной сфере деятельности.

Таким образом, образовательное пространство сформированности профессионально-спортивной компетентности представляет собой совокупность различных уровней: I уровень - общая теория и методология физической культуры; II уровень - частные теории и методики физической культуры (или теории и методики ее видов): образовательной, спортивной, рекреационной, реабилитационной, адаптивной, профессионально-прикладной и др.; III уровень - теории и методики разновидностей частных теорий физической культуры; IV уровень - теория и методика физической культуры в различные периоды жизни человека. Не исключено, что содержание теории IV уровня, возможно, целесообразно будет отразить в теориях и методиках II и III уровней. При этом именно сформированность профессионально-спортивной компетентности будет являться высшим и основополагающим уровнем развития физкультурного образования, и знаний в сфере физической культуры в течении всей последующей профессиональной деятельности.

#### *Список использованной литературы*

1. **Андреев А.Н.** *Культурология.* – Минск: Изд-во «ДизайнПРО», - 1998.- 160 с.

2. **Анисимов О.С.** *Методология: функции, сущность, становление.* - М.: Фирма «ЛМА», - 1996 - 380с.
3. **Бальсевич В.К.** *Интеллектуальный вектор физической культуры человека (к проблеме развития физкультурного знания) //Теория и практика физ. культуры.- 1991, - №7, - С. 37-41.*
4. **Бальсевич В.К..** *Онтокинезиология человека.* - М.: Теория и практика физической культуры -, 2000. -275с.
- 5 **Быковская И.М.** *Человеческая телесность в социокультурном измерении: традиция и современность.* - М.:РИОГЦОЛИФК,- 1993. - 168с.
6. *Введение в теорию физической культуры: Учеб. пос. для ин-тов физ. культ. /Под ред. Л.П.Матвеева.* - М.:ФиС -, 1983,- 128с.
7. **Визитей Н.И.** *Физическая культура личности {проблемы человеческой телесности: методологические, социально-философские, педагогические аспекты).* - Кишинев: Штиинца - 1983. - 1 10 с.
- 8 **Выдрин В. М.** *Физическая культура и ее теория // Теория и практика физ. Культуры -.* 1986,- № 5.- С. 24-27.
9. *Диалектика познания сложных систем / Под ред. В. С. Ткжгина.* - М. Мысль, 1988. - 316с
10. **Донской Д.Д** *Развитие идей П.Ф. Лесгафта о физическом упражнении как двигательном действии //Теория и практика физ. Культуры -* 1997. - №2, - С. 2-4.
- 11 . **Запесоцкий А.С** *Образование: философия, культурология, политика.* - М.. Наука. 2002. - 456с.
12. **Каган М.С.** *Философия культуры как теоретическая дисциплина (философия культуры Становление и развитие) СПб., 1998. - 448 с.*
- 13 **Кедсов Б.М.***О синтезе наук/Вопросы философии.* - 1973. № 3, - С .77-97.
14. **Колесникова И А.** *Образование как фактор изменения человека. С*

# ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Кабышева М.И., Еремеев С.Н.

Оренбургский государственный университет, г. Оренбург

Современное производство с его механизацией и автоматизацией производственных процессов, характеризуется не только уменьшением удельного веса физического труда, но и иным ритмом труда, повышением его сложности и интенсивности. Это неизбежно требует значительно большего напряжения умственных, психических и физических сил, повышенной координации и культуры движений, высокой концентрации внимания от рабочих и специалистов. Перечисленные качества нуждаются в постоянном развитии и совершенствовании, ибо, чем совершеннее техника и сложнее технология производства, тем более совершенным должен быть человек, управляющий ими.

Становится все более актуальным научно и методически обоснованное применение физической культуры и спорта в процессе подготовки работников к конкретным видам труда, поэтому изыскание новых научно обоснованных форм, средств и методов физического воспитания, соответствующих требованиям научно-технического прогресса, является в настоящее время важнейшей задачей теории и практики физической культуры.

В настоящее время при организации учебного процесса перед каждым высшим учебным заведением ставится задача — вести подготовку специалистов на высоком научно-техническом уровне с применением современных методов, организации учебно-воспитательного процесса, обеспечивающих использование ими полученных знаний и умений в практической работе или научных исследованиях. Однако полноценное использование профессиональных знаний и умений возможно при хорошем состоянии здоровья, высокой работоспособности молодых специалистов, которые могут быть приобретены ими при регулярных и специально организованных занятиях физической культурой и спортом. Следовательно, качество подготовки, в том числе и физической, к предстоящей профессиональной деятельности для каждого молодого специалиста приобретает не только личное, но и социально-экономическое значение.

Каждый выпускник профессиональной школы, на наш взгляд, в наибольшей степени нуждается в специально организуемой системе адаптации к профессиональным условиям. Его профессиональная квалификация в значительной мере определяется уровнем его профессиональной и соматической подготовки. При этом мы считаем важным учет следующих моментов.

Во-первых, состояние современного общества определяется как достаточно сложное и кризисное. Поэтому требуется подготовка к активной деятельности личности специалиста в этих условиях, обеспечивающей формирование, развитие, полноценное существование личности в социальной

среде. Тем более что особенности профессиональной деятельности, к которой осуществляется подготовка, накладывают свой отпечаток на процесс вхождения личности специалиста в трудовой коллектив. Восприятие членами коллектива личности «нового» специалиста в значительной мере определяется его готовностью к активной профессиональной деятельности.

Во-вторых, в исследованиях проблем профессионального образования отмечается важность решения такого ее аспекта, как формирование профессиональной квалификации будущих специалистов (В.А. Беликов, С.Я. Батышев, Е.А. Климов, Э.Ф. Зеер, А.М. Сергеев, И.Ф. Исаев, С.Н. Чистякова и др.).

Сформировалась концепция профессиональной квалификации, включающая наиболее общие положения, на основе которых создаются регионально ориентированные варианты, различающиеся по способам и средствам реализации общих подходов в конкретных национальных условиях, независимо от специализации.

В современной научно-педагогической литературе понятие профессиональной квалификации в различных контекстах употребляется во многих работах, однако далеко не во всех из них дается его рабочее определение.

**Квалификация** – подтверждённая в соответствии с установленными требованиями совокупность компетенций, необходимых для выполнения определённого круга профессиональных (должностных) обязанностей.

**Компетенция (Competence)** — способности человека реализовывать на практике способы действий, обеспечивающие продуктивное выполнение профессиональной деятельности. Компетенции в широком смысле относятся к способностям, умениям, возможностям, навыкам и пониманию. Компетентный человек — это человек, обладающий достаточными навыками, знаниями и возможностями в определенной области.

В современных условиях наиболее предпочтительными компетенциями, которыми должен обладать выпускник образовательного учреждения, являются следующие:

- готовность к продолжению образования;
- способность брать на себя ответственность, участвовать в совместном принятии решений; толерантность: понимание различий, уважение к другим, способность жить с людьми разных культур, языков и религий;
- владение новыми технологиями, понимание их применения;
- способность учиться всю жизнь как основа непрерывной подготовки в профессиональном плане, а также в личной и общественной жизни.

**Общие компетенции** – компетенции, необходимые для успешной деятельности, как в профессиональной, так и внепрофессиональной сферах.

**Профессиональные компетенции** – компетенции, необходимые для реализации профессиональной деятельности.

Общие компетенции являются прежде всего характеристиками уровня квалификации, тогда как профессиональные компетенции являются прежде всего характеристиками определённой профессии, специальности.

Профессиональный стандарт специалистов выделяет ряд таких общих для всех профессий компетенций как:

- управленческая компетенция – наличие управленческих знаний, умений и навыков, качеств и свойств личности;
- социальная компетенция - способность к общению и взаимодействию, способность создавать и развивать отношения, способствующие успешной профессиональной и непрофессиональной деятельности;
- владение гуманитарным мировоззрением;
- высокий нравственный уровень;
- профессиональная ответственность за качество своей работы и экологические последствия принимаемых технических решений;
- способность к организации профессиональной и досуговой деятельности;
- творческие способности.

Современная профессиональная деятельность требует от человека не только теоретических знаний, практических умений и навыков, но и специальной психофизической подготовленности, наличие хорошо развитых психофизических и личностных качеств.

Под профессионально значимыми психофизическими и личностными качествами понимается наличие необходимых резервных физических и функциональных возможностей организма для своевременной адаптации к быстро меняющимся условиям производственной и внешней среды, объему и интенсивности труда; способности к полному восстановлению в заданном лимите времени, присутствие мотивации и оптимизма в достижении цели, базирующихся на физических, психических и духовных качествах человека (В.А.Кабачков, С.Н. Зувев, В.П.Полянский, Р.Т. Раевский и др.).

В условиях научно-технического прогресса увеличился объем деятельности, осуществляемой в экстремальных условиях, связанной со значительным эмоциональным напряжением, требующей находчивости и волевых качеств, психической устойчивости. Все более важными становятся такие качества, как точность движений, их согласованность, зрительно-моторная реакция, способность быстро перестраиваться в меняющихся условиях трудовой деятельности.

В современных условиях значительно возрастает роль центральных механизмов управления и организации движений. Эффект деятельности в таких условиях определяется не столько уровнем развития физических навыков, сколько способностью рационально использовать имеющийся потенциал.

Все это дает основание полагать, что рассмотрение физической сферы человека в отрыве от психической ограничивает возможность дальнейшего повышения эффективности процесса профессиональной подготовки.

Исследования показывают, что общая физическая подготовка специалистов не может полностью решить этих задач, так как современный высококвалифицированный труд требует, кроме того, определенного профилирования физического воспитания в соответствии с особенностями профессии. Поэтому физическое воспитание студентов в высшей школе имеет

свои специфические особенности: конкретная направленность его как предмета учебного плана определяется не только общими социальными задачами и требованиями, предъявляемыми специальностью, к которой готовят студента. Вследствие этого физическое воспитание студентов должно осуществляться с учетом условий характера их предстоящей профессиональной деятельности, а значит, содержать в себе элементы профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), т.е. использовать средства физической культуры и спорта для формирования у студентов профессионально необходимых физических качеств, навыков, знаний, обеспечивать необходимый уровень психофизической подготовленности, а также для повышения устойчивости организма к воздействию внешней среды. В связи с этим ППФП включена самостоятельным разделом в программу физического воспитания студентов высших учебных заведений с 1959 г. Причем с каждым годом ее роль в подготовке специалистов, способных успешно работать в усложняющихся условиях производства, возрастает.

Но реализация ППФП в системе физического воспитания студентов связана с рядом трудностей, основная из которых — существенные различия в условиях и характере труда представителей многочисленных специальностей и специализаций на производстве.

В настоящее время далеко не все вопросы ППФП студентов нашли равное отражение в проведенных исследованиях, в практической работе кафедр физического воспитания.

1. Изучение литературных источников и практики работы вузов указывает на еще слабое внедрение ППФП в систему физического воспитания будущих специалистов. Одной из основных причин такого положения является недостаточное научное и учебно-методическое обеспечение этого раздела физического воспитания, низкий уровень научно-методической разработки вопросов ППФП студентов во многих вузах, слабое обобщение уже имеющихся работ по данному вопросу в ряде высших учебных заведений страны.

2. Очень слабо разработаны вопросы ППФП студентов тех вузов и факультетов, выпускники которых преимущественно заняты малоподвижным, умственным трудом, крайне недостаточно исследованы вопросы вооружения прикладными знаниями будущих инженеров, о возможностях двигательного аппарата человека, о путях его совершенствования и др.

3. Почти нет научно-методических работ, устанавливающих роль физической культуры и спорта в становлении и совершенствовании качеств личности, необходимых будущему руководителю производственного коллектива.

4. В то же время уже сейчас имеется целый ряд работ, косвенно указывающих на положительное влияние регулярных занятий спортом, на совершенствование профессионально значимых личностных качеств специалистов, чья работа связана с функциями управления. Однако результаты этих исследований еще не трансформируются применительно к задачам ППФП студентов, обучающихся в вузах различного профессионального профиля.

### Список литературы

1 **Беликов, В.А.** *Философия образования личности: Деятельностный аспект: монография* / В.А. Беликов. - М.: Владос, 2004. – 357 с.

2 **Виленский, М.Я.** *Педагогические отношения в теории и практике физического воспитания студентов // Теория и практика физической культуры.* – 1998. – 38. – С.11.

3 **Грачев, О.К.** *Физическая культура: учеб. пособие* / О.К. Грачев. – М.: ИКЦ «МарТ», 2005.- 464 с.

4 **Колокатова, Л.Ф.** *Дидактическая система информационной поддержки в личностно-ориентированном, системном подходе психофизической подготовленности студентов в вузе* / Л.Ф. Колокатова, М.М. Чубаров // *Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: материалы научно-практ. конф. ( 24-28 сентября 2007 г.). В 2 т. Т. 1* / Рост. гос. экон. унив. - Ростов-на Дону, 2007. -С.76-79.

5 **Матвеев, Л.П.** *Теория и методика физической культуры* / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.

## **ТЕХНОЛОГИЯ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЭТИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СОВРЕМЕННОГО ПЕДАГОГА**

**Шумилина Н.С., Пахомова С.В.**

**Российский государственно торгово-экономический университет,  
Оренбургский государственный университет, г. Оренбург**

В современных условиях, когда подрастающее поколение, вобрав в себя все недостатки общества в его переломный период, становится все более непредсказуемым, наблюдается упадок нравственного здоровья, массовое проявление асоциального поведения, рост уровня преступности. Проблемы этической культуры и этического воспитания выдвигаются на одно из первых мест (3).

Бороться за возрождение в нашей стране высоких моральных стандартов невозможно без целенаправленной и систематической работы по воспитанию этической культуры у населения. Отсутствие же ясной стратегии развития России и утрата лучшего отечественного опыта мешают педагогам окончательно определиться в ценностных и этических основах реформируемой образовательно-воспитательной системы.

В последнее время отмечаются позитивные изменения, приводящие к устойчивому развитию этического воспитания как общенационального приоритета. В обществе зреет понимание единого воспитательного подхода, основанного на приоритетах общечеловеческих ценностей, в центре которого лежит идея воспитания у детей спортивной ментальности. Концептуальные основы такого воспитательного подхода заложены в физкультурно-спортивной деятельности. Физическая культура, соединяющая спорт с культурой и образованием, стремиться к созданию образа жизни, основывающегося на радости от усилия, на воспитательных ценностях хорошего примера и на уважении к всеобщим основным этическим принципам (1, 2, 4).

Воспитательную работу по формированию этической культуры на основе физкультурно-спортивной деятельности, по мнению ученых, способны осуществлять только высококвалифицированные специалисты, прошедшие специальную подготовку в вузе.

Л.П.Матвеев, рассматривая физическое воспитание в качестве одного из видов воспитания, определяет его как «образовательно-воспитательный процесс, характеризующийся всеми присущими педагогическому процессу общими признаками» (5, с.7).

«Вместе с тем физическое воспитание отличается своими специфическими особенностями. Физическое воспитание представляет собой процесс обучения двигательным действиям и воспитания свойственных человеку физических качеств, гарантирующий направленное развитие базирующихся на них способностей. Этим не ограничивается все содержание физического воспитания, но это более всего характеризует его специфику» (5, с.8).

Педагог должен быть не только хорошим специалистом, профессионалом,

но и обладать высоким уровнем профессионально-этической культуры.

В последнее время появился ряд работ, раскрывающих вопросы развития профессионально-этической культуры педагога в условиях социальных трансформаций (Н.П.Степанова, И.В.Шарова и т.д.).

По мнению В.А.Сластенина, И.Ф.Исаева, А.И.Мищенко, Б.Ф.Ломова, И.А.Зимней, С.Н.Злобина, Н.В.Кузьминой, А.К.Марковой, Л.М.Митиной, основой «профессиональной компетентности» преподавателя является профессионально-этическая культура, в которой закреплены нравственные требования к личности специалиста.

В современной научно-педагогической литературе представлены различные подходы к трактовке профессионально-этической культуры: методологический (В.А.Сластенин, И.Ф.Исаев, Н.В.Кузьминой, А.К.Марковой, Л.М.Митиной и др.), мировоззренческий (А.А.Бодалев, Б.Ф.Ломов и др.), психологический (Б.Г.Ананьев, В.А.Кан-Калик, И.А.Зимняя, И.Б.Котова и др.).

В последние годы рядом отечественных ученых (И.В.Барина; И.М.Быховская; Н.В.Печерский; Г.М.Поликарпова; В.С.Родиченко; В.Н.Сергеев; В.И.Столяров) отмечена и обоснована актуальность развития этической культуры личности в физкультурно-спортивной деятельности как составной части общей культуры общества.

Профессионально-этическая культура педагога является единством процесса сознания профессионально-этических ценностей и процесса освоения этих ценностей (выполняет аксиологическую функцию). Профессионально-этическая культура педагога представляет собой систему профессионально-этических качеств, являющихся регулятором социально-педагогических отношений (выполняет регулятивную функцию). Профессионально-этическая культура педагога выполняет и нормативную функцию. Как и в общей этической культуре, в профессионально-этической культуре существуют простейшие представления о том, как должно поступать зафиксированные в нормах.

Профессионально-этическая культура педагога реализует и воспитательную функцию через формирование качеств личности, через образ жизни педагога и всех участников профессионального взаимодействия. Существуют два пласта проявления нравственных регуляторов в профессиональных отношениях. Первый пласт дает о себе знать на уровне внешней этической культуры поведения, что проявляется, например, в этикетной вежливости, тактичности, второй выявляется на уровне глубинного внутреннего понимания нравственных категорий и представлений, перешедших в убеждения, например, представлений о добре и зле, профессиональном долге. Осмысленные, принятые и перешедшие в убеждения этические категории составляют внутреннюю профессионально-этическую культуру.

Профессионально-этическая культура личности представляет собой систему профессионально-важных нравственных ценностей, ставших внутренними убеждениями личности. Непременным условием успешной реализации профессионально-этической культуры является владением технологией профессионального взаимодействия в ф.к. Объективными

показателями наличия профессионально-этической культуры могут служить и определенные качества личности, и поведение, согласованное с требованиями профессионально-этического кодекса.

Корни профессионально-этической культуры педагога лежат очень глубоко в истории развития общества, в его культуре, в истории развития и становления нравственных отношений. Совокупный морально-этический и педагогический опыт человечества является духовным основанием профессионально-этической культуры педагога. С развитием общества менялись задачи и модели воспитания, менялись требования к личности педагога, в том числе к его нравственным качествам.

Философы, педагоги и психологи неоднократно рассматривали этическую модель человека, формирующую соответствующие нравственные качества другого человека. Большей частью модель педагога должна отражать в себе лучшие качества личности, поскольку он должен являться образцом для подражания.

Среди необходимых умений и навыков работы немаловажную роль выполняют те, которые реализуют профессионально-этическую культуру и являются ее показателем: искусство вербального и невербального общения, умение работать командой, умение организовывать деятельность, умение сопереживать, эмпатия, доброжелательность, справедливость, умение выслушать и заинтересовать, навыки самосовершенствования, творческая активность и т.д. Таким действенным средством развития профессионально-этической культуры является, на наш взгляд, физическое воспитание, сущность которой точно охарактеризована в работе М.Я.Виленского и Р.С.Сафина. Они справедливо считают физическую культуру фактором, определяющим образ жизни и поведение человека в целом.

Физическое воспитание – педагогический процесс, обеспечивающий гармоничное развитие всех форм и функций организма человека, его физических качеств и двигательных навыков.

В процессе развития профессионально-этической культуры мы исходим из того, что главной движущей силой развития личности является потребность в росте, в реализации способностей и возможностей человека. В своей работе мы стремились создать целенаправленную систему развития профессионально-этической культуры у педагогов средствами физической культуры.

Для активизации этической сферы педагога в физкультурно-спортивной деятельности применяются различные методы обучения. Используются различные формы работы, способствующие установлению коллективизма, сотрудничества, взаимопомощи, заинтересованности в успехе общего дела.

Технология взаимодействия в профессионально-этической культуре современного педагога заключается:

- в формировании навыков успешного взаимодействия педагога в различных ситуациях;

- в повышении сплоченности коллектива на основе общих ценностей и представлений;
- в повышение уровня личной ответственности за результат;
- в переходе от авторитарности к сотрудничеству;
- в повышении уровня ответственности за судьбы обучаемых;
- в развитии уверенности в себе;
- в преодолении себя;
- в развитии этических качеств и т.д.

Эффективность работы педагога в значительной степени зависит от личных качеств ее членов и взаимоотношений между ними. Команда должна преодолеть внутренние противоречия и сомнения, прежде чем получится действительно слаженный коллектив. Для этого могут использоваться тренинги и игры. В процессе выполнения занятий создается атмосфера творческого поиска, прорабатываются возможности принятия нестандартных решений, повышается взаимопомощь и поддержка в коллективе. На примере увлекательных, но довольно сложных упражнений педагоги и учащиеся учатся решать общую задачу, вырабатывать тактику и стратегию ее решения. Благодаря педагогу учащиеся начинают преодолевать барьеры в общении, узнают друг друга ближе, благодаря этому происходит естественное и быстрое сплочение группы. Анализ каждого упражнения дает возможность понять, как было выполнено задание, принято решение, кто занял активную позицию и как это повлияло на результат. Преподаватели, обладая профессионально-этической компетенцией, помогают учащимся думать над тем, что можно было сделать иначе и лучше в следующий раз, как преодолеть трудности в жизни более эффективным способом, соблюдая этические принципы.

Для развития профессионально-этической культуры у педагогов, улучшения навыков этического взаимодействия с учащимися нами предложен активный тренинг «Веревочный курс», который необходимо практиковать с первого курса педагогического университета.

«Веревочный курс» может проводиться как на открытом воздухе на специально оборудованных для этого местах, так и в спортивном зале. Упражнения направлены на приобретение участниками опыта в работы в команде, построении эффективных коммуникации, навыков быстрого принятия решений в нестандартных ситуациях, на укрепление доверия к людям, проявления этических качеств.

Обычно «Веревочный курс» начинается с разминки, далее в зависимости от количества участников происходит разделение на команды (либо же формируется единственная команда). После этого группы количеством участников от 8 до 16 человек выполняют ряд «низких» упражнений, задача которых состоит в формировании навыков работы в команде, а также «высоких» упражнений, которые способствуют личностному росту участников. В финале обычно выполняется заключительное упражнение, как например упражнение Стена.

- **Падение на доверие** — падение на руки всех членов команды спиной вперед.

- **Прыжок с высоты.** Существуют варианты: прыжок вперед на трапецию и падение спиной вперед.
- **Растяжки** — парное упражнение, в котором участники проходят по подвешенным на небольшой высоте расходящимся тросам, упираясь друг на друга вытянутыми руками.
- **Болото** — команда переправляется из одного пункта в другой, используя несколько перевалочных пунктов (несколько брёвен малого размера) и две длинные узкие жерди для перехода.
- **Переправа** — команда переправляется из одного пункта в другой, используя один промежуточный перевалочный пункт (несколько узких коротких брёвен) и две широкие доски.
- **Зигзаги** — команда переправляется по нескольким узким доскам, сложенным зигзагообразно, из одного пункта в другой, не коснувшись земли. Иногда вводятся роли: однорукий (участник не может пользоваться одной рукой), слепой (участник проходит упражнение с закрытыми глазами при помощи других участников), немой (участник не может говорить во время упражнения)
- **Стена** — команда должна переправиться через высокую стену (обычно около 4 метров), не используя никаких подручных средств. В данном упражнении обычно снимается деление на команды.
- **Минное поле** — участники делятся на пары, одному из пары завязывают глаза и выпускают на поле с препятствиями, которое с помощью команд другого члена пары «слепому» участнику предстоит преодолеть.

### **Примерный комплекс упражнений**

**КУНСТКАМЕРА.** На высоте 1,2 м натянута веревка. "Вы находитесь в кунсткамере, ваша задача выбраться из этой камеры. Есть только один выход - поверх веревки. В камере есть злой надзиратель, который может любого из вас "лишить" зрения, речи, жестов, движений. В случае касания веревки группа возвращается в исходную позицию. Задание считается выполненным - если из камеры вышли все члены группы.

**МАГИЧЕСКИЙ КВАДРАТ (БИП).** Задача - перебраться всей командой через это магическое поле. На этом поле есть единственный правильный путь. Двигаться по полю можно только по одной клетке, вправо, влево, вперед, по диагонали вправо, по диагонали влево. Если шаг сделан неверно, звучит команда "Бип". В этом случае участник должен вернуться на линию старта, причем тем же путем, которым шел по полю. И теперь следующий участник пытается выполнить задание. Упражнение выполняется в тишине (не разговаривая), и всем участникам, кроме стоящего на поле, нельзя пересекать линию старта. На выполнение задания отводится 20 минут, если вы нарушаете условия выполнения упражнения, вы получаете штраф - 1 минута.

**КОРИДОР ДОВЕРИЯ.** Группа стоит в две шеренги лицом друг к другу, вытянув руки вперед. Человек проходит между шеренгами, и в последний момент перед его лицом руки по очереди поднимаются вверх. Пробегать между шеренгами нужно с открытыми, либо с закрытыми глазами. Нужно предупредить группу о необходимости внимательности. Прежде чем бежать,

следует спросить группу, готова ли она, и дождаться четкого ответа.

«ФОРТ БОЯРД». Одно из основных преимуществ программы — возможность совмещать соревнования с проявлением этических качеств. Учащиеся на собственном опыте убедятся в том, что в команде достигается результат, который в одиночку получить невозможно. Однако, при этом, на награждении будут учтены заслуги каждой команды в соответствии с количеством набранных баллов.

В программу входят упражнения на физическую активность (в основном это элементы Веревочного курса), творчество, интеллект, проявление этических качеств. Участники делятся на команды и в этом составе проходят этапы. Часть этапов проходится одним составом команды, часть представляют собой соревнования между двумя командами. В список упражнений включены реальные игры, которые используются в Fort Boyard и реальные загадки от старца Фура.

Итак, мы определяем профессионально-этическую культуру педагога как систему профессионально-нравственных ценностей, ставших внутренними убеждениями личности.

Показателями наличия профессионально-этической культуры педагога могут служить определенные качества личности и поведение, согласованное с требованиями профессионально-этического кодекса.

Можно констатировать, что важнейшим направлением совершенствования деловых качеств педагога является получение им профессионального образования в области физкультурно-спортивной деятельности. Назрела необходимость в формировании новой модели подготовки учителя, способного решать задачи развития профессионально-этической культуры максимально эффективными, тщательно отобранными средствами.

Поскольку профессионально-этическая культура педагога реализуется, прежде всего, в педагогической деятельности и проявляется во взаимодействии и в общении, то одной из составляющих содержание профессионально-этической культуры является технология взаимодействия. Благодаря групповым упражнениям по взаимодействию в команде создаются и корректируются этические установки участников. Тренинги по развитию профессионально-этической культуры содержат в себе большое количество практических упражнений, направленных на развитие этических навыков. Часть из них стали уже традиционными, как, например, «Веревочный курс».

#### *Список использованной литературы*

1. **Бальсевич, В.К.** *Негативные глобальные тенденции ухудшения физического, нравственного и духовного здоровья человека и пути их преодоления с помощью освоения ценностей спортивной культуры / В.К.Бальсевич // Олимпийский бюллетень №7: сб.науч.материалов, посвященный 90-летию заслуженного профессора РГУФК В.В.Столбова. – М., - 2005. – С.10-18.*

2. **Виленский, М.Я.** *Профессиональная направленность физического*

воспитания студентов педагогических специальностей/ М.Я.Виленский, Р.С.Сафин. – М.: Высшая школа,- 1989. – 159 с.

3. **Готская,И.Б.** Готовность к профессиональной педагогической деятельности как результат функционирования образовательной программы / И.Б.Готская, В.М.Жучков//Наука и школа. – 2001 -. №5. – С.18-23.

4. **Лубышева Л.И.** Олимпийская культура как основа содержания олимпийского образования / Л.И.Лубышева // Спорт, духовные ценности, культура. Вып. шестой. Спорт и олимпизм в современной системе образования: сб./ сост. И ред.: В.В.Кузин, В.И.Столяров, Н.Н.Чесноков. – М.: Гуманитарный центр «СпАрт» РГАФК,- 1997. – С. 41-44.

5. Педагогика / Под ред. В.В.Белорусовой и И.Н.Решетень.- М.: ФиС,- 1986,- С.58.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ**

**Михеева Т.М.**

**Оренбургский государственный университет, г. Оренбург**

В настоящее время наблюдается значительное ухудшение здоровья населения, особенно молодежи. Этому способствует сложная экологическая обстановка и прогрессирующее распространение курения, употребления алкоголя, наркомании. Одной из главных задач такого положения является отсутствие у молодых людей необходимости гигиенических знаний и игнорирование здорового образа жизни. Наиболее оправданный путь увеличения адаптационных возможностей организма, подготовки личности к плодотворной трудовой, общественно важной деятельности - занятия физической культурой и спортом(5).

Здоровье это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора. Состояние здоровья человека более чем на 50 % зависит от его образа жизни, к сожалению, многие студенты не соблюдают самых простейших обоснованных наукой норм здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни включает в себя: отказ от вредных привычек, оптимальная двигательная активность, рациональный суточный режим, личная гигиена, профилактика заболеваний, закаливание, рациональное питание. Одной из наиболее важных составляющих здорового образа жизни являются систематические занятия физической культурой(1.). Студент должен уметь правильно чередовать труд и отдых. Основу оптимального двигательного режима составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений.

Здоровье - понятие емкое и, помимо общепризнанного смысла, известного каждому, оно имеет еще и множество индивидуально окрашенных оттенков. В ряду общечеловеческих ценностей, определяющих социально-экономическую политику государства, несомненно, приоритет здоровья. У здорового человека наиболее характерным и ценным свойством организма является наблюдаемое в нем равновесие между отдельными органами. Если работа одного органа вполне согласуется с работой остальных, то в организме устанавливается называемое «функциональное равновесие», которое выражается в хорошем самочувствии, отличающем здорового человека от больного. Понятие «практически здоров» означает, что наблюдающиеся в организме некоторые отклонения от нормы, существенно не отражаются на самочувствии и работоспособности человека (4.).

Установлено, что здоровье человека предопределяется не столько психофизиологическими особенностями индивида, сколько образом и стилем его жизни, уровнем воспитания в семье, школе, уровнем культуры социальной среды, в которой осуществляется его жизнедеятельность. Следует учесть, что функциональные возможности организма и его устойчивость к неблагоприятным факторам внешней среды в течение жизни существенно изменяются, поэтому можно говорить о состоянии здоровья, как о динамическом процессе, который может улучшаться или ухудшаться, т.е. об укреплении или ослаблении здоровья. Утрачивая здоровье, человек начинает осознавать и чаще всего искать спасения в медикаментах, недооценивая силу воздействия на организм и эффективность таких факторов, как физическая культура, рациональное питание, закаливание, полноценный сон, массаж и и др.(3).

Современному студенту слабое физическое и психическое здоровье не позволяют в полной мере раскрыть свой творческий потенциал, необходимый для предстоящей профессиональной деятельности, создавая порочный круг жертвуя активным физическим развитием в пользу интеллектуальной деятельности, будущий специалист чаще всего резко снижает свою работоспособность и результативность умственного труда. Вот почему отличное физическое здоровье должно гармонично сочетаться с интеллектуальным развитием, формировать духовный мир, не искаженный болезненным мировосприятием.

В современных условиях повышается социальная значимость физического воспитания в формировании всесторонне и гармонично развитой личности. Физическая культура и спорт в учебно-воспитательном процессе вуза выступают как средство социального становления будущих специалистов, активного развития их индивидуальных и профессионально значимых качеств, как средство достижения ими физического совершенства.

Целью массовой физической культуры в высшей школе является содействие в подготовке будущих специалистов к высокопроизводительному труду, формирование личности студента с высокой степенью готовности к социально-профессиональной деятельности, формирование у них способностей использовать различные формы физических упражнений и спорта в личной жизни, в семье. А это влечет повышение умственной работоспособности, воспитание высоких нравственных качеств, развивает у них эстетические вкусы, чувства, потребности. У студентов, что особенно важно должно воспитываться ответственное отношение к своему здоровью, осознанное понимание необходимости достаточной двигательной активности в режиме каждого дня. Все это возможно только тогда, когда при решении задач физического воспитания будь-то спортивная тренировка, производственная гимнастика или активный отдых обязательным остается достижение оздоровительного эффекта. Выбор средств физического воспитания и регулирование физических нагрузок, форм массовых оздоровительных и спортивных мероприятий следует в соответствии с соблюдением принципа оздоровительной направленности. Поэтому одним из

обязательных условий является контроль над состоянием здоровья занимающихся как со стороны врача, так и со стороны преподавателя. Внимание к собственному здоровью, способность обеспечить индивидуальную профилактику его нарушений, сознательная ориентация на здоровье при выполнении различных форм деятельности - все это может служить показателем не только физкультурной и санитарно-гигиенической грамотности, но и общей культуры человека, его духовности. Духовное направление укрепления здоровья всегда накладывало на личность ответственность не только за свое поведение перед обществом, коллективом, близкими людьми, но и за отношение к собственному здоровью как к социальной и образовательной ценности. И дело здесь в том, что здоровье выступает как особая самоценность, предполагающая специфические духовные, морально-этические, а также физкультурологические к себе подходы(3,4).

Еще И.М.Сеченов (1903) показал, что наиболее производительными и благоприятными для организма человека являются такие виды и режимы работы, при которых происходит смена нагрузки, перемена усилий и групп работающих мышц. Он экспериментально доказал, что при утомлении работоспособность восстанавливается быстрее и полнее не при пассивном, а при активном отдыхе, когда выполняются специально организованные движения другими неутомленными частями тела, что способствует более глубокому торможению утомленных нервных центров, в результате чего в них усиливаются процессы восстановления и их работоспособность повышается в большей степени, чем при пассивном отдыхе.

Физиологические механизмы влияния физических упражнений на организм человека заключаются в том, что при регулярной рациональной мышечной деятельности изменения во внутренних органах и системах происходят за счет совершенствования управления со стороны нервной системы по механизму моторно-висцеральных и висцерально-моторных рефлексов (М.Р.Могендович, 1957). Так, под влиянием систематической мышечной деятельности происходит усиление парасимпатических и межцентровых нервных влияний на сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы и органы, что приводит к увеличению функциональных резервов организма.

Многочисленными исследованиями состояния организма систематически занимающихся физическими упражнениями доказано благоприятное воздействие умеренных физических нагрузок на повышение психологической устойчивости организма в экстремальных ситуациях; образование в нем широкого спектра компенсаторно-приспособительных реакций к действию неблагоприятных факторов внешней среды (стрессовых ситуаций, высоких и низких температур, травм, гипоксии); повышение иммунитета, сохранение и укрепление здоровья.

Физическая культура и спорт представляют собой субъективный и объективный аспекты жизни людей и потому являются составной частью

здоровьеформирования студенческой молодежи. Они помогают сохранению и укреплению здоровья, повышению работоспособности студентов, дают возможность подниматься к вершинам физического, духовного и культур совершенства. Тем самым они обогащают творческие способности человека, культуру, образование, воспитание, повышают трудовую активность, являются существенным фактором формирования здорового образа жизни каждого человека в отдельности и всего общества в целом.

В последние годы активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, это связано с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых высшей школой, роста заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, последующим снижением работоспособности. Необходимо отчетливо представлять, что не существует здорового образа жизни как некой особенной формы жизнедеятельности вне образа жизни в целом.

Физкультурный досуг становится личной ценностью студента, если он глубоко им прочувствован и пережит. Мероприятия, которые вызывают глубокие переживания, порождают социально-ценные эмоции.

Оптимальный объем физкультурных занятий для студентов, занятых умственным трудом, установлен в пределах 4-10 ч в неделю (минимум 2-3 раза в неделю). Чем меньше тренирован студент, тем чаще ему надо заниматься (редкие, но длительные занятия для него непосильны).

Для повышения физкультурной грамотности студенчества в вузе предусмотрен курс лекций и бесед по дисциплине «Физическая культура», составленный из области медицины и биологии, педагогики, теории и методики физического воспитания, психологии, организации и проведения массовых оздоровительных, физкультурно-спортивных соревнований, основ здорового образа и стиля жизни, профессионально-прикладной физической подготовки, проводимых в рамках учебных занятий. Практические умения и навыки формируются и закрепляются на практических учебных занятиях, также на занятиях спортивных секций и различных оздоровительных групп, в процессе участия в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных соревнованиях.

Для того чтобы сформировать у студентов естественную потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, в организации здорового образа жизни, в основе которого лежит постоянная внутренняя готовность личности к физическому совершенствованию, каждое спортивное мероприятие по возможности должно сопровождаться музыкой, ярким оформлением, массовой игрой, чтобы оно приводило в действие умственные, нравственные и эстетические силы, помогало реализации творческой деятельности студентов. Наибольший эмоциональный отклик большинства студентов вызывают комплексные спартакиады, дни и недели здоровья, смотры-конкурсы по физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе, товарищеские встречи, походы выходного дня – именно эти элементы спортивных мероприятий вызывают у студентов социальную, профессиональную и интеллектуальную активность.

Интерес и удовольствие, получаемые в процессе выполнения физических упражнений, постепенно переходят в привычку систематически заниматься ими, которая затем превращается в устойчивую потребность, сохраняющуюся на долгие годы.

Так, в последние годы мы видим, что в спортивных залах больше занимаются физической культурой и спортом люди среднего возраста, чем молодежь. Они как никто осознали, что массовая физическая культура является действенным средством борьбы с гиподинамией, средством профилактики различных заболеваний, получение эмоционального заряда и положительных эмоций, что позволит сохранить на долгие годы крепкое здоровье и продлить период творческой активности.

Статистика, исследования, наблюдения, да и просто здравый смысл свидетельствуют о неопределимом положительном влиянии занятием оздоровительной физической культурой и спортом на организм человека на его здоровье и на увеличение продолжительности человеческой жизни. Однако, неодинаковые условия жизни, труда и быта, индивидуальные различия людей не позволяют рекомендовать один вариант суточного режима для всех студентов. Хотя его основные положения должны соблюдаться всеми: выполнение различных видов деятельности в строго определенное время, правильное чередование работы и отдыха, регулярное питание. Таким образом, можно говорить о необходимости систематических занятий физической культурой, построенных с учетом состояния здоровья и уровня физической подготовленности каждого студента.

#### *Список использованной литературы*

- 1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания /Б.А. Ашмарин. М: Просвещение, 1990. 287с.*
- 2. Воробьев Ю.Л. учеб. ОБЖ 11 класс/ Ю.Л.Воробьев. М: Изд-во «Астрель», 2001. 195с.*
- 3. Куценко Г.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни. /Г.И. Куценко., Ю.В.Новиков: СПб., 1997. 187с.*
- 4. Лешинский Л.А. Берегите здоровье/ Л.А.Лешинский. М.: Физкультура и спорт, 1995. 125с.*
- 5. Полевский Н.А. Физическое воспитание учащейся молодежи/ Полевский Н.А. М., 1989.-180с.*

# **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВОСПИТАНИИ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ**

**Баранов В.В., Симоненков В.С., Малютин М.В.**  
**Оренбургский государственный университет, г. Оренбург**

Физическая культура, как часть общей культуры, может оказывать существенное влияние на формирование личности. Речь идет не только о физическом развитии и укреплении здоровья в аспектах профилактической медицины, а также о достижении высокого уровня развития физических качеств, хорошего функционального состояния, физической готовности к труду и защите своего Отечества.

Роль физической культуры в формировании личностных качеств усиливается в связи с прямой ее социальной сущностью, безусловно, гуманистическими функциями, возможностями развития целого ряда основ духовности человека. Высокий эмоциональный фон выполнения различных физических упражнений, особенно в форме эмоционально окрашенных соревнований, способствует развитию склонности к сопереживанию, взаимопомощи и выполнению дружных коллективных действий, взаимной ответственности за достижение общих целей.

На фоне не всегда позитивных общественных социально-экономических преобразований в нашем обществе, приводящих к изменениям его структуры, в ситуации идеологического вакуума его частично могут заполнить средства физической культуры, определяющие здоровый образ жизни, достижение физического совершенства, развитие многих человеческих достоинств, органически связанных с понятиями общей культуры, общечеловеческих ценностей, духовности. Регулярность занятий физической культурой определяется добровольным желанием человека, личным отношением к данным занятиям, которые, укрепляясь в сознании и привычках, также становятся личностными чертами.

Физическая культура имеет отношение и к духовной и к материальной сторонам жизни. Совершенствуя физические качества и двигательные навыки, она тем самым способствует производству материальных благ и преобразований физической, материальной природы человека. Но на основе этого изменяются и многие ценностные ориентации. Так, по мнению Курамшина Ю.Ф. и Двейриной О.А., достаточно выраженные показатели развития силы, ловкости, выносливости, ряда функциональных реакций имеют высоко значимые корреляционные связи с результатами тестирования таких высоких личностных проявлений, как чувство достоинства, смелость, благородство, снисходительность, или напротив, лживость, хитрость, склонность к приспособленчеству, подхалимству. Ясно, что эти связи только опосредованные, вероятностные, но они, безусловно, в целом ряде случаев имеют место и свидетельствуют о том, что в ходе выполнения физических упражнений определяется достаточно выраженная тенденция в развитии тех

или иных личностных качеств. (Курамшин Ю.Ф. и Двейрина О.А., 1999).

Как социальное явление физическая культура, по мнению Т.Ю. Круцевич, отражает определенный уровень развития сознания (четкость мыслительных операций, память, знания, убеждения, чувства, ценностные ориентации и др.), физических качеств, функциональных возможностей, эффективность работоспособности в различных видах деятельности. Духовная сторона физической культуры (в том числе знание человеком своих физических возможностей, наличие идеалов физического совершенства, способов их достижения и многое другое) находится в единстве с материальной ее стороной (уровень достижения искомого физического состояния, материальные средства физической культуры, использование природных факторов, режим нагрузок и др.). В содержание физической культуры входят различные виды человеческой деятельности (двигательная, игровая, социально-политическая, трудовая, научная, художественная, коммуникативная, информационная и др.) и все они в той или иной мере оказывают свое влияние на развитие личностных качеств человека.

Физическая культура личности является воплощением в самом человеке результатов использования материальных и духовных ценностей, относящихся к физической культуре в ее широком смысле, т.е. в усвоении человеком необходимых знаний, навыков, умений и соответствующих психических свойств, достигнутых на основе использования средств физического воспитания, спортивной тренировки, физической рекреации. Таким образом, речь идет о формировании личностных качеств в самом широком их диапазоне. При этом происходит расширение и укрепление ряда высоко значимых потребностей, мотивов, характеризующих социальное лицо человека как носителя сознания с проявлением нравственных, правовых и эстетических чувств.

Духовным компонентом физической культуры личности является совокупность знаний в области всестороннего физического развития, представлений о взаимодействии социального и биологического в реализации ценностей физической культуры, наличия соответствующих убеждений в виде идеалов физического совершенствования или спортивного мастерства, а также представлений о способах их достижения без нарушений спортивной этики. Духовные компоненты физической культуры личности выступают в данном случае как способ реализации социальной программы разностороннего развития личности, включая ее психологические, физические и социальные компоненты.

Важным элементом развития личностных качеств в процессе занятий физической культурой является усвоение определенной суммы знаний в данной области, а также формирование соответствующих убеждений, привычек поведения, развития физических и психических профессионально значимых качеств.

Рассматривая разностороннее влияние физической культуры на человека, на процесс развития у него личностных качеств, целесообразно ориентироваться на определенные критерии их сформированности. Это удобно

в свете осмысления феномена физической культуры личности с учетом ее биологической и социальной сторон.

Высший уровень характеризуется достаточно четкими теоретическими знаниями и прочными убеждениями в области физической культуры с элементами творчества, участие в ее активной пропаганде, устойчивые привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями, сознательное к ним отношение, широкий объем различных двигательных навыков, умений и достижение функционального состояния, обеспечивающего высокий уровень физического здоровья, сформированность достаточно прочных морально-патриотических, нравственных, правовых, эстетических чувств в свете понятий физической культуры.

Известно, что влияние физической культуры на человека осуществляется в единстве его социальных и биологических сторон. Он развивается как существо социально-биологическое, при этом социальная сторона должна сыграть важную корригирующую роль, поскольку ей присущи определенные управляющие функции, например, по удержанию бурной мышечной энергии от антиобщественных проявлений. Агрессивность, развивающаяся в спорте, должна в существенной мере ограничиваться в ходе усвоения спортивной этики, правовых норм, эстетических чувств, например, при понимании красоты благородных поступков, формировании правопослушности.

Как отмечалось выше, в ходе выполнения различных физических упражнений решается широкий круг задач социальной значимости, в частности формирования ряда личностных качеств. Это во многом происходит естественным путем, опосредованно на фоне коллективных действий, в условиях высокой ответственности за порученное дело перед группой сокурсников, преподавателем. Физическое воспитание обеспечивает развитие природных, биологически обусловленных предпосылок в духе высоких социальных потребностей. Однако, исходя из принципа воспитывающего обучения, задачи по формированию личностных качеств могут и должны ставиться наряду с учебными задачами и при достижении специфических целей физического воспитания, спортивной подготовки и физической рекреации.

Патриотическое и нравственное воспитание в процессе физического воспитания целесообразно рассмотреть в едином контексте, как полагает ряд авторов, а именно Цзен М.В., Пахомов Ф.В. Любовь к Отечеству; готовность встать на его защиту не жалея жизни; высокие патриотические чувства, сопровождаемые проявлением мужества, смелости и решительности; ощущение душевной боли за невзгоды, которые выпали на долю народа и стремление служить ему, способствовать, чтобы государство наше вернулось к своему былому величию и в экономическом, и в культурном, и в военном плане - это все прямо относится к глубоко нравственным сторонам личности. В таком же плане может быть рассмотрено воспитание дисциплинированности как одного из важнейших личностных качеств.

Такие нравственные качества личности, как честность, благородство, скромность, коллективизм, стремление делать добро, активно противостоять

злу, подлости, помогать слабым и обездоленным, уважение общественных интересов и взаимное уважение являются составляющими физической культуры и их воспитание должно осуществляться на занятиях физическими упражнениями.

В процессе целенаправленных воспитательных воздействий в ходе учебных занятий, по мнению Курамшина Ю.Ф. должно происходить становление осознания:

- долга перед своим коллективом;
- благодарности своему преподавателю;
- самоутверждения среди товарищей;
- ответственности перед государством и др.

В воспитании коллективизма необходимо формировать ценностные ориентации:

- восприятие целей спортивного коллектива как собственных;
- непровопоставление себя коллективу в любой сложной ситуации;
- учитывание общественно полезной основы сплоченности настоящего

коллектива (в отличие от корпоративных групп).

Существенный положительный эффект многократно достигался на занятиях по физическому воспитанию, где ставились задачи формирования дисциплинированности занимающихся. В педагогической технологии при решении таких воспитательных задач очень значимо умелое варьирование эмоциональными упражнениями с относительной свободой игровых комбинаций, упражнений, в ходе которых возможно проявление инициативы, творчества, с периодическими четкими строевыми упражнениями и другими действиями под достаточно жестким контролем со стороны преподавателя. Перед началом занятия все это заранее обуславливается, и задачи дисциплинированного поведения ставятся на основе как бы соглашения студентов и преподавателя. Важное значение имеет также точность в начале и окончании занятия, соблюдение установленной формы обращения между преподавателем и обучаемыми, разъяснение сущности и законности предъявляемых требований.

Правовое воспитание в процессе занятий физическими упражнениями также должно планироваться и проводиться в структуре учебно-воспитательного процесса по любым видам спорта и в физическом воспитании.

Содержанием правового воспитания является система воспитательных воздействий на сознание, чувства и волю воспитуемого для передачи значимого объема сведений о правовых нормах, упрочения позитивного отношения к правовым ценностям, формирования убеждений в справедливости законов и потребности неукоснительного их выполнения; выработки привычки законопослушного поведения.

Очень важно при этом, чтобы правовые нормы рассматривались в контексте нравственных ценностей.

Эстетическому воспитанию в сфере физической культуры, как считает Гужаловский А.А., должно быть уделено достаточное внимание. Красота тела спортсмена, гармония высоко координированных движений, сочетание четкого

ритма и быстроты,— все это прямо относится к области красоты. Целый ряд спортивных упражнений соответствует самым высоким канонам искусства, например, художественная гимнастика, танцы на льду, синхронное плавание, женская акробатика, прыжки в воду и т.п. Даже бег по дистанции высококлассного атлета производит впечатление действия по законам красоты, благодаря технике, где легкость, изящество движений сочетаются со стремительностью и длительным поддержанием высокого темпа.

Эстетическое воспитание является неотделимым компонентом гармонического развития современного человека, способного овладевать культурными ценностями, строить жизнь по законам красоты.

Средствами такого воспитания могут быть все виды и формы человеческой жизнедеятельности, в том числе физическая культура и спорт.

Мысли об эстетическом воспитании средствами физической культуры и спорта нашли отражение в работах многих прогрессивных педагогов прошлого. В педагогике конкретные формы взаимодействия физического и эстетического развития человека исследовались В.В. Белоусовой, И.Н. Решетень и др. Различные аспекты взаимосвязи физического и эстетического воспитания освещаются в работах зарубежных авторов.

В трудах выдающихся педагогов А.В. Луначарского, А.С. Макаренко и других отмечается, что растущего человека надо научить ценить красоту и подготовить его к творческой деятельности, реализуемой по "законам красоты". Целенаправленная реализация комплексного использования средств физического и эстетического воспитания в педагогическом процессе оказывает многообразное положительное воздействие. При этом физическое воспитание стимулирует возникновение многих эстетических переживаний, а эстетическое воспитание как бы "одухотворяет", облагораживает содержание и формы физического совершенствования. Решение задач эстетического воспитания в процессе занятий физическими упражнениями связано с преодолением ряда трудностей, т.к. сложно определить результативность эстетического воспитания. Комплексным показателем может служить повышение уровня эстетической воспитанности в двух направлениях: уровень эстетического сознания, то есть эстетических представлений, понятий, суждений и уровень эстетического поведения, поступков занимающихся.

Огромной эстетической ценностью обладают физические упражнения. Истинная красота ярче всего проявляется в динамике. Умение владеть своим телом, выполнять упражнения легко, свободно, непринужденно, выразительно оставляет яркий след в развитии понимания красоты движения.

Средства эстетического воспитания, считает Курамшин Ю.Ф., которые могут быть использованы в практике физического воспитания, можно объединить в следующие группы:

- средства связанные с самой двигательной деятельностью (основные виды движений: ходьба, бег, прыжки, метания; общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов; строевые упражнения; упражнения импровизационного характера — вольные гимнастические упражнения, упражнения разновидностей аэробики, выполняемые с музыкальным

сопровождением. При выполнении таких упражнений активизируется и развивается творческое воображение занимающегося, который должен осмыслить характер музыки, соотнести свои движения с музыкальным темпом и ритмом;

- специально вводимые средства искусства (музыка, элементы танца, образцы художественного творчества);
- общение с природой (походы, экскурсии, занятия физическими упражнениями в естественных условиях, закаливание);
- эстетическая обстановка занятий (эстетическое оформление интерьеров спортивных помещений);
- спортивные праздники.

#### *Список использованной литературы*

1. **Ашмарин, Б. А.** Теория и методика физического воспитания [Текст]: учебник / Б.А. Ашмарин. - М.: Просвещение, 1990. - 360 с.
2. **Курамышин, Ю.Ф.** Теория и методика физической культуры [Текст]: учебник / Ю.Ф. Курамышин, В.И. Попова. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, - 1999. - 374 с.
3. **Решетников, Н. В.** Физическая культура [Текст]: учебник / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. - М.: Академия, 2001. - 152 с.
4. **Физическая культура.** Учебное пособие / под ред. Л.П. Матвеева. - М.: Изд-во АСВ, 2009. - 544 с.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СРЕДНЕ-СПЕЦИАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

**Акимова Л.М., Акимов С.А.**

**Индустриально-педагогический колледж ГОУ ОГУ, г. Оренбург**

Физическая культура, как и культура в целом, развивается в ходе созидательной деятельности общества, актуальной проблемой которого является общая физическая и спортивная подготовка специалистов производственно-индустриальной направленности.

Функциональная роль современного производства, основанная на физическом совершенствовании специалиста различного профиля, создает определенные условия подготовки, изменяя и совершенствуя ее структуру.

Это связано с тем, что если раньше темп и ритм трудового процесса задавал сам человек через управляемую им технику, то теперь их определяет технология производства, к которой человек должен приспособлять свой труд. Это существенно меняет его место и роль в производственном процессе — человек как бы становится над производственным процессом, однако его значение в производстве еще более возрастает. Это связано с тем, что объектом непосредственных трудовых усилий становится разумное использование большого объема овеществленного труда — все усложняющихся машин, автоматических систем, их постоянное совершенствование. Значительно повышается ответственность человека за результаты труда.

Изменение структуры и усиление трудовых процессов, кардинально изменили требования к чувствительно-двигательной деятельности, устойчивости внимания, быстроты и точности реакции работника современного производства. Все это предъявляет дополнительные требования к активному формированию психофизических способностей посредством направленного использования физических упражнений.

Влияние необходимости перемены и разделения труда на содержание психофизической подготовки будущего специалиста проявляется в направленности и содержании специализированной подготовки человека к трудовой деятельности.

Физическая культура - неотъемлемая часть жизни человека. Она занимает достаточно важное место в учебе, работе людей. Занятия физическими упражнениями играют значительную роль в работоспособности членов общества, именно поэтому знания и умения по физической культуре должны закладываться в образовательных учреждениях различных уровней поэтапно.

Немалую роль в дело воспитания и обучения физической культуре вкладывают средние специальные учебные заведения, где в основу преподавания должны быть положены четкие методы, способы, которые в совокупности выстраиваются в хорошо организованную и налаженную методику обучения и воспитания студентов.

При организации учебного процесса перед каждым средне - специальным учебным заведением ставится задача – вести подготовку специалистов на высоком уровне, с применением современных методов организации учебно-воспитательного процесса, обеспечивающих использование ими полученных знаний и умений позднее, в практической работе или научных исследованиях. Однако полноценное использование профессиональных знаний и умений возможно при хорошем состоянии здоровья, высокой работоспособности молодых специалистов, которые могут быть приобретены ими при регулярных и специально организованных занятиях физкультурой и спортом. Следовательно, качество подготовки, в том числе и физической, к предстоящей профессиональной деятельности для каждого молодого специалиста приобретает не только личное, но и социально-экономическое значение.

Составной частью методики обучения физической культуре является система знаний по проведению занятий физическими упражнениями. Без знания методики занятий физкультурными упражнениями невозможно четко и правильно выполнять их, а следовательно эффект от выполнения этих упражнений уменьшится, если не совсем пропадет. Неправильное выполнение физических упражнений приводит лишь к потере лишней энергии, а следовательно и жизненной активности, что могло бы быть направлено на более полезные занятия даже теми же физическими упражнениями, но в правильном исполнении, или другими полезными делами.

Устойчивость уровней физической и технической подготовленности достигается правильным планированием и проведением занятий. Не следует также приступать к изучению нового приема, пока не создана достаточная основа для его усвоения, закрепления и совершенствования на практике.

В процессе физической (спортивной) подготовки на занимающихся оказывается значительное воздействие по формированию нравственных, волевых и психических качеств, которые становятся постоянными чертами личности. Это позволяет занимающимся проявлять их в учебной, трудовой, общественной и других видах деятельности, а также в быту и семье. К таким качествам относятся: трудолюбие, дисциплинированность, чувство ответственности за результаты своего труда, стремление рационально организовать распорядок дня и свою деятельность, смелость и решительность, целеустремленность, настойчивость в достижении цели, выдержка и самообладание.

Занятия физической культурой только тогда ведут к здоровью, когда нагрузки адекватны (соответствуют) физическим возможностям организма занимающегося. Поэтому важно знать факторы, определяющие нагрузку, и уметь их использовать.

Нагрузка является причиной тех адаптационных изменений в организме, от характера и величины которых зависит конечный результат. Это позволяет говорить о внешних и внутренних сторонах нагрузки.

Внешняя сторона нагрузки - это физическая нагрузка, которая определяется объемом и интенсивностью физических упражнений, а также характером и продолжительностью отдыха между ними.

Внутренняя сторона - это физиологическая нагрузка, определяющаяся реакцией всех систем организма занимающегося, их адаптацией.

Любая мышечная деятельность человека связана с расходом энергии, которая необходима для работы мышц во время выполнения упражнений различного характера и обеспечивается процессом окисления органических веществ. Мышечная деятельность также сопровождается увеличением потребления кислорода в организме. Даже при легкой физической нагрузке потребление его возрастает в 2-3 раза, а при тяжелой - в 20-30 раз по сравнению с состоянием покоя. Удельный вес потребления кислорода при работе зависит не только от потребления его мышцами, непосредственно участвующими в выполнении упражнения или движения, но и мышцами, обеспечивающими легочную вентиляцию, и мышцами сердца.

В зависимости от характера нагрузки восстановление энергетического потенциала в работающих мышцах осуществляется за счет разных источников энергии.

Специальные исследования установили зависимость между физическими нагрузками и их воздействием на организм. Занятия должны отвечать 4 критериям:

- проводиться не реже 3 раз в неделю;
- продолжаться не менее 35-45 минут;
- вовлекать в работу крупные мышцы и основные мышечные группы;
- выполняться в соответствии с возрастной интенсивностью.

Добиться желаемого эффекта от физической нагрузки можно только при соблюдении определенных условий:

1) продолжительность выполнения упражнений для проявления их физиологического действия (чтобы в различных системах организма успели произойти приспособительные перестройки);

2) повторные занятия в течение 2 недель и месяцев позволяют закрепить достигнутые успехи и постепенно развивать их;

3) утомление - решающий раздражитель для процессов адаптации; необходимо давать такие нагрузки, которые вызывают утомление, если хочешь добиться результатов, конечно.

И.П. Павлов писал: «Человек - есть, конечно, система (грубее говоря - машина), как и всякая другая в природе, подчиняющаяся неизбежным и единственным для всей природы законам; но система единственная по высшему саморегулированию...сама себя поддерживающая, самосовершенствующая».

Важно, чтобы физическая культура была частью общего здорового образа жизни. Разумный, хорошо отлаженный распорядок дня, правильное питание, активный двигательный режим вместе с систематическими закаливающими процедурами, которые обеспечивают наибольшую мобилизацию защитных сил организма, а, следовательно, максимальные возможности здоровья и активного долголетия.

Современный специалист должен быть закаленным, физически культурным человеком. Строить себя, свое здоровье по жесткому графику

трудно. Но если это удастся, то удастся и все остальное.

*Список литературы*

1. **Холодов, Ж.К.** Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов.- 3-е изд., стер.- М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 480 с. – ISBN 5-7695-2099-Х.

2. **Бараненко В.А., Рапопорт Л.М.** Здоровье и физическая культура студента / Под ред.В.А. Бараненко: Учеб.пособие. М. .: Альфа- М :ИНФРА-М,2006.-352с. : ил.. ISBN 5-98281-004-5(Альфа-М), ISBN 2-16-002838-2 (ИНФРА-М).

3. **Евсеев Ю.И.** Физическая культура /Ю.И. Евсеев. – 3-е изд. - Ростов - н/Д: Феникс, 2004.-384 с - ISBN 5-222-02559-4. (Серия «Учебники, учебные пособия»).

# ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Акимов А.И., Малютина М.В.

Оренбургский государственный университет, г. Оренбург

Годы студенчества - пора профессионального, гражданского, нравственного становления человека, время поисков своего места в жизни. В эти годы человек особенно восприимчив ко всему новому, полон энергии. Важнейшая задача его воспитания состоит в том, чтобы эти естественные свойства, присущие молодости, благоприятствовали главному - формированию социально активной, творческой, физически подготовленной личности.

Система физического воспитания студенческой молодежи является решающей в формировании физической культуры как вида общей культуры молодого человека, здорового образа и спортивного стиля жизнедеятельности будущих специалистов производства, науки, культуры.

Спортивные игры, в частности, волейбол включен в рабочую программу по дисциплине «Физическая культура». Волейбол и физическая подготовка способствуют всестороннему физическому развитию человека, так как объединяют распространённые и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки и т.д.). Систематические занятия физической подготовкой развивают силу, быстроту, выносливость и другие физические качества, необходимые человеку в повседневной жизни.

В системе физического воспитания спортивные игры и физическая подготовка занимают, на наш взгляд, главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также их прикладному значению. Различные виды бега, прыжков, силовых упражнений входят составной частью в каждый урок физической культуры образовательных учреждений всех ступеней.

В то же время волейбол и физическая подготовка при занятиях волейболом являются научно-педагогической дисциплиной и, следовательно, имеет свои методы и приёмы обучения. Они наряду с другими базовыми физкультурно-спортивными направлениями обеспечивают профессиональную подготовку будущих специалистов.

Анализ литературных источников (Айриянц А.Г., Беляев А.В. Железняк Ю.Д., и др.) показывают, что в основу методики и организации физической подготовки студентов должна быть положена концепция управления развитием физических качеств человека.

Физическая подготовка студентов - важнейший раздел учебного процесса. Физическая подготовка - это развитие физических качеств, непрерывно связанное с повышением общего уровня функциональных возможностей организма, разносторонним физическим развитием, укреплением здоровья.

Основными физическими качествами, обеспечивающими успешность игровой деятельности студентов, занимающихся волейболом, по мнению Беляева А.В., являются:

1) *сила* - способность занимающегося преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Сила

мышц определяет быстроту движений и способствует проявлению выносливости и ловкости. Характерное проявление силы в волейболе - при ударных движениях (подаче и нападающих ударах), прыжках на блок и для нападающего удара, при бросках, падениях. *Специальная сила* - высокая способность игрока проявлять силу мышц в режимах, которые требуются при выполнении характерных для силовых напряжений игровых действий. Для студентов, занимающихся волейболом, характерны проявления напряжений мышц: скоростное циклическое, например, при перемещениях за далеким мячом; скоростное ациклическое - при изменениях направления движения; разновидности "взрывного" напряжения - при блокировании, нападающих ударах;

2) *быстрота* - способность выполнять движения в минимальный промежуток времени. Быстрота обусловлена соответствующей деятельностью коры головного мозга, нервными процессами, вызывающими сокращение, напряжение и расслабление мышц. В волейболе проявляется при приеме подач и нападающих ударов, страховке, перемещениях на блоке.

Формами проявления специальной быстроты являются:

- способность к быстрому реагированию на мяч или на действия партнера и соперника; она отражает возможность игрока понять намерения и действия партнера и соперника, а также определить направление полета мяча и реагировать на него адекватным способом;

- способность к быстрому началу движения (к ней относится стартовое начальное ускорение при игре в защите);

- способность к быстрому выполнению технических приемов и их элементов (например, развитие максимальной скорости движения при выполнении подачи, нападающего удара, блокирования);

- способность к быстрому перемещению в различных направлениях.

Характерными для игровой деятельности занимающихся являются реакция выбора и реакция на движущийся объект. Для защитника реакция выбора выступает на первый план, особенно при приеме открытых неожиданных ударов, ударов-переводов, при отскоке мяча от сетки или от блока;

3) *выносливость* - это способность организма противостоять утомлению или способность к длительному выполнению двигательной деятельности без снижения ее эффективности. Выносливость является одним из важнейших физических качеств, необходимых для эффективного ведения игры, в связи с необходимостью длительного, непрерывного и быстрого реагирования на постоянно меняющуюся обстановку. Мерой выносливости является время, в течение которого занимающийся способен поддерживать заданную интенсивность игровой деятельности;

4) *ловкость* - способность выполнять сложные двигательные движения (действия) правильно и быстро. Это качество в движениях связано с силой, быстротой, выносливостью, гибкостью. Ловкость помогает в овладении спортивной техникой и в ее совершенствовании;

*Специальная ловкость.* В ходе игры непрерывно меняется обстановка, что требует быстроты ориентировки и моментального осуществления решений. К тому же точность выполняемых движений должна быть максимальной, иначе неизбежны технические ошибки. Это требует высокого развития специальной ловкости и точности движений в пространстве, так как целый ряд технических приемов выполняется в безопорном положении, что предъявляет высокие требования к деятельности вестибулярного аппарата. Специальная ловкость имеет две разновидности:

- акробатическая ловкость, которая проявляется в бросках, падениях, перекатах во время игры в защите;

- прыжковая ловкость - проявляется в умении владеть своим телом в безопорном положении при выполнении нападающих ударов, блокирования и вторых передач в прыжке;

5) *гибкость* - подвижность в суставах, позволяющая выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Она зависит от подвижности в суставах, эластичности мышц, связок, сухожилий, от силы мышц и состояния центральной нервной системы, оказывающей влияние на тонус мышц. Гибкость занимающихся волейболом проявляется при выполнении всех технических приемов игры. Поэтому хорошая подвижность в лучезапястном, локтевом, плечевом суставах, крестцово-подвздошном сочленении, тазобедренном, коленном и голеностопном суставах будет способствовать эффективному ведению игры;

6) *прыгучесть* - способность волейболиста прыгать максимально высоко для выполнения нападающих ударов, блокирования, подачи в прыжке и второй передачи. Прыгучесть - комплексное качество, основу которого составляют сила мышц и быстрота их сокращения при сохранении оптимальной амплитуды движения. Для проявления прыгучести необходима "взрывная сила" - способность проявлять максимальные величины силы в наименьшее время (скоростно-силовые качества). "Взрывная сила" мышц ног зависит от:

- силовых качеств мышц ног, особенно разгибателей голени (четырёхглавой мышцы бедра) и сгибателей голени (двуглавой мышцы бедра);

- быстроты сокращения мышечных волокон ("быстрые" и "медленные" волокна);

- координированности и скорости отталкивания. (Беляев А.В., 2005)

Из вышеизложенного следует, что основную роль в общей и специальной физической подготовленности занимающихся волейболом играют сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Эти физические качества являются определяющими в физическом развитии и здоровье студентов.

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Несмотря на то, что между ними существует тесная связь, в каждой из них можно выделить специфические задачи и средства.

Из вышеизложенного следует, что физическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на развитие физических качеств и возможностей органов и систем организма студентов, занимающихся

волейболом, которые создают благоприятные условия для овладения навыками игры. Она тесно связана с другими видами подготовки занимающихся волейболом - технико-тактической и соревновательной.

*Список использованной литературы*

1. **Беляев, А.В.** Волейбол: / А.В. Беляев. 2-е издание – М. : Издательство ФиС, 2005. - 144 с.
2. **Железняк, Ю.Д.** Спортивные игры : учебник / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Постнов. – М. : изд: «Academia», 2008 - 518 с.
3. **Фурманов, А.Г.** Волейбол: учебник / А.Г. Фурманов. – М. : изд: «Современная школа», 2009. - 240 с.

## **ФОРМИРОВАНИЕ У ДЕВУШЕК-СТУДЕНТОК НЕГАТИВНОГО ОТНОШЕНИЯ К КУРЕНИЮ, НА ПРИМЕРЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.**

**Зиямбетов В.Ю., Пахомова С.В.**

**Оренбургский государственный университет, г. Оренбург**

Всем хорошо известно, что на современном этапе курящие женщины почти не уступают мужчинам по числу курящих и по количеству выкуренных сигарет в день. Можно без преувеличения сказать, что данная вредная и опасная привычка стала обыденностью для подавляющего большинства молодых женщин и девушек. Чтобы убедиться в этом, достаточно выйти на перерыве между занятиями к месту для курения любого из образовательных учреждений, и вузах города эта, казалось бы, не особо важная проблема является не менее актуальной.

Оппоненты вышесказанного могут, конечно же, возразить и сказать, что студенты – это взрослые люди, они сами в ответе за себя и могут вполне самостоятельно принимать ответственные решения, а функция высшего образовательного учреждения заключается не в том, чтобы воспитывать и без того уже почти сформированную личность, восполняя упущенные школой и родителями пробелы в воспитании. Конечно же, главная задача вуза – подготовка высококвалифицированного специалиста в определенной области знаний, но не нужно забывать, что учебное заведение – это социальный институт, в задачу которого также входят обязанности по воспитанию гражданина государства, который своим трудом приумножает благосостояние российского общества и гордо несет свою принадлежность к нему в других странах мира. Не нужно забывать и о том, что педагог – это, прежде всего, воспитатель и одним из главных дидактических принципов является принцип воспитывающего характера обучения.

В попытке переубедить девушек-студенток Оренбургского государственного университета в том, что курить вредно и не эстетично, преподаватели кафедры физического воспитания провели эксперимент. Суть эксперимента заключалась в том, чтобы с помощью систематического использования вербальных методов воспитания на практических занятиях по физической культуре, сформировать у курящих девушек-студенток негативное отношение к табакокурению, и возможно, устойчивое убеждение в пагубности этой привычки. В начале и по окончании первого семестра 2009-2010 учебного года был проведен анкетный опрос по данной проблеме.

В начале учебного семестра анонимное анкетирование 37 девушек-студенток экспериментальной группы III и IV курсов, как и ожидалось, не дало объективного результата по определению количества курящих девушек. Предвидя эту особенность психологии личности студенток, преподаватель-воспитатель на протяжении всего семестра на каждом занятии применял рассказ (1-2 минуты), объяснение, беседу, убеждение и переубеждение, в которых говорилось о вреде курения для физической, социальной,

психологической составляющих здоровья молодой девушки. В отдельных случаях, при устном опросе, применялись методы авансированного поощрения при взятии на себя обязательств по отказу от данной привычки и порицания тех, кто не сдержал слово или не собирался бросать вовсе. Возможно, применение данного метода для выявления и переубеждения курильщиков многие назовут не педагогичным, назвав курение личным делом каждого, которое не подлежит обсуждению в коллективе, но он оказался доступным для студентов, достаточно эффективным и был не более обидным, чем статус «курящей девушки». Также, возможно, оправданием послужит благая цель эксперимента для самих же студенток. Этот процесс повторялся систематически, каждое занятие семестра.

Примерные темы рассказов и бесед на занятиях:

1. Вред никотина для органов дыхания и пищеварения.
2. Вред курения сигарет для сердца и центральной нервной системы.
3. Вред курения для женского здоровья. Рождение детей с патологиями и уродствами (данные родильных домов г. Оренбурга)
4. Курение – ближайший путь к наркомании, алкоголизму, лишению свободы.
5. Гигиена и табакокурение. Противный запах из ротовой полости.
6. Рак и курильщик.
7. Смертность и курение сигарет.
8. Отношение к табакокурению в странах Западной Европы.
9. Совместимость понятий сигарета и девушка, жена, мать. Курение и красота.
10. Самоуничтожение или как назвать тех, кто не может бросить курить. Уважайте себя.
11. Ценностные ориентации. Как прекрасен мир без сигарет.
12. Здоровая семья – здоровое общество. Культура поведения.
13. 19 ноября Международный день отказа от курения.
14. Физическая культура и вредные привычки.
15. Назовите пять оснований в пользу курения и пять оснований против курильщиков (беседа).

Согласно данным анкеты тех, кто бросил курение сигарет в конце I семестра - 6 человек, которые сами того не подозревая, выдали свою нечестность в первом анкетировании в начале I семестра 2009-2010 учебного года (табл. 1). Пусть эта цифра невелика, но мы считаем результаты этого короткого эксперимента своей маленькой победой как педагогов-воспитателей, которые на современном этапе, работая современными студентами, вынуждены применять научные методы воспитания на практике подобным образом для достижения воспитательных целей. Некоторую угловатость в исследовательской работе считаем совсем небольшой платой за физическое здоровье, моральный облик девушек как будущих матерей и жен, а также за здоровье их будущих детей. Так же мы считаем, что общие, систематические и координированные воздействия различных педагогов образовательного учреждения с этой же целью, не зависимо от учебной дисциплины, помогут

сделать подобную воспитательную работу более эффективной.

Таблица 1

Данные анкетирования девушек-студенток.

Вопросы	10.09.2009.		17.12.2009.	
	Да	Нет	Да	Нет
1. Знаете ли вы то, что курение вредит здоровью курящего человека?	36	1	37	-
2. Уверены ли вы в том, что у вас нет скрытых патологий, вызванных курением сигарет?	32	4	30	7
3. Согласны ли вы с тем, что курение оказывает крайне негативное воздействие на репродуктивную функцию организма?	34	3	37	-
4. Знаете ли вы, что у курящих женщин, вероятность родить ребенка с различными патологиями равна 90% - 95%?	32	5	36	1
5. Вы курите?	2	35	-	35
6. Вы бросили курить? (для тех, кто курил)	1	3	6	1
7. Вы уверены в том, что откажитесь от курения в будущем?	2	1	1	-

Таким образом, воспитательный аспект педагогической деятельности преподавателя вуза на современном этапе остается достаточно актуальным и приносит практические плоды не только для самих учащихся, но и для общества.

*Список литературы*

- 1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б. А. Ашмарин. – М. : Физическая культура и спорт, 1978. – 192 с.*
- 2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.*

# **ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ И РАБОТАЮЩИХ**

**Еремеев С.Н., Кабышева М.И.**

**Оренбургский государственный университет, г. Оренбург**

Для решения задач ППФП студентов и работающих применяются различные формы организации занятий: специальные учебно-тренировочные занятия по ППФП; спортивные массовые мероприятия с профессионально-прикладной целеустановкой; индивидуальные самостоятельные занятия профессионально-прикладными физическими упражнениями и специально-прикладными видами спорта, а также видоизмененные применительно к особенностям профессии УГГ, вводная, производственная гимнастика и физкультурные паузы. Эти формы организации ППФП имеют некоторые различия в зависимости от того, на учащихся или работающих они рассчитаны.

На специальных учебно-тренировочных занятиях по ППФП студентов отрабатываются умения и навыки, совершенствуются профессионально необходимые физические качества. Например, в сельскохозяйственных институтах студенты овладевают умением обращаться с лошадью, совершенствуют навыки верховой езды. В речных институтах обучают плаванию в одежде, нырянию, приемам спасания из воды. В ряде вузов, для учебно-тренировочных занятий по ППФП построены специальные площадки или городки, специальными тренажерными устройствами оснащены залы. Например, в строительных институтах, готовящих специалистов по монтажу на высоте (строительство мостов и т.д.), устанавливаются сооружения с горизонтальными балками для воспитания чувства равновесия, для тренировки навыков работы на высоте. Созданы и широко применяются подвесные, качающиеся и вращающиеся спортивные снаряды. Специальные полосы препятствий оборудуются в пожарно-технических училищах.

Спортивные массовые мероприятия с профессионально-прикладной целевой установкой проводятся во многих учебных заведениях. Профессионально-прикладная направленность этих мероприятий отражается в условиях конкурсов, в положении о соревнованиях, например, внутри вузовской спартакиады. В программу соревнований включаются отдельные профессионально-прикладные физические упражнения, специально-прикладные виды спорта.

Таким образом, в настоящее время определилось несколько форм ППФП в системе физического воспитания, которые могут быть сгруппированы по следующему принципу:

- учебные занятия (обязательные и факультативные);
- самостоятельные занятия, физические упражнения в режиме дня;
- массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Каждая из этих групп, имея одну или несколько форм реализации ППФП, которые могут быть избирательно использованы или для всего контингента студентов, или для его части.

ППФП студентов на учебных занятиях проводится в форме теоретических и практических занятий.

Программой физического воспитания предусматривается проведение теоретических занятий в форме лекции по обязательной теме «Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов», цель которых — вооружить будущих специалистов необходимыми знаниями, обеспечивающими сознательное и методически правильное использование средств физической культуры и спорта для подготовки к профессиональным видам труда с учетом специфики каждого факультета.

Значение теоретических занятий велико, так как в ряде случаев это единственный путь для изложения студентам необходимых профессионально-прикладных знаний, связанных с использованием средств физической культуры и спорта. На лекции освещаются такие вопросы:

- краткая характеристика различных видов труда с более подробным изложением психофизиологических особенностей труда специалистов, готовящихся на данном факультете;

- динамика работоспособности человека в процессе труда, с освещением особенностей изменения работоспособности специалистов данного профиля в течение рабочего дня, недели и года;

- влияние возрастных и индивидуальных особенностей человека, географо-климатических и гигиенических условий труда на динамику работоспособности специалиста;

- использование средств физической культуры спорта для повышения и восстановления работоспособности специалистов, с учетом условий, характера и режима их труда и отдыха;

- основные положения методики подбора физических упражнений и видов спорта в целях борьбы с производственным утомлением, для профилактики профессиональных заболеваний.

Как правило, эти вопросы следует излагать в первой половине занятий. Содержание материала основывается на общих теоретических положениях с привлечением примеров из профессиональной деятельности выпускников данного факультета. Вторая половина занятий посвящается вопросам, которые непосредственно связаны с профессиональной деятельностью выпускников данного факультета:

- характеристика условий труда и психофизиологических нагрузок специалиста в процессе труда, на различных рабочих местах;

- основные требования к физической и специальной прикладной подготовленности специалиста, обеспечивающие высокую и устойчивую продуктивность его труда;

- перечень основных профессионально-прикладных навыков, необходимых специалисту для обеспечения высокой производительности и безопасности труда;

- использование средств физической культуры и спорта с целью подготовки (самоподготовки) к профессиональной деятельности, предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма, обеспечения

активного отдыха в свободное время.

Эти вопросы должны освещаться по материалам специальных исследований работников кафедр физического воспитания или других кафедр и учреждений и содержать достоверные сведения, прикладные для будущих специалистов конкретной профессии, специальности, специализации.

При изложении данной темы должна быть учтена и другая особенность подготовки специалистов высшей квалификации. Учебный материал должен быть рассчитан не только на личную подготовку студента, но и на его подготовку как будущего руководителя производственного коллектива. От знания и понимания им комплекса этих вопросов нередко в будущем зависит степень и масштаб использования средств физической культуры и спорта в производственном или другом коллективе.

Однако не всегда весь необходимый теоретический материал по ППФП может быть изложен в течение двух часов занятий. В этом случае следует использовать и форму краткой тематической беседы во время проведения практических занятий по разделу физического воспитания. В частности, вопросы техники безопасности во многих случаях более целесообразно объяснять именно во время практических, а не теоретических занятий.

Следует указать, что в различных вузах наряду с обязательными теоретическими занятиями, предусмотренными единой учебной программой по физическому воспитанию, проводятся занятия и на другие темы, освещающие отдельные разделы ППФП. В содержании таких занятий, как правило, раскрываются наиболее актуальные стороны ППФП студентов данного учебного заведения. Так, в университетах и педагогических вузах чаще всего дополнительно читаются лекции о формах и методах физического воспитания в школе, об основных организационно-методических положениях проведения познавательных туристских походов, о подготовке мест для проведения учебных занятий по физической культуре, об организации и проведении массовых спортивных соревнований, о страховке при выполнении упражнений в отдельных видах спорта.

На естественных факультетах университетов, в геологоразведочных, сельскохозяйственных и некоторых других вузах на теоретических занятиях студентам даются знания об основах альпинизма, топографии, спортивного ориентирования и различных видов туризма.

Подобные темы в различных вузах раскрываются с разной степенью детализации отдельных вопросов, зависящих от профиля подготовки специалистов. Следует отметить, что при достаточном качестве этих лекций, вполне компенсируется соответствующее сокращение часов практических занятий в связи с повышением уровня подготовки и сознательности студентов в ходе освоения ими практического материала.

Практические учебные занятия по ППФП могут проводиться в учебных группах всех отделений (основного, специального, подготовительного и спортивного совершенствования).

В процессе этих занятий могут в той или иной степени решаться все основные задачи ППФП. Однако главная целевая направленность этих занятий

— преимущественное и специальное воспитание прикладных физических и специальных качеств, умений и навыков, особенно необходимых в профессиональной деятельности.

Программа и содержание этих учебных занятий для учебных групп основного отделения разрабатывается кафедрой физического воспитания также на основе изучения условий и характера труда выпускников данного факультета.

Так, например, в разделе ППФП слушателей институтов гражданской авиации и некоторых морских училищ уделяется большое внимание специальной тренировке вестибулярного аппарата будущих специалистов (элементы акробатики, упражнения на батуте, вращающемся колесе и т. п.). В то же время для студентов «геолого-географического» и др. подобных факультетов необходимо применять средства, направленные на акцентированное развитие общей и специальной выносливости и т. д.

В то же время следует учитывать, что само содержание практических занятий, методических разработок и указаний по одному и тому же виду ППФП, но на разных факультетах может иметь свою специфику. Например, туристская подготовка будущих специалистов, связанных в своей работе с полевыми изысканиями, имеет существенное отличие от подготовки к познавательным туристским походам будущих педагогов, художников т. д. По этой причине существующие методические разработки по отдельным разделам ППФП студентов в некоторых вузах (например, для естественных факультетов МГУ) зачастую не могут быть использованы другими вузами без тщательной корректировки.

При проведении практических учебных занятий в специальном учебном отделении содержание специально направленных занятий по ППФП должно быть согласовано с возможностями каждого студента в зависимости от характера отклонений в состоянии его здоровья при проведении подобных занятий.

В учебных группах отделения спортивного совершенствования должны быть максимально использованы возможности каждого вида спорта для воспитания прикладных физических и специальных качеств для успешного формирования прикладных умений и навыков.

Имеющиеся теоретические работы, опыт ряда кафедр физического воспитания указывают на возможность опосредствованной реализации задач ППФП студентов не только на специально организованных учебных занятиях, но и на тех практических занятиях, целевая направленность которых — общая физическая подготовка. По этому поводу проф. В.В. Белинович справедливо отмечал, что ни в коем случае нельзя проводить резкую грань между обще развивающими и прикладными упражнениями. Как общая, так и прикладная физическая подготовка, поскольку они не противопоставляются, должны идти параллельно на протяжении всего срока обучения, но удельный вес той или другой подготовки может меняться как на протяжении определенного периода, так и в каждом отдельном занятии. Таким образом, прикладные физические упражнения могут одновременно служить средством всесторонней физической

подготовки, и наоборот.

Успешность подобной формы реализации ППФП во многом зависит от правильного подбора средств на практических занятиях во всех учебных отделениях.

ППФП при самостоятельных занятиях студентов во внеучебное время также имеет несколько форм:

- занятия прикладными видами спорта под руководством преподавателей-тренеров в спортивных секциях спортивного клуба, оздоровительно-спортивном лагере, на учебных практиках;

- самостоятельные занятия физической культурой и отдельными видами спорта, способствующими воспитанию прикладных физических и специальных качеств, формированию прикладных умений и навыков в свободное время в течение учебного года, на учебных и производственных практиках, в каникулярное время.

Кроме того, во многих вузах знания и навыки общественно-физкультурной работы будущие специалисты получают на соответствующем отделении факультета общественных профессий. Эта форма подготовки студентов получила особое распространение в педагогических, сельскохозяйственных, медицинских вузах, в высших учебных заведениях системы Центросоюза.

Не менее распространенной является форма подготовки студентов к общественной физкультурно-спортивной работе на специальных семинарах.. При этом одной из задач таких занятий является привитие будущим командирам производства знаний и навыков, необходимых для управления группами людей.

Все вышеизложенное, во-первых, свидетельствует, о разнообразии форм подготовки студентов к общественно-физкультурной работе на производстве, а во-вторых, указывает на необходимость унификации в дальнейшем существующих в различных вузах разнообразных программ, форм, методов и средств такой подготовки.

Одной из форм ППФП являются массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия. Важную роль при этом играют программы и календарь внутри институтских соревнований между учебными группами, курсами, факультетами. Насыщение, программы этих мероприятий прикладными видами спорта или их элементами, регулярность проведения подобных соревнований может во многом способствовать качеству ППФП. Следует указать, что имеется опыт проведения таких мероприятий (соревнований) кафедрами физического воспитания, спортивными клубами совместно с профилирующими кафедрами вузов.

Следует особо указать, что отдельные разделы (элементы) ППФП студентов могут быть реализованы в учебные часы, отводимые на специальные предметы. Из курса физического воспитания необходимо исключать те разделы или элементы ППФП, которые осваиваются на профилирующих кафедрах. Так, в Воронежском университете на естественных факультетах введено спортивное ориентирование, а все необходимые для этого вида спорта знания по топографии студенты получают на кафедре топографии.

В некоторых вузах отдельные разделы ППФП осваиваются студентами и на занятиях по физическому воспитанию и на учебных занятиях, проводимых другими кафедрами, как в стационарных условиях, так и в период лагерных сборов (стрельба, вождение маломерных судов, управление автотранспортом и т. п.).

Таким образом, многообразие условий работы вузов, целевой направленности и содержания ППФП в них и на факультетах различного профиля предполагает выбор и использование различных форм и методов ППФП студентов.

#### *Список литературы*

*1 Раевский, Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов / Р.Т. Раевский. - М.: [б.и.], 1985. С. 35.*

*2 Чимаев, С.Я. Профессиональная подготовка строителей средствами физической культуры с использованием информационных технологий // Актуальные проблемы физической культуры в профессиональной подготовке студентов высшей школы: Материалы 46 научно – методической конференции по физическому воспитанию студентов. – СПб., 1997. – С. 48.*

*3 Чубаров, М.М. Интерактивное информационное сопровождение теоретической и практической подготовки студентов в физическом воспитании. Монография / М.М. Чубаров. – М.: МГИУ, 2008. – 436 с.*

*4 Шамова, Т.И. Исследовательский подход в управлении школой / Т.И. Шамова. – М.: АПП ЦИТП, 1995. – С.15.*

# ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ И ТРЕБОВАНИЯ К ИХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Еремеев С.Н., Кабышева М.И.

Оренбургский государственный университет, г. Оренбург

Известно, что каждая из профессий имеет свою специфику и отличается требованиями, предъявляемыми к психофизиологической подготовке специалистов. Вот почему в учебных заведениях необходимо профилирование процесса физического воспитания с применением средств профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

К средствам ППФП относят, как правило, обычные физические упражнения и виды спорта, а сама эта подготовка является составной частью программы физического воспитания будущих специалистов.

Задачи ППФП направлены на:

- всестороннее физическое развитие и достижение высокого уровня физической подготовленности студентов;
- преимущественное и специальное развитие физических качеств, особенно важных для данной профессиональной деятельности;
- формирование и совершенствование двигательных навыков, помогающих успешно овладевать профессиональной деятельностью;
- подготовку к работе в специфических условиях труда, характерных для профессиональной деятельности;
- воспитание специфических волевых качеств;
- содействие повышению производительности труда работающих;
- содействие ускоренному обучению профессии и подготовке человека к высокопроизводительному труду;
- создание условий для активного отдыха трудящихся, обеспечение профилактики производственного травматизма и борьба с производственным утомлением работающих, средствами физической культуры и спорта.

Как известно, эффективность выполнения работником многих производственных операций в немалой степени зависит от развития и успешного функционирования его организма, от подготовленности его к трудовой деятельности. Без всестороннего глубокого знания требований, предъявляемых той или иной профессией к физической подготовленности специалистов, невозможно определить задачи ППФП.

Соответствие возможностей организма человека выполняемой им работе выявляется с помощью профессиональной физиологии, в состав которой наряду с трудовой экспертизой входит профессиография, профессиональная подготовка, профессиональная гигиена и организация труда.

Под профессиографией понимается совокупность всех знаний, относящихся к описательно-технической и психофизиологической характеристике различных профессий. В то же время профессиография — это один из методических приемов изучения трудовых процессов, психологическое

описание профессии, отражающее цели и задачи данного вида труда, его условия и организацию, а также психофизиологические особенности отдельных этапов трудовой деятельности. При этом профессиограмма должна быть динамичной и учитывать возможность развития профессионально важных функций; в ней должно быть предусмотрено и описание специальных способностей, без которых невозможно выполнение данной работы.

Решение проблемы профессионально-прикладной физической подготовки требует предварительного выявления профессионально важных для того или иного вида труда качеств, изучения условий, в которых он протекает, в том числе и профессиональных вредностей, что невозможно без профессиографических исследований.

Для ППФП особо важным в оценке профессиональной деятельности является выявление степени напряжения организма и отдельных его систем и функций. В итоге изучения профессии для целей ППФП должна составляться профессиограмма, в которой на основании характеристики условий и характера труда определяется комплекс требований к организму, включающий требования к физическим качествам, двигательным навыкам и психофизиологическим функциям. При этом профессиограмма должна выявлять те психофизиологические и физические свойства организма, которые подвержены значительному развитию в процессе профессионального труда и совершенствуются в наибольшей степени.

Профессионально важные качества не являются застывшим конгломератом свойств организма, они могут варьировать по своей значимости в зависимости от степени овладения профессией. Сам процесс овладения специальностью редко зависит от уровня развития только одного физиологического или психофизиологического качества, в большинстве случаев успешность овладения предопределяется развитием всего организма, его функций.

Методологической основой требований профессии к функциональному состоянию организма является положение о профессиональной пригодности как способности успешно овладеть профессией и совершенствоваться в ней. Эта способность определяется соответствием возможностей организма требованиям, предъявляемым к нему профессией.

При этом по И.Д. Карцеву, профессиональные возможности, определяемые уровнем развития ведущих для вида труда физиологических функций, можно считать критерием профессиональной пригодности, а сами функции критериальными. Автор указывает, что если исходный уровень этого критерия выше определенного минимального и соответствует рабочему динамическому стереотипу данного вида труда, то во время работы происходит тренировка критериальных функций. Учение о критерии профессиональной пригодности позволяет рассмотреть теоретические закономерности физической подготовки к труду с позиций изучения механизмов взаимосвязанной деятельности функциональной системы и ее ведущей части — функции критерия профессиональной пригодности.

Методы анализа профессии необходимы для определения структуры

рабочих действий, что в конечном итоге помогает в выявлении профессионально-прикладных двигательных навыков. Ими же может оцениваться и производственная эффективность предложенной программы ППФП.

Для исследования процесса обучения профессии и эффективности трудовой деятельности могут быть использованы различные методы такие, как методы полного и выборочного хронометража, циклография, тензометрия, фото киносъемка, метод проб и заданий и др.

С помощью циклографии и тензометрии фиксируются пространственно-временные характеристики профессиональных движений. Существуют способы регистрации траектории, скорости и амплитуды этих движений, определяющие их ритм, темп, форму и т. д.

Наиболее объективный и распространенный метод исследования трудовых процессов — хронометраж. При хронометраже производственные операции изучаются путем наблюдения и измерения времени, затрачиваемого на выполнение отдельных повторяющихся элементов.

Наиболее всесторонним и точным является комплексное изучение степени овладения трудом, позволяющее углубленно анализировать производственный процесс, дающее возможность объективно установить уровень умений учащихся на любой стадии обучения.

Профессия вырабатывает у человека определенные качества, по которым часто можно определить его профессиональную принадлежность.

Сегодня у нас в стране насчитываются десятки тысяч профессий. Практическая невозможность составления научно обоснованных рекомендаций для специалистов по каждой из них привела к необходимости классификации профессий в целях ППФП.

Классификация должна охватывать весь диапазон рабочих профессий, по которым ведется подготовка специалистов в учебных заведениях; учитывать особенности существующей системы профессиональной подготовки учащихся, сложности реального дифференцирования физической подготовки в многопрофильных учебных заведениях и иметь четкую структуру.

Важно, чтобы классификация позволяла решать задачи ППФП, для которой прежде всего необходимо, чтобы группировка профессий явилась основой для целенаправленного подбора физических упражнений и видов спорта с целью активизации процесса обучения и совершенствования в профессии.

В учебнике «Теория и методика физического воспитания» Б.И. Загорским дана классификация профессий, включающая 3 большие группы:

- 1) профессии с «дозировочными» движениями без осложнения экстраординарными условиями;
- 2) профессии, специфически осложненные внешними условиями;
- 3) профессии, требующие постоянного максимального и субпредельного проявления определенных физических способностей.

В классификации профессий, разрабатываемой научно-исследовательским институтом профтехобразования, выделено 5 основных

групп профессий.

1. Профессии автоматизированного труда, для которых характерны повышенное внимание, быстрота принятия решения и общая гиподинамия.

2. Профессии механизированного труда и ремонта, требующие особой координации движений, характеризующиеся пребыванием в вынужденных позах.

3. Профессии ручного физического труда, требующие от работника физической силы, выносливости и координации.

4. Профессии тонких и точных работ, требующих предельной точности и высокой координации микро движений.

5. Профессии расширенного функционального труда с основными требованиями к психической устойчивости, вниманию и общей выносливости.

В этих группировках классифицируются разные признаки. Если имеется уже разработанная ППФП для какой-либо профессии, то, зная определяющие признаки, можно методы ППФП одной профессии перенести на другую.

Для характеристики различных видов труда чаще всего используются понятия его физической тяжести и нервно-психической напряженности. При этом под физической тяжестью труда понимают суммарный объем физических усилий за время работы. Нервно-психической напряженностью труда называют степень эмоциональной нагрузки при выполнении работы. В зависимости от тяжести труда и его нервно-психической напряженности труд подразделяют на физический и умственный, а различные сочетания этих двух основных видов труда, кроме того, позволяют выделить третий вид — смешанный труд.

Примерами преимущественно физического труда являются профессии горняков, сталеваров и других, трудовые действия которых сопряжены со значительными мышечными усилиями. К преимущественно физическому труду относится также спортивная деятельность в подавляющем числе видов спорта, особенно в легкой атлетике, велогонках, тяжелой атлетике, лыжном спорте и др.

Примерами преимущественно умственного труда являются профессии счетных работников, операторов ЭВМ и программистов, ученых, творческих работников и других, производственная деятельность которых позволяет полностью или частично исключить компонент физического труда.

С развитием техники непосредственно на различные механизмы все более перекладываются тяжелые производственные операции, на долю же человека все чаще остаются функции управления и контроля. Физические нагрузки на человека в процессе труда с развитием автоматизированного производства постоянно уменьшаются. Кроме этого, развитие автоматики, комплексной механизации, электроники, робототехники предъявляет к человеку повышенные требования устойчивости к психическим напряжениям, к срочному восприятию и осмысливанию большого потока информации о ходе производства.

Для измерения объема и мощности выполняемой физической работы применяются различные количественные меры: масса поднятого груза, пройденный путь, время, затраченное на работу, и др. Предложены и внедряются более точные, научно обоснованные специальные способы определения проделанной человеком работы, его физической

работоспособности. Для этого измеряются ЧСС или суммарные пульсовые показатели, потребление кислорода организмом за единицу времени и за весь период работы, энергетические затраты на данную работу (в ккал, кДж) и др. Полученные с помощью этих методов результаты позволяют судить о тяжести физического труда. Его условно делят на очень легкий, легкий, средней тяжести, тяжелый и очень тяжелый. Например, очень легкий труд характеризуется незначительным общим суточным расходом энергии, лишь на немного (на 500 ккал и меньше) превышающим средние величины основного обмена (около 2300 ккал в сутки), а ЧСС не поднимается, как правило, выше 80 ударов в минуту. В отличие от этого очень тяжелый физический труд требует предельного суточного расхода энергии — от 4000 до 6000 ккал, а в отдельных случаях и больше. ЧСС возрастает при этом до максимальных значений — 180—200 ударов в минуту. Понятно, что такую работу могут выполнять только хорошо тренированные люди, да и то непродолжительное время.

Если тяжесть физического труда измерить и оценить относительно легко, то гораздо труднее измерить и классифицировать эмоционально-психическую напряженность умственного труда. Здесь не применимы прямые способы, которые используются при измерении физической работы. Лишь измерение ЧСС, определение расхода энергии за единицу времени, и некоторые другие косвенные показатели могут дать приблизительную оценку этой напряженности. К примеру, известно, что летчик-испытатель за один час полета на новой машине часто теряет от 3 до 4 кг массы тела, а его пульс в критических ситуациях поднимается до 200 ударов в минуту. Измерение же доли физического труда показало, что она относительно невелика.

Смешанные виды труда (в современном производстве таких подавляющее большинство) предъявляют к организму человека различные требования в зависимости от преобладания компонентов физической тяжести или нервно-психической напряженности. К смешанным видам труда относится преимущественно и труд специалистов высшего и среднего звена.

Приведем несколько примеров об условиях труда некоторых специалистов и переносимых ими нагрузках. Возьмем некоторые типичные профессии, к которым могут быть приравнены другие, близкие по характеру выполняемых трудовых операций, по физической тяжести и нервно-психической напряженности.

Труд в подземных выработках сопровождается длительными передвижениями и выполнением трудовых операций в вынужденных позах (согнувшись, в присядке, на коленях, лежа), солнечным голоданием и кислородной недостаточностью, повышенным сопротивлением дыханию, загазованностью воздуха, низкой освещенностью, вибрациями, большим объемом различной информации (звуковой, световой и др.). Утомление вызывается по преимуществу физической тяжестью труда и его нервной напряженностью, запыленностью, повышенной влажностью и температурой воздуха. Такой характер труда требует от рабочего в подземных выработках крепкого здоровья, высокого уровня общей и специальной физической подготовленности.

Достижения научно-технического прогресса коренным образом изменили условия труда шахтера. Добывающая техника и транспорт значительно уменьшили физическую тяжесть его труда, частично удалось ликвидировать дискомфортные условия пребывания под землей. В работе специалистов высшего и среднего звена, вынужденных находиться в подземных выработках, физическая тяжесть труда также значительно сократилась при возросшей нервно-психической напряженности.

Труд работников плавсостава в судовых условиях, независимо от звания и занимаемой на судне должности характеризуется тем, что с ростом автоматизации и механизации судовых работ доля физического труда уменьшается, работа многих судовых специалистов не связана с систематическими физическими нагрузками; если же последние имели место, то их влияние на организм одностороннее, это требует большого внимания к физическим упражнениям как средству компенсации недостатка двигательной активности в труде и быте моряков. Важными прикладными навыками для моряков являются плавание, ныряние, прыжки в воду, гребля, и другие действия в воде, на воде, у воды. Необходимыми физическими качествами для моряков являются ловкость и координация движений, быстрота и точность сенсомоторных (чувствительно-двигательных) реакций, устойчивость к укачиванию, адаптация к перемене климата и тепловым перегрузкам. Из морально-волевых качеств важными признаются дисциплинированность и коллективизм, смелость и решительность, находчивость и инициатива, эмоциональная устойчивость. Средствами воспитания всех этих качеств моряков является физический труд, физическая культура и спорт.

Условия труда других специалистов также имеют свои особенности. К их физической подготовленности предъявляются специфические требования, обусловленные характером выполняемых трудовых операций. Причем практически во всех профессиях, особенно в труде специалистов высшего и среднего звена, отмечается снижение компонента физической тяжести труда. Явление гиподинамии отрицательно сказывается на здоровье и закаленности многих специалистов. В этих условиях повышается роль физических упражнений, специально организованных для ликвидации дефицита двигательной активности работающих, для их профессионально-прикладной физической подготовки.

Анализ характеристик профессиональной деятельности специалистов показал, что труд в современных условиях требует большого напряжения умственных, психических и физических сил человека. Поэтому основными факторами, определяющими конкретное содержание ППФП студентов вузов, являются:

- 1) виды, формы, условия и характер труда;
- 2) режим труда и отдыха;
- 3) особенности динамики работоспособности специалистов в процессе трудовой деятельности;
- 4) специфика профессиональных заболеваний.

Можно выделить также дополнительные факторы, которые связаны с

индивидуальными, в том числе и возрастными, особенностями будущих специалистов, а также географическими и климатическими условиями региона, где будет работать будущий специалист.

Как основные, так и дополнительные факторы объективны и взаимосвязаны. Полное представление о профессии может дать анализ всей их совокупности, проводимый в форме составления специальной профессиограммы, которая позволяет получить данные для обоснованной классификации профессий.

Охарактеризуем подробнее основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.

Виды и формы труда принято разделять на физический и умственный. Такое разделение носит в настоящее время вполне условный характер. Мало вероятно, что специалист с высшим образованием будет выполнять только тяжелую физическую работу. Наличие высшего образования предусматривает квалифицированную, преимущественно умственную работу. Однако такое разделение необходимо, поскольку с его помощью легче проследить динамику работоспособности в течение дня. Кроме того, по данному признаку различается, например, труд математика-программиста и геолога-поисковика.

Условия труда предполагают продолжительность рабочего времени и комфортность рабочего места. Поэтому при подборе средств физической культуры и спорта для поддержания высокой работоспособности человека необходимо учитывать и эти факторы.

Характер труда также определяет содержание ППФП. Для этого необходимо знать физические, психологические и эмоциональные нагрузки, свойственные конкретной профессии. Следует учитывать, что характер труда специалистов одного и того же профиля может быть разным в одних и тех же условиях. Например, студенты экономического факультета могут в дальнейшем работать бухгалтерами, с малоподвижным характером работы или менеджерами с активным двигательным видом труда.

Динамика работоспособности специалиста в процессе труда – важный фактор, определяющий содержание ППФП студентов.

#### *Список литературы*

*1 Колокатова, Л.Ф. Информационные технологии в психофизической подготовке студентов технического вуза / Л.Ф. Колокатова; Т.А. Петухова. – Пенза: ПГУАиС, 2007. – 155 с.*

*2 Кулагин, Б.В. Основы профессиональной психодиагностики / Б.В. Кулагин. – М.: [б.и.], 1984. - С. 33.*

*3 Наскалов, В.М. Профессионально – прикладная физическая подготовка студентов по специальности «Химическое производство»: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук / В.М. Наскалов. – Минск: БГИФК, 1991. – 23 с.*

*4 Никитина, Е.Д. Конструктивная деятельность тренера: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук / Е.Д. Никитина. – М.: [б.и.], 1983. – 24 с.*

# **ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СТАНОВЛЕНИИ ЛИЧНОСТИ СПЕЦИАЛИСТА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Зиамбетов В.Ю.**

**Институт физической культуры и спорта ГОУ ВПО «Оренбургский  
государственный педагогический университет», г. Оренбург**

На протяжении многих столетий эстетика ограничивала себя сферой искусства. Но в действительности мир эстетических явлений, и в частности формы эстетической деятельности, значительно шире и многообразнее. Красота создается и воспринимается людьми не только в искусстве, но и в самых различных сферах человеческой жизни и деятельности. Эстетика понимается как наука о закономерностях эстетического освоения человеком мира, о сущности и формах деятельности по законам красоты.

В этих словах подчеркивается, что деятельность «по законам красоты» присуща человеку не только тогда, когда он занимается музыкой, рисованием, литературой и т. п. Она свойственна абсолютно всем формам его общения: с природой и другими людьми, в процессе труда, в быту, в том числе находит отражение в процессе практического освоения физического воспитания. Вот почему в последнее время сфера интересов эстетики значительно расширилась и вышла далеко за пределы искусства, художественного творчества, что существенно повышает качество образования будущих специалистов физической культуры и спорта.

Выявляя и эстетически оценивая явления практики физического воспитания, мы отмечаем их эстетическое содержание, которое в обобщенном виде фиксируются в основных категориях эстетики, прежде всего таких как «прекрасное», «возвышенное», «героическое», «трагическое» и «комическое».

Практика физического воспитания предоставляет неиссякаемые возможности для созерцания и создания прекрасного, вызывающего чувство эстетического удовольствия. Важнейшее место отводится центральной категории эстетики – прекрасному. Прекрасно, прежде всего, тело человека, формируемое под воздействием систематических занятий физическими упражнениями.

Красота человеческого тела связана с разнообразным проявлением общей для людей пропорциональной, симметричной формы, пластики его движений. Но проявление прекрасного в сфере физического воспитания не ограничивается красотой хорошо сложенного, свободно двигающегося, внешне красивого человека. Ценность в том, что в практике физического воспитания как педагогического процесса человек прекрасен, прежде всего, как всесторонне развитая гармоничная личность, сочетающая в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство[1, с.224]. Обращая внимание на то, что физическое совершенство – исторически изменяющееся понятие, многие авторы выделяют, в том числе, и ее эстетическую особенность. В данной сущностью физического совершенства понимается как оптимальная мера

гармонического, физического развития и всесторонней физической подготовленности человека, удовлетворяющая потребность общества в физической способности своих членов к трудовой, умственной и другим видам деятельности. Физическое воспитание, в свою очередь, оказывает благотворное эстетическое воздействие на общество, не только укрепляя его физически, но и обогащая духовно, поднимая творческие силы личности.

Категория «прекрасное» отражается во взаимоотношениях между участниками физкультурной и спортивной деятельности (учителем-тренером и учеником). Прекрасен человек, подчиняющий в случае необходимости свою личную цель, свой личный успех общим целям коллектива, команды. Физическое воспитание открывает возможности личности для проявления себя, что помогает укрепить веру в свои силы, увидеть собственные возможности и люди, увлеченные физкультурной деятельностью, особенно остро и глубоко чувствует красоту физической культуры.

С понятием прекрасного в эстетике тесно связано понятие «возвышенного», характеризующее предметы и явления, широкая значимость которых особенно мощна и имеет всемирно-историческое значение, определяя содержание жизни целых народов или всего человечества. Возвышенным человека делает высокие чувства, исключительная энергия, направленная на ее достижение.

Эстетический момент возвышенности в современном физическом воспитании, особенно в спорте, тем более значителен, чем более эти сферы становятся массовыми и представительными. Одно дело, когда человек, атлет или спортивная команда представляют только самих себя, и интерес их ограничивается чисто результативными целями. Совсем другое, когда участник или спортсменов коллектив представляют нацию, страну, а в рамках практики школьного физического воспитания класс, школу или район. Тогда они представляют и ее идеалы, а, следовательно, личность и действия коллектива должны быть соизмеримы, и приведены в соответствие с этими идеалами. Вот эта ситуация приближенности к общественному идеалу и делает стороны физического воспитания прекрасным и возвышенным. Считаем, что в данном аспекте и должна строиться вся педагогическая деятельность специалиста физической культуры.

Самым непосредственным образом категория «героическое» связана с категориями прекрасное и возвышенное. Героическими действия и поступки являются независимо от того, достигаются ли эти цели в результате единовременного акта или в течении длительного времени. Вместе с тем героическое неразрывно связано с реализацией общественного идеала.

В современном понимании героизм предполагает яркие проявления мужества, верности долгу, понятия о чести. Эти этические нормы, воплощенные в поведении специалиста-профессионала, приобретают статус эстетических явлений. В связи с этим возникает необходимость рассмотрения в этике и эстетике физического воспитания и спорта такого понятия как спортивный долг. Спортивный долг – это обязанность спортсмена по отношению к своему коллективу, своим товарищам, своим воспитателям. Это

обязанность по отношению к своей стране, наставникам, которых участник представляет в различных соревнованиях, спортивных состязаниях. Это обязанность бороться за победу с полной самоотдачей, в полной мере своих возможностей. Мы можем увидеть это, в упрощенной форме, но это присутствует в практике школьного физического воспитания.

В эстетике «трагическое» понимается как категория, характеризующая неразрешимый конфликт, развертывающийся в процессе свободного действия человека и сопровождающийся человеческим страданием [2,с.92]. Несомненно, соревновательная деятельность действительно требует напряжения сил, мобилизации всех физических и духовных интересов человека, это все же больше относится к сфере спорта. В практике физического воспитания трагическая ситуация хоть и не типична, но педагогу следует предвидеть такого рода ситуации, которые при всей серьезности возможны только как игры физических и интеллектуальных сил.

Категория «комическое» связано с нарушением внутренней гармонии, меры предмета или явления. Практическая деятельность в физическом воспитании отражает ее стороны, в общем-то, дружески расположенных друг к другу людей, чаще всего через такие формы, как юмор и ирония. Оригинальное выполненное двигательное действие, всевозможные элементы техники, финты, игровая комбинация, обыгрывание соперника часто содержит массу оттенков юмора. И наблюдатели, понимающие такие моменты, тонко подмечают и ценят это, своевременно и также с юмором реагируют на них. Занятия физической культуры по своей сути жизнерадостны и оптимистичны, оптимальный психоэмоциональный фон занятий благоприятно на становление эстетической культуры личности школьника. Именно по этому связано богатство их комических возможностей.

Таким образом, как было уже отмечено, что физическое воспитание открывает возможности личности специалиста, что поможет укрепить веру в свои силы, увидеть собственные возможности и пути педагогического самосовершенствования. Практика профессиональной деятельности педагога физического воспитания в известной степени отражает различные эстетические стороны, где представленные основные категории эстетики служат формированию духовного облика не только специалиста в области физической культуры и спорта, но, главным образом учащегося, и не ограничиваются вышеуказанными положениями.

#### *Список литературы*

- 1. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания: учеб. пособие для студ. пед. инс-тов / Е.П. Ильин. – М.: Просвещение, 1987.- 287с., ил. - С. 224.*
- 2. Гулыга, А.В. Принципы эстетики / А.В. Гулыга. – М.: Политиздат, 1987. – 231с. - С.92.*