

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И  
СПОРТ В  
УНИВЕРСИТЕТСКОМ  
КОМПЛЕКСЕ**

## Содержание.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ПО ВОЛЕЙБОЛУ Акимов А.И., Смородин В.В., Акимова Л.М. ....	3240
МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ Анплева Т.А., Павлов С.П., Матвеев Ю.В. ....	3244
ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПОДХОД В РАЗВИТИИ РЕФЛЕКСИИ СТУДЕНОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ Бакурадзе Н.С., Пахомова С.В., Смородин В.В. ....	3247
ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ В В УНИВЕРСИТЕТСКОМ КОМПЛЕКСЕ Баранов В.В., Кабышева М.И. ....	3251
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БАЛЛЬНО – РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЫ В ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» Баранов В.В., Малютин М.В. ....	3255
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ВИДОВ ФУТБОЛА В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ Богданов А.В. ....	3263
К ПРОБЛЕМЕ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ К ОБУЧЕНИЮ В ВУЗЕ Витун В.Г., Витун Е.В. ....	3268
САМОКОНТРОЛЬ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ САМООБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Гилязиева С.Р., Скавинская Л.А. ....	3273
ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Гилязиева С.Р., Волобаева Л.А. ....	3279
АНАЛИЗ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ И УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ Дудус А.Н., Насырова Т. Ш. ....	3286
ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ Зиамбетов В.Ю. ....	3289
ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕУЧЕБНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ Иситов Д.Т. ....	3293
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ТРЕНАЖЕРАХ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ Кирьянова Л.А., Демиденко О.В. ....	3296
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ Мальченко М.С., Кирьянова Л.А., Демиденко О.В. ....	3299
ПРОФЕССИОНАЛЬНО – ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ГИМНАСТИКИ Малютин М.В., Симоненков В.С. ....	3304
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ Малянова И.Ю. ....	3307

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ В УНИВЕРСИТЕТСКОМ КОМПЛЕКСЕ Мельников В.С., Кабышева М.И.....	3310
СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД К ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ Морозов О.В.....	3314
О ВНЕДРЕНИИ ИННОВАЦИОННОЙ СИСТЕМЫ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В БАЛТИЙСКОМ ФЕДЕРАЛЬНОМ УНИВЕРСИТЕТЕ им. ИММАНУИЛА КАНТА Никитина А.А.....	3317
ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДИКИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИТНЕС-ЙОГИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ Пахомова С.В., Бакурадзе Н.С. ....	3322
ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД ПЕРЕДОВЫХ СИСТЕМ И НОВЫЕ СОЦИАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ РОССИИ Суржок Т.Г. ....	3325
ВОСПИТАНИЕ ГИБКОСТИ У СТУДЕНТОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА ОСНОВЕ АСАН ХАТХА-ЙОГИ Холодова Г.Б., Носенко М.А., Фунтиков Н.Н. ....	3330

# ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Акимов А.И., Смородин В.В., Акимова Л.М.  
ОГУ, г. Оренбург

Тактическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов в сложной игровой обстановке с помощью тактических действий. Понятие «Тактическая подготовка» более емкое чем понятие «Обучение тактики». Можно хорошо знать тактику волейбола, изучить ее теоретически, но тактически действовать в игре малоэффективно. Изучение тактических действий (индивидуальных, групповых и командных) Недостаточно для достижения высокой результативности в игре. В процессе обучения необходимо добиться единства техники и тактики [2].

Основу успешных действий студентов в игре составляют специальные качества и способности (наблюдательность, быстрота реакций и т.д.) и умение гибко использовать технические приемы. Собственно же тактические действия служат формой организации действий, занимающихся волейболом, индивидуально, в группах и в команде, в условиях единоборства с противником, позволяющих наиболее полно реализовать умения и навыки, приобретенные в процессе учебных занятий.

Первый этап тактической подготовки направлен на развитие определенных качеств и способностей, лежащих в основе успешных тактических действий. Эффективным средством на этом этапе являются различные упражнения, подвижные игры и эстафеты, требующие проявления быстроты реакции и ориентировки, быстроты ответных действий, сообразительности, наблюдательности, переключения с одних действий на другие и т.д.

На втором этапе происходит формирование тактических умений в процессе обучения игроков техническим приемам. Обучение строится так, чтобы в игре проявилось единство техники и тактики.

1. По мере овладения техническим приемом его «соединяют» с качествами и способностями, обуславливающими успех тактических действий. Например, игрок выполняет передачу на точность в мишень на стене и наблюдает за сигналами преподавателя: в зависимости от сигнала нужно выполнить передачу горизонтально, высокую или над собой.

2. На этапе изучения приема в сложных условиях применяется система усложнений, которая способствует формированию тактических умений. Например, подача на точность: в правую (левую) половину площадки, дальнюю (ближнюю) половину, три продольные зоны, отдельные зоны, между первой и второй зонами, к лицевой линии, к боковой в пятой зоне, чередование способов подач. На этой основе легко усваиваются индивидуальные тактические действий при подаче – подача на слабого игрока (на приеме), на игрока, вышедшего после замены, выходящего к сетке с задней линии, и т.д.

3. На этапе изучения тактических действий: индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите применяются упражнения по тактике, игровые упражнения и двусторонняя игра [3].

Большое внимание уделяется развитию умения быстро переключаться (от одного движения к другому, от одного технического приема к другому, от технического приема нападения к техническому приему защиты). Двустороннюю игру вводят постепенно, ей предшествуют подготовленные к волейболу игры, подвижные игры и эстафеты.

Тактические действия, занимающихся волейболом складываются из индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите. Формирование тактических умений начинается с подготовительных и подводящих упражнений, продолжается в упражнениях по технике, достигает наивысшего выражения в упражнениях по тактике, в учебных и контрольных играх, соревнованиях.

Как всякий целенаправленный педагогический процесс, тактическая подготовка имеет конкретные задачи:

1. Создать предпосылки для успешного обучения тактике игры (развитие необходимых способностей и качеств);

2. Формировать тактические умения в процессе обучения техническим приемам;

3. Обеспечить высокую степень надежности технических приемов игры в сложных игровых условиях;

4. Овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;

5. Совершенствовать тактические умения с учетом игровой функции волейболиста в команде;

6. Формировать умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояния партнера, противника, внешние условия);

7. Развивать способности к быстрым переключениям в действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению;

8. Изучать команды противника, их технический арсенал, тактическую и волевою подготовленность [1].

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Средствами тактики являются технические приемы и способы их выполнения. Например, более целесообразный для нападающего удары игрока, обладающего хорошими скоростными качествами и высоким прыжком, будет прострельная передача меча, выполненная по невысокой траектории (возможно в прыжке) с тем, чтобы определить и не дать возможности организовать надежный блок. Для достижения желаемого результата, необходимо овладеть тактическими действиями.

Индивидуальные тактические действия – это самостоятельные действия студента занимающегося волейболом, направленные на решение отдельных тактических задач. Групповые тактические действия представляют собой взаимодействие двух или нескольких занимающихся, выполняющих конкретную задачу.

Командные тактические действия – это взаимодействие членов всей команды, направленные на выполнение определенных задач в нападении и защите. Системами игры называется определенная организация взаимодействий игроков команды, основанная на их функциях и расположении на площадке.

Тактические комбинации – это согласованные действия игроков, направленные на создание условий для эффективного завершения атаки (контракта).

Формы ведения игры – это характер проявления действий команды, выражающийся в изменении темпа игры, умений навязывать сопернику свою манеру и стиль игры в тактике замен и перерывов, применений тех или иных комбинаций в игровой дисциплине и умений бороться до конца [2].

Средствами тактической подготовки являются:

1. Подготовительные упражнения, направленные на преимущественные развитие быстроты реакции и ответных действий, ориентировки, наблюдательности, сообразительности, умения быстро переключаться с одних движений и действий на другие;

2. Подвижные игры и эстафеты с элементами индивидуальной и командной борьбы;

3. Спортивные игры (баскетбол, футбол, теннис и др.);

4. Специальные упражнения по тактике, применяемые в облегченных и усложненных условиях;

5. Учебные и контрольные игры и соревнования [1].

Методы тактической подготовки те же, что и при решении задач технической подготовки, учитывая специфику тактики. Они предполагают широкое использование макетов или рисунков площадки, видеозаписей и т.д. При изучении в упрощенных условиях сложные тактические действия разучивают по частям, применяя сигналы, ориентиры и тому подобное. Усложненные условия создаются с помощью дополнительных заданий. При использовании сопряженного метода на первый план выступает тактика, но условия проведения упражнений и их дозировка способствуют совершенствованию техники игры.

Специфическим и эффективным при тактической подготовке является метод моделирования действий игроков и команды соперника.

Моделирование спортивной деятельности – один из основных методов при решении задач тактической подготовки [3].

Решить (хотя бы частично) вопросы тактической подготовки игроков можно путем развития способности к самостоятельному творческому мышлению. Умение самостоятельно находить пути решения тактических задач обеспечит возможность при жестком лимите за счет уже приобретенных знаний находить новые варианты взаимодействий. Кроме того, умение решить задачи в сложных игровых ситуациях предполагают возможность выполнять правильные действия в более простых условиях. Значит, всякая тактическая ситуация будет представлять реализацию игровой задачи и, следовательно, несмотря на вариативность, новой для занимающимся волейболом она не будет. Приобретенные тактические умения должны совершенствоваться и реализовываться в игре с учетом функций игрока в команде. Нападающий или связующий игрок отрабатывает определенные ему действия во взаимосвязи с партнерами.

Анализ спортивно-педагогической литературы и собственный педагогический опыт многолетней тренерской работы позволили выявить и обосновать следующие направления тактической подготовки: постоянное внимание развитию специальных возможностей и качеств; определение рациональной последовательности изучения технических приемов, их сочетания и чередования; воспитание умения реализовать

развиваемые качества и способности (тактического характера) в процессе выполнения технических приемов; формирование тактических умений в процессе обучения техническим приемам; установление рациональной последовательности изучения тактических действий (индивидуальных, групповых и командных) в нападении и защите; совершенствование навыков тактических действий в процессе интегральной подготовки (взаимосвязь тактической подготовки с технической, система заданий в учебных играх, установка в контрольных играх и соревнованиях).

#### *Список литературы*

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

# МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Анплева Т.А., Павлов С.П., Матвеев Ю.В.  
ОГУ, г. Оренбург

Оздоровительная аэробика представляет собой одно из направлений массовой физической культурой с регулируемой нагрузкой. Существует классификация оздоровительной аэробики, учитывающая возраст и уровень подготовленности:

- для дошкольников, школьников, юношеского возраста, молодежного, среднего и старшего возрастов;
- по полу: для женщин и мужчин, а также для женщин, ожидающих рождения ребенка;
- по уровню подготовленности: начинающие, 2-й, 3-й год обучения и т.д. [1].

Современные специалисты в области физической культуры и спорта выделяют следующие разновидности оздоровительной аэробики:

- аэробика высокой интенсивности (High impact) – занятие с активным использованием прыжков и бега. Рекомендуется лицам с высоким уровнем подготовленности;

- аэробика низкой интенсивности (Low impact) – занятие с преимущественным использованием ходьбы, движений с полуприседами и выпадами;

- фанк-аэробика (Funk) – для этого вида занятий характерна особая техника движений (пружинящая ходьба) и более свободная пластика рук, акцентируется танцевальность и эмоциональность движений;

- сити, или стрит-джем (City (street)-jam) – в занятия включаются сложные хореографические соединения танцевального характера. По мере изучения они объединяются в композиции по типу вольных упражнений;

- степ-аэробика (Step-up) – выполняются упражнения на специальной платформе с регулируемой высотой подъема;

- слайд-аэробика (Slide) – упражнения выполняются на специальной дорожке, позволяющей имитировать скольжение конькобежца;

- фитбол (резистбол) (Fitbol) – занятия с использованием большого специального мяча, на котором выполняются упражнения сидя и лежа;

- аэробоксинг, тае-бо (aeroboxing-tae-bo) – разновидности занятий аэробикой с элементами бокса и его восточных разновидностей;

- гидроаэробика (aqua-aerobics) – занятия, проводимые в воде (бассейне) разной глубины;

- фитнес, силовая аэробика (Fitness, Workout) – занятия, в котором для разогревания используются танцевальные аэробные упражнения [1,2].

По содержанию программ оздоровительная аэробика подразделяется на три разновидности:

- 1) программы без предметов и приспособлений (высокой и низкой интенсивности, для беременных, фанк, сити-джем, гидроаэробика);

- 2) программы с использованием предметов и приспособлений (с утяжелителями, гантелями, амортизаторами, степ, слайд, фитбол и др.);

3) программы смешанного типа (аэробоксинг, каратэбика, його-аэробика, фитнес, силовая аэробика).

Такое разнообразие создает проблемы в дозировании физических нагрузок, так как все вышеперечисленные виды существенно отличаются друг от друга по многим показателям и прежде всего по величине тренировочного воздействия, которое они оказывают на организм занимающегося.

Характерным признаком оздоровительной аэробики является наличие аэробной части занятия, на протяжении которой поддерживается на определенном уровне работа кардиореспираторной системы. Показателем тренированности данной системы является максимальное потребление кислорода. Положительный эффект оказывает только оптимальная физическая нагрузка, достигаемая в процессе аэробных тренировок. Она должна быть такой, чтобы определенное количество времени тренировки частота сердечных сокращений (ЧСС) находилась в так называемой «целевой зоне пульса»: это 60 - 90 % от максимальной ЧСС. Нагрузки умеренной интенсивности для большинства людей с невысоким уровнем физической подготовленности соответствуют быстрой ходьбе. Другие спортивные специалисты рекомендуют интенсивность оздоровительных упражнений, обеспечивающих 65 - 80 % частоты пульса от максимальной ЧСС.

Каждый занимающийся должен научиться определять пульс сначала в состоянии покоя. Кроме того, знать максимальную частоту сердечных сокращений. Для двадцатилетней девушки это 200 ударов в минуту. Значит, оптимальный пульс составит 140 - 160 ударов в минуту. И его следует поддерживать непрерывно, по крайней мере, 20 минут занятий. Если заниматься с такой интенсивностью четыре раза в неделю, то довольно быстро ощущается тренировочный эффект: улучшается подготовленность, укрепляется сердце. Хороший способ проверки «тест разговором». Если во время занятий ты можешь продолжать разговор, значит, интенсивность допустима. Если ощущаешь сбой в дыхании и с трудом способна поддержать разговор, значит, нагрузка выше допустимой [1].

Учебная программа по дисциплине «Физическая культура» в вузе предусматривает для студентов специальной медицинской группы следующие требования из раздела оздоровительной аэробики: упражнения на осанку, основные движения руками, ногами, туловищем, танцевальные шаги, простейшие акробатические элементы, равновесие, упражнения с гимнастическими снарядами (палка, мяч, гантели и т.д.) [3, 4].

Прежде чем начинать занятия со студентами специальной медицинской группы (СМГ), преподаватель обязан познакомиться с диагнозом и результатами врачебного обследования студентов. Если врач на основании обследования находит какие-либо упражнения, противопоказанными на определенный период для занимающихся, это должно быть отмечено в его заключении [5].

Состав СМГ обычно группы должен быть не более 12 человек. Для эффективных занятий исключительно важен правильный подбор студентов, однородных по диагнозу перенесенного заболевания. Важным условием правильного комплектования учебных групп является примерно одинаковый уровень функциональных возможностей студентов.

Структура занятия оздоровительной аэробикой такова: разминка, аэробная часть, заминка, партерные упражнения, заключительная заминка. В основной части

занятий выполняются упражнения силовой направленности (с гантелями, бодибарами, на тренажерах). Комбинация различных типов упражнений проводится как «круговая тренировка». При средней длительности занятия в СМГ - 60 мин длительность его частей будет следующая: разминка - 10 мин, аэробная часть - 25 мин, заминка - 3 мин, партерная часть - 15 мин, заключительная заминка - 7 мин.

Занятия аэробикой относятся к таким видам физической культуры, которые требуют наличия в организме значительных запасов кислорода в течение продолжительного времени. В результате увеличения потребления кислорода происходят благоприятные изменения в легких и сердечно-сосудистой системе. Регулярные занятия аэробикой позволяют повышать способность организма пропускать воздух через легкие, увеличивать общий кровоток и тем самым «транспортировку» кислорода к мышечному механизму, поэтому они рекомендуются студентам специальной медицинской группы.

Оздоровительные программы аэробики привлекают широкий круг студентов своей доступностью, эмоциональностью и возможностью изменить содержание занятий в зависимости от интересов и подготовленности студентов.

При условии систематических занятий оздоровительной аэробикой в сочетании с закаливанием и на основе рационального, гигиенически обоснованного режима каждый студент сможет постепенно освоить рекомендуемые объемы физических нагрузок недельного двигательного режима, улучшить свое физическое развитие и здоровье.

#### *Список литературы*

- 1. Булич, Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: учеб. пособ. для техникумов / Э.Г.Булич. - М.: Высш. шк., 1986. - 255 с.*
- 2. Анплева, Т.А. Оздоровительная аэробика в практике физического воспитания студенток: метод. рекомендации / Т.А. Анплева, А.П. Коломонова. - Оренбург: ГОУ ОГУ, 2008. - 35 с.*
- 3. Кабышева, М.И. Организация методико-практических занятий со студентами на основе методики составления и проведения комплексов общеразвивающих упражнений: методические рекомендации / М.И. Кабышева, В.М. Черкесов. - Оренбург: ГОУ ОГУ, 2009. - 27 с.*
- 4. Щербаков, В.Г. Примерная программа дисциплины «Физическая культура», рекомендованная для всех направлений подготовки (специальностей) и профилей подготовки квалификации (степени) выпускника - бакалавр / В.Г. Щербаков. - М.: МГУП, 2010. - 12 с.*
- 5. Дубровский, В. И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учебник для студентов вузов. - М.: Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС, 1998. - 608 с.*

# ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПОДХОД В РАЗВИТИИ РЕФЛЕКСИИ СТУДЕНОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Бакурадзе Н.С., Пахомова С.В., Смородин В.В.  
ОГУ, г. Оренбург

Изменения, происходящие в современном обществе, становятся все динамичнее и в связи с этим, появляется новый облик будущего профессионала, существенным критерием которого является способность к осознанному личностному и профессиональному росту. Подготовка будущего профессионала предполагает не только усвоение им фундаментальных знаний, соответствующих практических умений и навыков, но и развитие у него мотивационно-потребностной сферы, способностей к самореализации и творчеству.

Одним из путей, ведущих личность к равноценному развитию, и в интеллектуальном, и в духовном направлениях, может стать развитие рефлексии, которая представляется как один из основополагающих механизмов, определяющих адаптацию человека к меняющейся действительности (Н.Г. Алексеев, О.С. Анисимов, Н.И. Непомнящая, И.Н. Семенов, С.Ю. Степанов и др.).

В процессе рефлексии формируется метакогнитивный опыт: способность осуществлять непровольную и произвольную регуляцию интеллектуальной деятельности; способность планировать, предвосхищать, оценивать, контролировать собственную интеллектуальную деятельность, выбирать стратегию своего обучения (И.В. Муштавинская, М.А. Холодная).

Личностно-ориентированная парадигма образования предполагает перенос акцентов с информационно-репродуктивного обучения, на обучение способствующее развитию рефлексии, которую понимают как форму теоретической деятельности человека, направленную на осмысление собственных действий, как деятельность по самопознанию, раскрывающую специфику духовного мира человека.

«Рефлексия» (reflexio) в переводе с латинского языка означает «отражение», «обращение назад» - размышление, полное сомнений, противоречий; анализ собственного психического состояния [1].

Проявляя себя в познавательных и эмоционально-волевых процессах, рефлексия выступает в качестве важнейшего условия развития и самосовершенствования человека.

Развитие рефлексивного мышления студентов требует принципиального изменения педагогических и методических подходов к процессу обучения: освоение знаний должно сопровождаться актуализацией познавательной потребности, быть окрашено положительными эмоциями, основываться на механизмах развития личности. Этим требованиям во многом отвечает продуктивная познавательная деятельность, возникающая и развивающаяся в условиях проблемной ситуации [2].

Рефлексия может касаться как самого человека, его собственных действий, поведения и внутреннего состояния, так и его взаимоотношений. Самопознание включает сравнение себя с другими людьми и с идеальными представлениями о себе, осознание положительных и отрицательных сторон собственной личности,

адекватную оценку своей компетентности и, как следствие этого процесса, самокоррекцию, направленную на самосовершенствование.

Успешность становления компетентного специалиста связана с развитием рефлексивного мышления студентов в процессе обучения в вузе. Рефлексивный компонент компетентности включает готовность к профессиональной рефлексии, способность к осмыслению познавательной деятельности и преодолению стереотипов мышления, владение различными видами рефлексии: ретроспективной (критическое осмысление прошлого опыта), ситуативной (реальная оценка текущей ситуации), перспективной (предвидение, предвосхищение результатов своей деятельности, осознанный выбор оптимальной стратегии поведения и т.д.)

Исследователи отмечают, что процесс физического воспитания обладает достаточно мощным арсеналом средств, способствующих улучшению адаптации студентов к условиям обучения в вузе, повышению психофизиологических и функциональных возможностей организма, формированию личностных качеств и психофизической готовности к необходимой профессиональной деятельности. Огромный потенциал физической культуры в системе высшего образования не должен ограничиваться только улучшением физической подготовленности студентов, здоровья или другими формами двигательной активности. Физическая культура - средство развивающего, формирующего и совершенствующего воздействия на личность студента и может быть направлена на решение ряда психофизических, эстетических, гуманистических, творческих задач [2, 3].

Процесс физического воспитания в вузе построен так, чтобы сориентировать студентов на обучение различным двигательным действиям, их правильное выполнение для управления физическим развитием. Мы отмечаем, что многие студенты проявляют пассивность и неудовлетворенность учебной деятельностью на занятиях. Отсутствие стремления к активному овладению двигательными действиями, повышению психофизических кондиций может быть связано с преобладанием на сегодняшний день технократического или предметно ориентированного обучения.

Личностно-ориентированный подход, на наш взгляд, является одним из актуальных подходов в учебном процессе, вообще, и в процессе физического воспитания, в частности. Личностно-ориентированный подход в педагогике рассматривали такие ученые как А.С.Белкин, В.А.Беликов, Е.В. Бондаревская, В.В.Сериков, И.С. Якиманская и др.

Организация обучения на основе личностно-ориентированного подхода означает, что все методические решения преподавателя, например организация учебного материала, использование тех или иных приемов, систем физических упражнений, должны преломляться через призму личности обучаемого, его потребностей, мотивов, опыта, способностей, активности, интеллекта и других индивидуально-психологических особенностей.

Согласно личностно-ориентированному подходу в центре обучения находится сам студент, его мотивы, цели, его неповторимый психологический склад, то есть студент как личность. Преподаватель в контексте такого подхода определяет учебную цель занятия и организует, направляет и корректирует весь учебный процесс, исходя из интересов студента, уровня его знаний и умений. Соответственно цель занятия при реализации данного подхода формируется с позиции каждого

конкретного студента. Каждый студент в конце занятия должен быть в состоянии ответить себе на вопрос, чему он сегодня научился, что он мог сделать еще вчера? Это могут быть новые знания, умения, навыки, отношения, состояния и т.д. Таким образом, личностно ориентированный подход больше акцентирует внимание на формировании личного опыта.

Центральной задачей преподавателя в личностно-ориентированном подходе является помощь каждому студенту в максимально творческом его осмыслении через осознание, восприятие; управление собой как системой на занятиях по физическому воспитанию; побуждение к самостоятельным поискам, экспериментированию с использованием средств, которые приносят удачу; помощи в сформировании собственного стиля учебной деятельности, развитии теоретического мышления и рефлексивных действиях [4].

Мы считаем, что наиболее эффективное использование личностно-ориентированного подхода для развития рефлексии студентов будет, если процесс физического воспитания будет осуществляться при наличии следующих педагогических условий:

1. Перевод студента из объекта воспитания и обучения в субъект самоуправления, опыт личностного роста в присутствии группы и преподавателя, что стимулирует дальнейшую работу личности над собой и является источником саморазвития, самовоспитания.

2. Выявление уровней сформированности готовности к рефлексии у студентов (низкий, средний, высокий).

3. Создание ситуаций личностного развития на занятиях по физическому воспитанию.

4. Освоение ценностного потенциала физической культуры через собственную деятельность.

5. Актуализация развития рефлексивных умений студентов.

Таким образом, опираясь на анализ научно-педагогической литературы мы пришли к пониманию, что развитие рефлексии у студентов требует принципиального изменения педагогических и методических подходов к процессу обучения. Приоритетным в развитии рефлексии в процессе физического воспитания будет являться использование личностно-ориентированного подхода при наличии выделенных педагогических условий.

#### *Список литературы*

- 1. Пеняева, С. Рефлексия как условие становления компетентного специалиста//Высшее образование в России.-2007. - № 4.*
- 2. Холодов, Ж.К. Теория физического воспитания и спорта: учебник / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов.- М.,2004.*
- 3. Диордица, Л.В. Предметно-рефлексивный анализ педагогических умений студентов на занятиях по физическому воспитанию / Л.В. Диордица, Б.П. Яковлев // Теория и практика физической культуры, 2005. - № 5 – с .49-53.*

4. **Воронцова, М.Э.** Рефлексия как средство формирования профессиональной компетентности будущих тренеров // Теория и практика физической культуры и спорта. - 2008. - № 6.
- 5 . **Зеер, Э.Ф.** Психология профессионального образования. - М.,2003.

# ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ В В УНИВЕРСИТЕТСКОМ КОМПЛЕКСЕ

**Баранов В.В., Кабышева М.И.**  
**ОГУ, г. Оренбург**

В содержании учебных программ вузов России для всех специальностей и направлений подготовки (бакалавриат, магистратура) предусматривается разработка системы организации самостоятельной работы студентов.

О самостоятельной работе студентов много говорится, требуется включать ее в рабочие программы из расчета 50:50, однако, она нигде не фиксируется и никак не организована. До сих пор единственным средством обучения является личный контакт преподавателя со студентом.

Анализ организации самостоятельной работы студентов в университетах Западной Европы показал, преобладание самостоятельной работы студентов над аудиторной работой. Например, основное образование студенты западноевропейских университетов получают не на лекциях и семинарах, а в ходе самостоятельной работы, при изучении рекомендованной литературы и написании эссе (рефератов, курсовых работ), во время индивидуальных собеседований. В европейских публикациях по этому вопросу встречаются рекомендации ограничивать для студентов высших учебных заведений число контактных часов в неделю восьмьюдесятью, чтобы дать им возможность использовать остальное время на самостоятельную работу. То есть соотношение между аудиторной нагрузкой и самостоятельной работой студента 1:4 или 1:6, тогда как в России 1:1. В Великобритании студент проводит в аудиториях в среднем 16 ч. в неделю, в России же до 40.

По данным сравнительного анализа учебного процесса в российских и западных университетах совокупное учебное время, затраченное на подготовку, например, бакалавра, в западном университете составляет 3600 ч, в России от 7000 до 9000 ч [1].

Из приведённых данных видно, что существенным отличием учебного процесса российских вузов от западных является высокий абсолютный показатель аудиторной нагрузки в неделю и значительная доля контактных часов в общем объёме часов на данную дисциплину.

Нынешнее высшее образование в Европе напоминает заочное и намеренно приближается к дистанционному образованию.

В таких университетах обучение строится на основе самостоятельного изучения учебников, методических материалов (рекомендаций и указаний - 60 % учебного времени), учебных теле- и радиопрограмм (10 %), выполнения письменных работ (15 %). Студенты обеспечиваются пособиями для самоконтроля, письменными заданиями для контроля. Эзамены осуществляются в очной форме или в виде письменных работ.

Открытые университеты используют широкий спектр современных технологий обучения: телевизионные учебные курсы, когда главной формой

взаимодействия между преподавателем и студентом является телеконференция или телемост [1].

На учебную дисциплину «Физическая культура» в образовательных стандартах третьего поколения выделяется фиксированный минимум 400 часов (2 зачётные единицы) [2, с. 3, 4]. Однако, академические занятия не решают проблему дефицита двигательной активности студентов. Поэтому самостоятельная физкультурно - спортивная деятельность студентов (СФСД) приобретает особую актуальность при изучении дисциплины «Физическая культура», поскольку стимулирует студентов к двигательной активности, работе с необходимой литературой, вырабатывает жизненно - необходимые двигательные умения и навыки, способствует формированию потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

При изучении дисциплины «Физическая культура» организация СФСД, на наш взгляд, должна представлять единство трех взаимосвязанных **форм**:

1. Внеаудиторная самостоятельная работа.

Виды внеаудиторной СРС разнообразны: выделяют малые и крупные формы самостоятельных занятий.

Примерами малых форм самостоятельных занятий являются:

- утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ);
- микросеансы отдельных упражнений в течение дня;

Выделяют также малые формы занятий в сфере производственной физической культуры: вводная гимнастика, физкультпауза и физкультминутка.

Крупными формами самостоятельных занятий физической культурой являются:

- тренировочные занятия (индивидуальные или групповые);
- физкультурно - рекреативные занятия, имеющие характер расширенного активного отдыха (досуга);
- рекреационный туризм [3, с. 103-107].

2. Аудиторная самостоятельная работа, которая осуществляется под непосредственным руководством преподавателя.

К аудиторной самостоятельной работе относится методическая практика студентов: проведение части, фрагмента занятия или подвижной игры и т. д.

3. Творческая, в том числе научно-исследовательская работа. Работа студента с научной литературой, написание реферата, подготовка доклада для выступления на студенческой научной конференции (НИРС).

Для эффективности СФСД необходимо выполнить ряд **условий**:

**1 Условие** - обеспечение правильного сочетания объема аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы.

**2 Условие** - методически правильная организация работы студента в аудитории и вне ее.

Это методически рациональная организация работы. Важно постепенно изменять отношения между студентом и преподавателем. Если на первых курсах преподавателю принадлежит активная созидательная позиция, а студент чаще всего ведомый, то по мере продвижения к старшим курсам эта последовательность должна деформироваться в сторону побуждения студента работать самостоятельно, активно стремиться к самообразованию. Выполнение заданий самостоятельной

работы должны учить мыслить, анализировать, учитывать условия, ставить задачи, решать возникающие проблемы, т.е. процесс самостоятельной работы постепенно должен превращаться в творческий. В этом могут помочь новые информационные технологии. Как показывает опыт студент с большим интересом решает поставленные задачи (курсовое и дипломное проектирование, контрольные задачи, различные другие домашние задания), когда использует современные пакеты или сам программирует решение той или иной задачи. В ходе решения он глубже познает сущность предмета, изучает литературу, ищет оптимальные способы решения. Это стимулирование интересом. За таким шагом должно следовать стимулирование студента в форме интереса сокурсников и преподавателей к проделанной работе (консультации преподавателя, информация о «рейтинге студента» по выполняемым заданиям и т. п.) [4].

**3 Условие** - обеспечение студента необходимыми методическими материалами, учебной и научно – методической литературой. Использование для самостоятельной работы методических рекомендаций, учебных пособий, и др. научных разработок.

Сложившаяся ситуация в высшей школе не позволяет обеспечить студента необходимой литературой, изданной в центральных издательствах (кроме может быть литературы по экономическим вопросам и информационным технологиям). Учитывая наши экономические условия и возможности полиграфической базы, наверное, следует рекомендовать в таком случае переход на электронные издания, лекционных материалов преподавателей, что сейчас уже частично реализуется. Вместе с тем, переход на такой способ общения со студентом требует разработки, возможно это одна из задач, в том числе, и наших внутренних вузовских, мероприятий, позволяющих такие издания считать методическим трудом и регистрировать, на них распространить авторское право. Кроме того, в университете имеется мощный информационный источник – Internet и электронная библиотека.

**4 Условие** - контроль за организацией и ходом самостоятельной работы и мер, поощряющих студента за ее качественное выполнение. Это условие в той или иной форме с необходимостью должно присутствовать в первых трех, чтобы контроль стал не столько административным, сколько именно полноправным дидактическим условием, положительно влияющим на эффективность СФСД в целом. Необходимо использовать не только контроль, но и самоконтроль результатов самостоятельной работы в соответствии с методами самоконтроля, предложенными преподавателем или выбранными самостоятельно [5].

Таким образом, анализ существующих условий эффективности СФСД определил направление научно-методической работы кафедры физического воспитания ОГУ – «Самостоятельная физкультурно-спортивная деятельность студентов в освоении физической культуры». По которому в 2012 г. издано учебное пособие, включающее методический и практический материал для проведения самостоятельных занятий по физической культуре различной направленности и рекомендованное студентам вузов, обучающимся по всем направлениям подготовки, желающим повысить уровень своей физкультурной компетентности, функциональной подготовленности, самостоятельно подготовиться к успешной сдаче контрольных нормативов по физической культуре [6].

Основу работы составляют: мотивация выбора и формы организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности, организация самостоятельных занятий на основе методики составления и проведения комплексов общеразвивающих упражнений, самостоятельные занятия в сфере производственной физической культуры, методика проведения самостоятельных тренировочных занятий различной направленности, самостоятельные занятия рекреационной направленности, самоконтроль и требования безопасности при проведении самостоятельных занятий физической культурой.

Работа выполнена на достаточном научно-методическом уровне и включает: 7 разделов (214 страниц компьютерного текста), контрольные вопросы к каждому разделу, 17 таблиц, 14 рисунков, 37 первоисточников, 2 приложения.

### *Список литературы*

- 1. Шнайдер, Н.А. Анализ организации учебного процесса в вузах Западной Европы / Н.А. Шнайдер, В.Х. Шнайдер // Теория и практика физической культуры, 2012. №2. - С. 45-49.*
- 2. Щербаков, В.Г. Примерная программа дисциплины «Физическая культура», рекомендованная для всех направлений подготовки (специальностей) и профилей подготовки квалификации (степени) выпускника - бакалавр / В.Г. Щербаков. – М.: МГУП, 2010. - 12 с.*
- 3. Баранов, В.В. Физическая культура: учебное пособие / В.В. Баранов – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2009.– 289 с. – ISBN 978-5-7410-0875-1*
- 4. Беляева, А. Управление самостоятельной работой студентов // Высшее образование в России, 2003. № 6.- С. 105-109.*
- 5. Нечаев, В.Д. Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы / В.Д. Нечаев; ГОУ ВПО «Московский государственный гуманитарный университет им. М.А. Шолохова». -Москва, 2012. - 48 с.*
- 6. Баранов, В.В. Самостоятельная физкультурно-спортивная деятельность студентов в освоении физической культуры: учебно - методическое пособие / В.В. Баранов, М.И. Кабышева; Оренбургский гос. ун-т.- Оренбург: ОГУ, 2013. – 214 с.*

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БАЛЛЬНО – РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЫ В ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Баранов В.В., Малютина М.В.  
ОГУ, г. Оренбург

Балльно – рейтинговая система, разработанная на кафедре физического воспитания, позволяет оценить уровень физической подготовленности каждого студента на всех этапах обучения по дисциплине «Физическая культура». Основной целью введения балльно – рейтинговой системы является

- стимулирование повседневной систематической работы студентов.

Преподаватель, должен разъяснить студентам рейтинговую структуру системы, а именно, сколько баллов нужно получить для зачета. Довести до сведения учебной группы информацию о проходном рейтинге, сроках, формах и минимальных, максимальных баллах контрольных мероприятий по дисциплине.

Для того чтобы объективно оценить результаты работы студента, в учебный процесс вводится ряд контрольных мероприятий, за успешное выполнение которых студенту выставляются не оценки, как прежде, а начисляются баллы; итоговый рейтинг по дисциплине представляет собой сумму баллов полученных студентом.

Итоговым контролем является зачет, установленный учебным планом, который принимается, как правило, в традиционной форме и включает:

- текущий контроль, осуществляющийся в течение каждого семестра, где ведется учет посещаемости практических занятий в соответствии с учебной программой;

- рубежный контроль, осуществляющийся 2 раза в течение семестра, в соответствии с учебной программой дисциплины и проводится с целью определения уровня физической подготовленности.

Накопление рейтинга по дисциплине происходит в соответствии с формулой:

**R дисциплины = R текущий + R рубежный + R итоговый**, где:

**R дисциплины** – фактический рейтинг студента, полученный им по окончании изучения дисциплины физическая культура в каждом семестре;

**R текущий** – фактический рейтинг по текущему контролю, выполненному в течение периода обучения;

**R рубежный** – фактический рейтинг по рубежному контролю, выполненному в течение периода обучения;

**R итоговый** – фактический рейтинг итогового контроля (зачет).

**Практический раздел** включает посещаемость занятий по дисциплине.

В ходе изучения курса действует 100-балльная рейтинговая система контроля и оценки знаний. Восьмая и четырнадцатая недели семестра являются временем промежуточных аттестаций (модуль). В каждой из которых студент аттестуется в зависимости от количества посещаемых занятий. За посещение занятий студент получает баллы (одно посещение занятий = 2 баллам):

**1 модуль** - 32 балла, 16 занятий (восьмая неделя);

- 32 балла – «Отлично»;

- 26 баллов – «Удовлетворительно»;
- 2 модуль** - 24 балла, 12 занятий (четырнадцатая неделя):
- 24 балла – «Отлично»;
- 20 баллов – «Удовлетворительно».
- 1 семестр – 68 баллов;
- 2 семестр – 64 балла;
- 3 семестр – 68 баллов;
- 4 семестр – 64 балла;
- 5 семестр – 68 баллов;
- 6 семестр – 68 баллов.

Контрольные мероприятия, состоящие из сдачи шести контрольных нормативов, представленных в таблице 1, должны выполняться в сроки, предусмотренные планом-графиком кафедры, при этом преподаватель оценивает работу каждого студента соответствующим количеством баллов, зависящим от объема, качества выполненной работы и максимальной оценкой данного этапа:

- 30 баллов и более – «Отлично»;
- 25 - 29 баллов – «Хорошо»;
- 20 – 24 балла – «Удовлетворительно».

К сдаче контрольных нормативов не допускаются студенты имеющие половину и более пропусков от общего объема практических занятий.

Студент, пропустивший контрольное мероприятие, получает за него ноль баллов и имеет право на его повторное выполнение в течение семестра по графику, определенному кафедрой.

Если студент из-за регулярных пропусков контрольных точек или систематической неуспеваемости набрал в семестре низкий рейтинг (40 баллов или менее от нормативного семестрового рейтинга дисциплины), он считается не освоившим дисциплину.

Студенты, получившие в течение семестра менее 40 баллов, до зачета не допускаются.

Высокий рейтинг студента по итогам контрольных мероприятий не освобождает его от обязанности по посещению лекционных и практических занятий, которые, в случае пропуска, должны быть восстановлены в обычном порядке.

Таблица 1 - Тесты, определяющие уровень физической подготовленности студентов

Характеристика направленности и тестов	Девушки					Юноши				
	Баллы									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест на скоростно-силовую выносливость: <b>Бег – 100м</b>	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6

(сек.)										
Тест на силов. подгот.: <b>Поднимание туловища</b> из положения «лежа на спине», руки за голову, ноги закреплены (кол. раз)	60	50	40	30	20					
<b>Подтягив. на перекладине</b> (кол-во раз), вес до 85кг. Более 85кг.						15	12	9	7	5
<b>Подтягивание в висе лежа</b> (перекладина на высоте 90см.), ( кол-во раз)	20	16	10	6	4	12	10	7	4	2
<b>Сгибание и разгибание рук</b> в упоре: на брусьях; на скамейке. (кол-во раз)	15	12	9	6	4	15	12	9	7	5
<b>Поднимание, в висе, ног</b> до касания перекладины (кол-во раз)						15	12	9	7	4
Тест на прыгучесть <b>Прыжки в длину с места</b> (см).	190	180	170	160	150	250	240	230	223	215
Тест на общую выносливость: <b>Бег2000м</b>										

(мин.,с.) Вес до 70кг	10,1 5	10,5 0	11,1 5	11,5 0	12,1 0					
более 70кг.	10,3	11,2	11,3	12,4	13,1					
<b>Бег3000м</b> (мин., с.)	5	0	5	0	5	12,0	12,3	13,1	13,5	14,3
Вес до 85кг.						0	5	0	0	0
более85кг.						12,3	13,1	13,5	14,4	15,3
						0	0	0	0	0
Тест на скоростно- силовую выносливость										
<b>Плавание-</b> 50м (мин.,с.)	0,54	1,03	1,14	1,24	б\вр	0,40	0,44	0,48	0,57	б\вр
100м (мин.,с.)	2,15	2,40	3,05	3,35	4,10	1,40	1,50	2,00	2,15	2,30

Студенты, набравшие 91 балл и выше в течение семестра освобождаются от сдачи одного силового норматива, по выбору.

В каждом семестре отведены часы на проведение методико-практических занятий, в ходе которых студент должен самостоятельно провести подготовительную часть занятия (разминку) и получить определенные баллы:

1 семестр – 68 баллов (62 ч практика + 6 часов методико-практические занятия (МПЗ));

2 семестр – 64 балла (60 часов - практика + 4 часа - МПЗ);

3 семестр – 68 баллов (64 часа - практика + 4 часа - МПЗ);

4 семестр – 64 балла (60 часа - практика + 4 часа - МПЗ);

5 семестр – 68 баллов (64 часа - практика + 4 часа - МПЗ);

6 семестр – 68 баллов (50 часов - практика + 18 часов - лекции).

Баллы за проведение МПЗ:

5 баллов - «Отлично»;

4 балла - «Хорошо»;

3 балла - «Удовлетворительно».

«Отлично» - количество упражнений не менее 10, соблюдена последовательность выполнения упражнений (сверху – вниз), упражнения проведены на развитие мышц рук, ног, туловища. Выполнение упражнений сопровождалось ведением счета и методическими указаниями.

«Хорошо» - количество упражнений менее 10, не соблюдена последовательность выполнения упражнений (сверху – вниз).

«Удовлетворительно» - количество упражнений менее 10, не соблюдена последовательность выполнения упражнений (сверху – вниз), не проведены упражнения на одну из указанных частей тела, нет счета и методических указаний.

Дополнительные баллы студент может получить за:

- посещение занятий без пропусков (5 баллов);

- три пропущенных занятия по уважительной причине подтвержденные документом (3 балла);

- участие в соревнованиях областного, городского масштаба защищающие честь университета в различных видах спорта, подтвержденные протоколом соревнований (таблица - 2).

### **Теоретический раздел**

В шестом семестре для получения зачета студенты должны получить определенное количество баллов за теоретическую часть.

Баллы за теорию:

50 баллов и более - «Отлично»;

40 – 49 баллов - «Хорошо»;

30 - 39 баллов - «Удовлетворительно».

### **Дополнительные баллы**

Дополнительные баллы студент может получить за:

- участие в научно-практических конференциях с докладом – 10 баллов;
- лауреаты научно-практических конференций - 20 баллов.

### **Аттестация студентов имеющих отклонение в здоровье**

Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья, (подтвержденные медицинскими документами) переходят в специальную медицинскую группу, занимаются по индивидуальным заданиям преподавателя, сдают отчет по освоению и использованию собственной оздоровительной программы, освобождаются от выполнения контрольных нормативов. Сумма баллов состоит из количества посещения занятий (1 занятие – 2 балла).

«Отлично» - посещение занятий без пропусков;

«Хорошо» - студенты, имеющие три пропуска по уважительной причине;

«Удовлетворительно» - студенты, имеющие три пропуска без уважительной причины.

Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, в начале каждого семестра получают темы для выполнения рефератов. В конце каждого семестра проводится устный опрос данной категории студентов по выполненному реферату.

Сумма баллов зависит от качества написания реферата и его защиты:

- наличие плана работы - 10 баллов;
- регулярное посещение консультаций по написанию и защиты реферата - 10 баллов;
- структура реферата - 5 баллов;
- оформление реферата - 10 баллов;
- правильно поставленные задачи - 10 баллов;
- соответствие содержания реферата заявленной теме - 10 баллов;
- наличие в работе графиков, схем, таблиц, диаграмм - 10 баллов;
- умение работать с первоисточниками (количество, год издания) - 5 баллов;
- наличие выводов в соответствии с поставленными задачами - 10 баллов;

– Защита реферата

- 20 баллов;

**итого:**

**- 100 баллов.**

91 - 100 баллов - «Отлично»;

81 – 90 баллов - «Хорошо»;

70 – 80 баллов - «Удовлетворительно».

По результатам работы в семестре студент получает итоговую оценку в соответствии с набранной суммой баллов состоящей из суммы баллов за посещение занятий (1занятие – 2 балла) и баллов за сдачу контрольных нормативов + дополнительные баллы:

- от 70 до 80 баллов - «Удовлетворительно»;

- от 81 до 90баллов - «Хорошо»;

- от 91 до 100 баллов - «Отлично».

Если студент пропустил занятия по болезни в конце семестра и не имеет возможности ликвидировать задолженность практически (по причине освобождения от занятий по состоянию здоровья), то он получает от преподавателя ряд устных вопросов на которые, подготовившись, он должен ответить, или тему для написания реферата.

Кафедрой физического воспитания, по необходимости, организуются дополнительные занятия, со студентами, имеющими пропуски занятий по уважительной причине в количестве более трех занятий.

Таблица 2 – Рейтинг- лист успеваемости студента

№	Оцениваемый компонент	Шкала оценок	Баллы
<b>Практический раздел</b>			
1	Посещаемость занятий в течение семестра	<b>1, 2, 3 курс: 1 занятие</b>	2
2	Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовленности (ОФП) студентов	«2»	
		«3»	20
		«4»	25
		«5»	30
3	Методико-практическое занятие (МПЗ)	«3»	3
		«4»	4
		«5»	5
4	Дополнительные баллы за посещение занятий	Без пропусков	5
		Три пропуска по уважительной причине	3
5	Участие в соревнованиях	Первенство РФ	100
		Первенство области	80
		Первенство города	50
<b>Теоретический раздел</b>			
6	Теоретическая часть дисциплины физическая культура студентов 3-го курса	«3»	30
		«4»	40
		«5»	50
7	Защита реферата или выполнение теоретического задания	«3»	70-80
		«4»	81-90

	(освобожденных от практических занятий студентов)	«5»	91-100
8	Участие в научно-практических конференциях с докладом		10
9	Лауреаты научно-практических конференций		20
<b>Суммарный рейтинг для зачета</b>			
отлично			91-100
хорошо			81-90
зачтено			70-80
не зачтено			Менее 70

При анализе использования балльно – рейтинговой технологии в течение 2011 – 2012 учебного года в нее были внесены некоторые дополнения (штрафные баллы), которые, на наш взгляд, должны были дисциплинировать студентов. Штрафные баллы вычитаются из общего количества полученных баллов:

- при нарушении дисциплины (-1 балл);
- при не соблюдении студентом техники безопасности на занятиях (-2 балла);
- не выполнение задач занятия (-1 балл).

В рабочую программу дисциплины «Физическая культура» внесены дополнения и в 2011 – 2012 учебном году балльно – рейтинговая технология используется с учетом этого дополнения.

Анализ результатов успеваемости студентов первых курсов на всех факультетах в 2011 – 2012 - 2013 учебных годах представлен в таблице 3.

Таблица 3 – Успеваемость студентов первых курсов в 2011 – 2012 – 2013 учебных годов

Факультеты	Баллы		
	1- семестр 2011-2012 учебного года	2 - семестр 2011-2012 учебного года	1 – семестр 2012-2013 учебного года
Физ. ф	70.5	71.4	72.3
АСФ	72.8	72.9	73.1
АКИ	72.6	71.3	72.4
ГГФ	71.3	72.1	72.4
ЮР.ф	70.3	71.8	72.5
ФПБИ	70.5	71.6	71.8
ФФ	70.1	70.4	72.2
ФЖ	70.4	71.3	70.2
ТФ	73.4	72.5	74.3
ФэУ	70.8	71.9	71.3
ЭЭФ	71.4	71.6	73.4
ФГСН	71.2	72.4	72.6
Мат.ф	70.2	70.1	70.3
ХБФ	70.2	71.1	70.3
ФИТ	72.2	70.5	73.4
ФэФ	72.1	70.2	73.1

Из таблицы видно, что студенты первого курса 2012 – 2013 учебного года имеют балл успеваемости несколько выше чем студенты первого курса прошлого учебного года. По результатам приема контрольных нормативов студенты этого учебного года имеют показатели выше, чем студенты прошлого учебного года, это соответственно видно по баллам в таблице 3.

Из вышеизложенного следует, что организация учебного процесса с использованием балльно – рейтинговой системы дает возможность студенту:

- четко понимать систему формирования оценок по дисциплине, что исключает конфликтные ситуации при получении итоговых оценок;
- осознать необходимость систематической и ритмической работы по усвоению материала;
- своевременно оценить состояние своей работы по изучению дисциплины до начала экзаменационной сессии;
- снизить роль случайностей при сдаче зачетов;
- повысить мотивацию студентов к освоению образовательной программы по дисциплине «Физическая культура»;
- повысить академическую мобильность студентов и их конкурентноспособность на международном рынке образовательных услуг.

Организация обучения с использованием балльно – рейтинговой системы, позволяет преподавателям:

- рационально планировать учебный процесс по дисциплине и стимулировать работу студентов по освоению учебного материала;
- своевременно вносить коррективы в организацию учебного процесса по результатам текущего контроля;
- объективно и полно определять итоговую оценку с учетом промежуточных результатов.

Балльно – рейтинговая система рассматривается как важнейшая часть системы контроля качества образовательной деятельности университета.

# СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ВИДОВ ФУТБОЛА В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

**Богданов А.В.**  
**ОГУ, г. Оренбург**

В данной статье, на фоне анализа организационных проблем развития мини-футбола в России, рассматривается опыт работы Санкт-Петербургского государственного университета по применению инновационных форм модификации классического футбола в учебном процессе и соревновательной деятельности. Приводится динамика количества субъектов РФ, реализующих общероссийский проект «Мини-футбол – в вузы», а также динамика численности обучающихся в вузах (юноши и девушки), вовлеченных в систематические занятия данными разновидностями футбола. Также приводится анализ социологического исследования по выявлению основных факторов, снижающих эффективность организационной работы по развитию видов футбола среди студентов.

О необходимости активной борьбы с малоподвижным образом жизни значительной части современной студенческой молодежи и построения рационального образа жизни, включающего оптимальный режим двигательной активности, основанный на систематических занятиях физической культурой и спортом, многократно выступал ряд специалистов. Сегодня одним из наиболее популярных средств физического воспитания среди студенческой молодежи являются виды модификации классического футбола. Вначале это был мини-футбол, затем пляжный футбол и далее их производные. В условиях вузов для занятий разновидностями футбола могут использоваться не только физкультурные залы, но и любые плоскостные сооружения.

Футбольные игры (мини-футбол, футзал, пляжный футбол, футволей, футбол-теннис, футбол-фристайл, стрит-футбол, микрофут, регфут) не требуют дорогостоящей экипировки и менее затратны своего старшего брата футбола. Можно сказать, что мини-футбол, пляжный футбол и их разновидности специально созданы для культивирования среди учащейся молодежи. И если утвержденный в 2008 году Российским футбольным союзом и Ассоциацией мини-футбола России и поддержанный Министерством спорта, туризма и молодежной политики РФ общероссийский проект «Мини-футбол – в вузы», сегодня органически вписался в современную концепцию развития системы физического воспитания учащейся молодежи по всей стране, то пальму первенства в развитии разновидностей футбола можно отдать Санкт-Петербургу и конкретно Санкт-Петербургскому государственному университету.

Проект Международные футбольные игры – «Кубок Белых ночей» основан на спортивно-ориентированном подходе, формирующем у обучающихся потребность в регулярном спортивном совершенствовании и здоровом образе жизни.

Основным направлением в реализации общероссийского проекта «Мини-футбол – в вузы» являются соревнования по данному виду спорта, начиная с внутривузовских турниров между факультетами, отделениями и другими

структурными подразделениями учебных заведений этой категории и завершая финальными турнирами первенства России среди команд вузов – победительниц межрегиональных этапов. Развитие данного проекта в стране за прошедшие три учебных года (2008-09 г., 2009-10 г., 2010-11 г.), практически представляющего собой естественный организационно-педагогический эксперимент, дало следующий педагогический эффект.

Таблица 1 - Динамика роста числа студентов, участвующих в проекте «Мини-футбол – в вузы»

Учебный год	Кол-во субъектов РФ, принявших участие в проекте	Рост, %	Кол-во вузов, принявших участие в проекте	Рост, %	Юноши	Девушки	Всего	Рост, %
2008 - 09	69	-	436	-	73 248	24 416	97 664	-
2009 - 10	74	7,2	469	7,5	92 304	30 756	123 060	26,4
2010 - 11	78	5,4	504	7,4	100 548	33 516	136 060	10,5

Как следует из таблицы 1, наблюдается стабильный рост количества субъектов РФ, принявших участие в развитии студенческого мини-футбола. В настоящее время 78 субъектов РФ проводят массовые студенческие соревнования по данной разновидности футбола. В то же время из года в год увеличивается и количество вузов, участвующих реализации данного проекта. Если в 2008-09 учебном году такую работу проводили лишь 436 вузов, то в следующем учебном году наблюдается прирост вузов на 7,5 %, а в 2010-11 учебном году еще на 7,4 %. В соответствии с этим ежегодно возрастает и численность юношей и девушек, участвующих в массовых соревнованиях по мини-футболу. Если в 2008-09 учебном году в них приняли участие 97 664 студентов, то в следующем учебном году численность занимающихся этим видом спорта возросла на 26,4 %, а в 2010-11 учебном году в сравнении с предыдущим годом – на 10,5 %.

Несмотря на положительную динамику развития мини-футбола среди студенческой молодежи, далеко не во всех субъектах РФ работа по реализации упомянутого проекта осуществляется эффективно. Практика показывает, что зачастую местные органы управления физической культурой и спортом, органы образования и федерации футбола действуют еще разрозненно, а некоторые из них уклоняются от организационной работы по проведению городских, областных и республиканских этапов студенческих соревнований.

В целях выявления факторов, снижающих эффективность организационной работы в одной сфере физической культуры и спорта, нами было проведено социологическое исследование с участием 168 преподавателей физического воспитания, работников органов управления физической культурой и спортом, органов образования и территориальных федераций футбола. Суммируя мнения экспертов различного уровня, следует сделать вывод, что наиболее острой проблемой при организации городских, областных, республиканских и межрегиональных студенческих соревнований является формальный подход местных органов управления физической культуры и спорта, органов образования к реализации общероссийского проекта «Мини-футбол – в вузы». Так, 73 % экспертов присвоили данному фактору оценку «очень важно», 17 % – «важно», а 10 % – «не важно». На втором ранговом месте находится проблема низкого уровня пропаганды

студенческого футбола в средствах массовой информации. 68 % экспертов дали этому фактору оценку «очень важно», 23 % – «важно», а 9 % – «не важно». Третье место отдано недостаточной заинтересованности в развитии данного проекта со стороны территориальных федераций футбола, рассматривающих его зачастую как второстепенный раздел работы. 60 % экспертов присвоили этому фактору оценку «очень важно», 25 % – «важно», а 15 % – «не важно». Четвертое и пятое ранговые места были поделены между такими проблемами, как слабое взаимодействие между местными органами управления физической культурой и спортом, органами образования и территориальными федерациями футбола в организации студенческого мини-футбола и недостаточной заинтересованности руководителей вузов и преподавателей кафедр физического воспитания вузов во внедрении мини-футбола в систему физического воспитания студентов. Так, 30 % экспертов поставили этим факторам оценку «очень важно», 6 % – «важно», а 64 % – «не важно». Данные факторы в сравнении с предыдущими, как видим, не являются доминирующими. Однако они еще имеют место в целом ряде регионов страны. Низкую степень важности имеет и проблема отсутствия в вузах специализированной базы для мини-футбола. Лишь 16 % экспертов поставили этому фактору оценку «очень важно», 3 % – «важно», а 81 % – «не важно». На последнем ранговом месте находится проблема несогласованности сроков проведения городских, областных и республиканских соревнований среди студенческих команд с внутренним календарем спортивных соревнований в вузах. Так, лишь 6 % экспертов дали этому фактору оценку «важно», а 94 % – «не важно».

Мнения экспертов, принявших участие в социологическом исследовании, имеют высокую статистическую согласованность и достоверность.

Таким образом, к основным факторам, снижающим эффективность организационной работы по развитию мини-футбола среди студенческой молодежи, следует отнести:

- формальный подход местных органов управления физической культурой и спортом и органов образования к организации городских, областных, республиканских и межрегиональных соревнований среди студентов;

- недостаточный уровень пропаганды студенческого мини-футбола в средствах массовой информации;

- слабая заинтересованность в развитии общероссийского проекта «Мини-футбол – в вузы» со стороны территориальных федераций футбола.

Проект Международные футбольные игры – «Кубок Белых ночей» в отличие от общероссийского проекта «Мини-футбол – в вузы» с его государственной поддержкой финансируется Санкт-Петербургским государственным университетом, спонсорами и Правительством Санкт-Петербурга. История развития проекта Международные футбольные игры – «Кубок Белых ночей» насчитывает шесть турниров (2007 г., 2008 г., 2009 г., 2010 г., 2011 г., 2012 г.) и имеет положительную тенденцию развития видов футбола, как по увеличению количества участников, так и по интересу к новым видам футбола (таблица 2).

Таблица 2 - Динамика роста количества участников проекта Международные футбольные игры – «Кубок Белых ночей»

Сезон	Количество команд, принявших участие в проекте	Рост, %	Количество видов футбола, участвующих в проекте	Рост, %	Юноши	Девушки	Всего	Рост, %
2007 г.	24	-	4	-	200	40	240	-
2008 г.	34	41,6	7	75,0	280	60	340	41,60
2009 г.	40	17,6	8	14,2	320	80	400	47,05
2010 г.	46	15,0	9	12,5	360	100	460	15,00
2011 г.	52	13,0	10	14,1	400	120	520	13,04
2012 г.	67	28,8	11	10,0	510	160	670	28,84

Как следует из таблицы 2, наблюдается стабильный рост количества команд, принявших участие в соревнованиях по новым видам футбола.

На настоящий момент в студенческих соревнованиях по данным разновидностям футбола приняли участие не только команды вузов России, но и сборные Дагестана, Чечни, Армении, Азербайджана, Украины, Латвии, Белоруссии, Ливана, сборная африканских стран и т. д., составленные из студентов учебных заведений Санкт-Петербурга. В то же время из года в год увеличивается и количество видов футбола, которые реализуются в данном проекте. Если в 2007 году соревновались студенты только в 4 разновидностях футбола, то в 2012 году соревнования прошли уже в 11 категориях. В соответствии с этим ежегодно возрастает и численность юношей и девушек, участвующих в соревнованиях по видам футбола. Если в 2007 учебном году в них приняли участие 240 (200 юношей и 40 девушек) студентов, то в 2012 году численность участников проекта увеличилась до 670 (510 юношей и 160 девушек) студентов.

Проведенный в течение трех учебных годов естественный организационно педагогический эксперимент по реализации общероссийского проекта «Мини-футбол – в вузы» показал положительную динамику роста количества субъектов РФ и вузов, вовлеченных в данный проект. За прошедший период также был выявлен рост численности юношей и девушек, обучающихся в вузах, которые стали регулярно заниматься этой спортивной игрой. Полученные результаты свидетельствовали о том, что развитие упомянутого проекта полностью вписывалось в современную концепцию спортивно-ориентированного подхода к организации физического воспитания студенческой молодежи, направленного на реализацию ее потребностей и интересов в регулярных занятиях физическими упражнениями и воспитания стремления к здоровому образу жизни. В то же время определено, что в целом ряде территорий страны дальнейшему развитию упомянутого проекта препятствует ряд факторов. В определенной степени выявленные факторы являются управляемыми. В связи с этим можно предположить, что с их устранением в перспективе в развитии общероссийского проекта «Мини-футбол – в вузы» можно ожидать нового качественного подъема.

Анализ реализации проекта Санкт-Петербургского государственного университета Международные футбольные игры – «Кубок Белых ночей» на протяжении шести лет показывает положительную тенденцию роста интереса к новым видам футбола. Использование инновационных видов футбола позволили оптимизировать учебный процесс по физическому воспитанию студентов.

За прошедший период также был выявлен рост численности юношей и девушек, обучающихся в вузах, которые стали регулярно участвовать в данном проекте и использовать новые виды футбола в своей спортивной подготовке. Полученные результаты свидетельствовали о том, что развитие упомянутого проекта полностью вписывалось в современную концепцию спортивно-ориентированного подхода к организации процесса физического воспитания студенческой молодежи, направленного на реализацию ее потребностей и интересов в спортивной деятельности.

Таким образом, можно предположить, что опыт работы Санкт-Петербургского государственного университета по развитию инновационных видов футбола будет реализован и в других регионах РФ, что позволит удовлетворить потребности студентов в физической культуре и спорте.

### *Список литературы*

1. *Алиев, Э.Г. Содержание и направленность управления деятельностью спортивной федерации (на примере Ассоциации мини-футбола России): монография / Э.Г. Алиев. – СПб. : Центр цифровой полиграфии С.-Петерб. гос. политехн. ун-та, 2010. – 442 с.*

2. *Андреев, О.С. Организационно-педагогические аспекты развития мини-футбола в Российской Федерации: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Андреев О.С.; Московская гос. акад. физ. культуры. – М., 2009. – 27 с.*

## К ПРОБЛЕМЕ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ К ОБУЧЕНИЮ В ВУЗЕ

Витун В.Г., Витун Е.В.  
ОГУ, г. Оренбург

Введение в учебный процесс вузов образовательных стандартов нового поколения изменило содержание обучения. Это привело к повышению требований к студентам, к увеличению объема информации и интеллектуальной нагрузки.

В связи с тем, что в процессе развития личности будущего специалиста особую роль играет начальный этап обучения в вузе, особенно тяжело приходится первокурсникам. Сложность начального этапа заключается в том, что у студента происходит перестройка всей системы ценностно-познавательных ориентаций личности, осваиваются новые способы познавательной деятельности и формируются определенные типы и формы межличностных связей и отношений. И чем эффективнее пройдет адаптация студентов к вузовскому обучению, тем выше будет психологический комфорт, учебная мотивация, направленность и характер учебной деятельности на старших курсах. Ведь под адаптацией понимают приспособление организма к различным требованиям среды (как социальным, так и физическим) без ощущения внутреннего дискомфорта и без конфликта со средой [1].

Сегодняшние первокурсники в значительной степени отличаются от студентов прошлых лет, это касается как умственного развития, так и физического, и функционального состояния их организма. Современная молодежь характеризуется другими жизненными позициями и ценностями, у них другое отношение к здоровью и здоровому образу жизни.

Попадая в высшее учебное заведение, вчерашние школьники пребывают в некоторой растерянности. Они не сразу понимают разницу между требованиями школы и вуза.

А.Г. Мороз выделяет три формы адаптации студентов младших курсов к условиям вуза:

1. Адаптация формальная, касающаяся познавательного информационного приспособления студентов к новому окружению, к структуре высшей школы, к содержанию обучения в ней, ее требованиям, к своим обязанностям.

2. Общественная адаптация, т.е. процесс внутренней интеграции групп студентов-первокурсников и интеграции этих же групп со студенческим окружением в целом.

3. Дидактическая адаптация, касающаяся подготовки студентов к новым формам и методам учебной работы в высшей школе [2].

В отличие от школы в результате обучения в вузе студенты получают специальность.

Целью современного профессионального образования является подготовка высококвалифицированного специалиста, конкурентоспособного на рынке труда, работающего по специальности, на уровне мировых стандартов.

В связи с тем, что современное высокоразвитое производство требует повышенного напряжения умственных, психических и физических сил, дополнительных нагрузок на все функциональные системы организма,

специфических характерологических особенностей личности специалиста, к современному специалисту предъявляются очень большие требования в обществе, он должен обладать помимо превосходных знаний еще и хорошим здоровьем.

Современными учеными отмечено, что важную роль в освоении профессии, достижении вершин профессионализма играет умелое использование ценностей физической культуры, обеспечивающее сохранение здоровья, физического и духовного развития, двигательной подготовленности как важнейших составляющих готовности к профессиональной деятельности [3,6,7].

Многочисленные исследования доказывают, что физическая культура и спорт являются важными компонентами в адаптации человека к различным видам деятельности. С помощью средств и форм физического воспитания можно направленно изменять целый ряд показателей не только физического и функционального состояния человека, но и развивать различные психические качества, состояния и свойства личности [3,7].

На наш взгляд, несмотря на то, что забота об эффективном сокращении периода адаптации студентов в вузе лежит на всем педагогическом коллективе, особая роль в этом процессе отводится преподавателям кафедры физического воспитания.

Следует отметить, что формировать интерес к дисциплине «Физическая культура» необходимо начиная с первой встречи преподавателя со студентами. От того как доходчиво преподаватель разъяснит необходимость образовательной подготовки по физической культуре в современных условиях будет зависеть доверие и взаимопонимание студентов и преподавателя, что в значительной степени облегчит дальнейшую работу.

Преподаватели должны создать у студентов общее представление о физической культуре, познакомить с целью и задачами дисциплины «Физическая культура». Дальнейшая работа должна вестись по всем разделам дисциплины: теоретическому, методико-практическому, учебно-тренировочному.

Теоретический раздел предусматривает программный лекционный курс по дисциплине «Физическая культура», а также беседы, проводимые преподавателями в учебных группах.

Методико-практический раздел включает в себя учебные занятия по видам рабочей программы: общая физическая подготовка, легкая атлетика, спортивные игры, плавание и т.д. Кроме того, студенты должны овладеть навыками самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

Учебно-тренировочный раздел должен включать в себя ознакомление студентов с простейшими методами оценки своего физического и функционального состояния, экспресс-оценку уровня здоровья, умение составлять для себя мини-оздоровительные программы. Также желательно участие студентов в спартакиаде «Первокурсник», и других мероприятий, проводимых кафедрой физического воспитания.

Задачи нашего исследования, в свете изложенной проблемы будут следующие:

- создание психолого-педагогических условий для ускорения процессов адаптации первокурсников к обучению в вузе;
- изучение личностного адаптационного потенциала студентов.

В процессе нашего исследования мы оценивали личностный адаптационный потенциал (ЛАП) студентов с использованием многоуровневого личностного опросника (МЛО) «Адаптивность» А.Г. Маклакова.

Адаптивность – процесс активного приспособления индивида к условиям новой социальной среды [1].

В опросе принимали участие 30 первокурсников дневного отделения факультета экономики и управления ОГУ. Все опрашиваемые – юноши. Средний возраст студентов 1 курса – 17,2 года. Тест был проведен на пятой неделе первого семестра 2012-2013 учебного года.

Опросник включает в себя 165 утверждений и имеет следующие шкалы: достоверность, адаптивные способности, нервно-психическая устойчивость, коммуникативные особенности, моральная нормативность.

Студентам необходимо было внимательно прочитать каждое утверждение опросника. Если они согласны с утверждением, поставить в бланке ответов напротив номера утверждения знак плюс («+»), если не согласны, – знак минус («-»).

Обработка результатов осуществлялась путем подсчета количества совпадений ответов испытуемого с ключом по каждой из пяти шкал: достоверность, адаптивные способности, поведенческая регуляция (нервно-психическая устойчивость, самооценка, наличие социального одобрения со стороны окружающих), коммуникативные способности, моральная нормативность.

Результаты всех шкал, кроме шкалы «достоверность», выражались в процентах и интерпретировались в соответствии со следующими нормативами: 0 – 40 % - высокий уровень выраженности показателей, высокий уровень развития адаптивных способностей; 40 – 60 % - средний уровень; 60 – 100 % - низкий уровень.

Оценку личностного адаптационного потенциала (ЛАП), являющегося важной интегральной характеристикой психического развития можно получить, оценив уровень поведенческой регуляции, коммуникативной способности и моральной нормативности.

В результате проведенного опроса были получены следующие данные. Установлено, что показатели поведенческой регуляции студентов 1 курса принимают значения высокого уровня выраженности. Как известно, **поведенческая регуляция (ПР)** – это понятие, характеризующее способность человека регулировать своё взаимодействие со средой. Это значит, что студенты 1 курса имеют адекватную самооценку, высокий уровень нервно-психической устойчивости (НПУ) и располагают социальным одобрением (поддержкой) со стороны окружающих людей (таблица 1).

Таблица 1 – Уровень поведенческой регуляции

Уровень	Низкий	Средний	Высокий
%, кол-во человек	3,3% (1 чел.)	3.3% (1 чел.)	93,4% (28 чел.)

**Коммуникативный потенциал** человека является следующей составляющей личностного адаптационного потенциала. Поскольку человек практически всегда находится в социальном окружении, его деятельность сопряжена с умением

построить отношения с другими людьми. Коммуникативные возможности (или умение достигнуть контакта и взаимопонимания с окружающими) у каждого человека различны. Они определяются наличием опыта, потребностью в общении, принципами построения контакта, групповой идентификацией, а также уровнем конфликтности.

Выяснено, что коммуникативный потенциал студентов 1 курса соответствует средней выраженности данного признака (таблица 2).

Таблица 2 – Уровень коммуникативного потенциала

<b>Уровень</b>	<b>Низкий</b>	<b>Средний</b>	<b>Высокий</b>
%, кол-во человек	16,7 % (5 чел.)	53,3 % (16 чел.)	30 % (9 чел.)

Не менее важной стороной процесса адаптации является соблюдение моральных норм поведения (**моральная нормативность – МН**), обеспечивающих способность адекватно воспринимать индивидом предлагаемую для него определенную социальную роль. В данном тесте, вопросы, характеризующие уровень моральной нормативности индивида отражают 2 основных компонента процесса социализации: восприятие морально-нравственных норм поведения и отношение к требованиям непосредственного социального окружения. Установлено, что показатель моральной нормативности опрошенных студентов соответствует среднему уровню (таблица 3).

Таблица 3 – Уровень моральной нормативности

<b>Уровень</b>	<b>Низкий</b>	<b>Средний</b>	<b>Высокий</b>
%, кол-во человек	16,7 % (5 чел.)	43,3 % (13 чел.)	40 % (12 чел.)

Интегративной характеристикой адаптации является уровень адаптивных способностей. Согласно шкале, данное значение соответствует зоне средней выраженности изучаемого параметра (таблица 4).

Таблица 4 – Уровень адаптивных способностей

<b>Уровень</b>	<b>Низкий</b>	<b>Средний</b>	<b>Высокий</b>
%, кол-во человек	6,7% (2 чел.)	70 % (21 чел.)	23,3 % (7 чел.)

Таким образом, анализ данных тестирования помог выявить студентов, испытывающих затруднения в процессе адаптации.

Были определены индивидуально-психологические качества первокурсников, на которые следует обратить внимание в процессе социально-психологического обеспечения их профессиональной адаптации.

Подводя итоги изложенному выше, мы считаем, что в целях ускорения и усовершенствования процесса адаптации первокурсников к обучению в вузе в рамках дисциплины «Физическая культура» преподавателям необходимо:

- создавать условия для познавательно-информационного приспособления студентов к новому окружению, структуре высшей школы, содержанию обучения в ней, её требованиям, своим обязанностям;

- знакомить с содержанием профессиональной подготовки в вузе для формирования положительного отношения к выбранной специальности;
- способствовать процессам внутренней интеграции групп студентов-первокурсников и объединению этих групп со студентами других курсов факультета и института;
- готовить студентов к новым формам и методам учебной работы в высшей школе.

### *Список литературы*

1. **Маклаков, А.Г.** *Общая психология* / А.Г. Маклаков. – СПб.: Питер, 2002. – 592с.
2. **Мороз, А.Г.** *К вопросу о дидактической адаптации первокурсников вуза* / А.Г. Мороз // *Психологические и социально-психологические особенности адаптации студентов.* – Ереван, 1993. – С.104-109.
3. **Бальсевич, В.К.** *Физическая культура для всех и для каждого* / В.К. Бальсевич. – М.: ФиС, 1988. – 216с.
4. **Бодалев, А.А.** *Личность и общение.* / А.А. Бодалев. – М., 1995. – 271с.
5. **Большая энциклопедия психологических тестов** – М.: Эксмо, 2007. – 416с.
6. **Железняк, Ю.Д.** *Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений* / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 264с.
7. **Физическая культура и физическая подготовка: Учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования** /под ред. Кикотя В.Я., Барчукова И.С./ – Изд-во «Юнити-Дана», 2007. – 431 с.

# САМОКОНТРОЛЬ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ САМООБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Гилазиева С.Р., Скавинская Л.А.  
ОГУ, г. Оренбург

Одним из условий организации самообразовательной деятельности является формирование способности к самоконтролю и выполнение студентами этой функции в процессе самообразовательной деятельности.

Анализ проблемы организации самоконтроля, потребовал тщательного изучения научной литературы по данному вопросу, который показал, что существуют различные аспекты его рассмотрения.

Например, «самоконтроль» понимается как часть самосознания, оценка человеком лично значимых мотивов и установок» [1, с.23], «как одна из стадий процесса самоуправления», и как «свойство человека, ставшее чертой его характера в результате воспитания самовоспитания» [2, с.32].

Самоконтроль, осуществляемый в процессе самообразовательной деятельности, как правило, выполняет контролирующую и информирующую функции. При внешней мотивации самоконтроль стимулирует и поддерживает деятельность. В состоянии амотивации элементы самоконтроля могут способствовать созданию внешней мотивации, в то время как самоконтроль, выполняющий информирующую функцию, устраняет трудности выполняемой деятельности при наличии обратной связи и при условии свободы выбора и постепенно создаёт условия для внутренней мотивации. В свою очередь, слишком частый самоконтроль, снижая уровень внутренней мотивации, может лишить человека чувства уверенности и компетенции.

Вышеизложенное подтверждает, что самоконтроль является важным компонентом в процессе самообразовательной деятельности. Однако наш педагогический опыт показывает, что студенты на начальном этапе обучения в вузе не имеют навыков самоконтроля. Таким образом, задачей педагога становится развитие навыков самоконтроля.

В своей монографии Г.С. Никифоров выделяет следующие факторы, влияющие на процесс самоконтроля:

- 1) обусловленные структурой самоконтроля (контролируемая и эталонная составляющие, каналы прямой и обратной связи);
- 2) запуска самоконтроля (в основе которого заложена мотивация);
- 3) внешние, связанные с условиями выполнения человеком конкретной деятельности (сложность выполняемой деятельности, режим труда и отдыха, проявление факторов, затрудняющих нормальное протекание деятельности);
- 4) внутренние, субъективные, проистекающие из индивидуально-типологических и психологических характеристик человека (тип нервной деятельности, соотношение чувства уверенности и самоконтроля; повышенный или пониженный самоконтроль) [2].

В педагогической литературе подчёркивается, что студенты, в большинстве своем, ориентированы лишь на контроль со стороны преподавателя в процессе обучения и довольно плохо ориентируются в вопросе самоконтроля знаний, что

затрудняет процесс овладения ими умениями самообразовательной деятельности [3].

Самоконтроль осуществлялся субъектами деятельности наиболее эффективно лишь в том случае, если виды, формы, и способы самоконтроля соответствуют объектам усвоения.

Решая проблему содержания и организации самоконтроля, необходимо выявлять не только виды, формы, способы контроля при самообучении и самовоспитании, но и одновременно определять факторы, влияющие на их отбор. В целом это позволило уточнить теоретические предпосылки, на основе которых отбираются те или иные формы и способы самоконтроля, а также осуществляется их практическая реализация с учетом адекватности, сущности и особенностей объектов контроля [3].

В содержании самоконтроля как программы самообразования студентов могут входить конкретные задания по моделированию самоконтроля, выбору форм и методов самоконтроля при обучении в соответствии с объектами усвоения.

Так, например, на занятиях физической культурой это может быть связано с организацией самоконтроля при выполнении упражнений связанных с физическими нагрузками, когда студенты самостоятельно сопоставляют правильность выполнения или адекватность нагрузки на организм.

Невозможно включить упражнения на овладение всеми умениями в рамки одной экспериментальной проверки, поэтому ограничиться системой упражнений, направленной на развитие определённой группы умений, обеспечивающих, например, составление и выполнение комплекса по фитнесу, либо плана тренировки по тяжелой атлетике.

В отечественной и зарубежной литературе по физической культуре, спортивной медицине и физиологии достаточно надежных, точных, адекватных тестов и всевозможных форм контроля за системами организма [2].

Но программой по физической культуре предусмотрены 6 обязательных нормативов физических качеств и экзамен на теоретическую подготовленность, используемых при организации учебного процесса и контроля знаний, умений и функциональной готовности организма студентов.

Активизация процесса обучения отнюдь не означает развития только внешней активности студента. В первую очередь она предполагает напряжённую физкультурно-спортивную деятельность обучаемого. Именно поэтому учебное задание должно предлагать студенту определённую по своему характеру и содержанию учебно-производительную задачу.

Задание к выполнению упражнения должно выдвигать перед студентом определённую познавательную задачу, решить которую он должен в процессе обучения. Само упражнение должно вызвать у него познавательный интерес, быть информативно значимым, соответствовать уровню умений и физической подготовленности студентов, владению техникой упражнения и т.п.

Контроль по итогам выполнения заданий выполняет одновременно несколько функций: обучающую, развивающую, воспитывающую. Обучающая функция связана с более глубоким погружением студента в учебное задание. Развивающая - обеспечивается включением студента в новые для него виды деятельности, например, поисковую и оценочную. Воспитательная функция контроля знаний, в

том числе и самоконтроля, связана с формированием устойчивой системы отношений студента к процессу обучения, к истине, к человеку; преподавателю и другим ценностям, реализуемым в ходе взаимодействия между преподавателем и студентом [3].

Исходя из вышесказанного, учебное задание, направленное на овладение того или иного двигательного действия, должно отвечать ряду требований.

1. В целях повышения мотивации учебное задание для самостоятельной работы должно соответствовать интересам студентов и их возрастным особенностям.

2. Целенаправленность обучения предполагает учёт особенностей целеобразования в процессе самообразовательной учебной деятельности и как результат - «принятие» студентом цели учебного задания.

3. В целях активизации учебной деятельности учебное задание для самостоятельной работы должно предлагать студенту определённую учебно-познавательную задачу.

4. Самостоятельность как качество личности требует формирования самоконтроля как компонента саморегуляции.

5. В целях повышения информативной ёмкости содержания обучения задания для самостоятельной работы должны способствовать решению как можно большего количества учебных задач.

6. Задание для самостоятельной работы должно обеспечивать постепенное нарастание темпа учебных действий.

В практике самообразования можно использовать следующие виды самоконтроля: диагностический, текущий (периодический), рубежный (тематический), заключительный (итоговый).

Текущий самоконтроль называют еще пооперационным, поскольку он ведется как за отдельными операциями, так и за действием; в целом. Пооперационный контроль применяется на первых этапах процесса усвоения [4]. Текущий самоконтроль усвоения - одно из наиболее действенных средств стимулирования регулярной и активной самообразовательной деятельности субъекта. Непосредственная обратная связь, устанавливаемая в процессе текущего или вспомогательного контроля, является непременным условием повышения интенсификации процесса самообучения.

Структура самообразовательной деятельности студентов вуза может быть представлена шестью взаимосвязанными элементами:

- 1) глубокими, прочными общеобразовательными знаниями;
- 2) действенными мотивами, стойкими познавательными интересами;
- 3) навыками самостоятельного овладения знаниями;
- 4) прогностическими умениями определения целей и выбора путей их решения;
- 5) способностями самостоятельно организовать познавательную деятельность, организовать самообучение, овладеть способами самоконтроля, самооценки;
- 6) интенциями к самовоспитанию [3].

Уровни самообразовательной деятельности студентов вуза можно определить следующим образом: репродуктивный уровень, преобразующий уровень, творческий уровень.

Репродуктивный уровень сформированности самостоятельной деятельности студентов характеризуется недостаточной способностью студентов выделять существенное в изучаемом материале по теории и методике физического воспитания и здорового образа жизни, концентрацией внимания лишь на деталях, студенты не в полной мере могут самостоятельно составить и описать комплексы физических упражнений оздоровительного характера, не владеют знаниями и практическими умениями использования физкультурно-спортивной деятельности в практике повседневной жизни и деятельности.

При решении задач сохранения и укрепления индивидуального здоровья они испытывают определенные трудности в подборе средств поддержания физической работоспособности, регулирования психоэмоционального состояния.

При стрессовых ситуациях как в физкультурно-спортивной, так и в других видах деятельности студенты не способны регулировать свое психическое состояние, не владеют простейшими способами самоконтроля и психической саморегуляции, обладают высоким уровнем личностной тревожности. Для этого уровня характерны также низкий и ниже среднего уровень физического развития, при низком уровне физической подготовленности, подготовительная медицинская группа.

Преобразующий уровень сформированности самостоятельной деятельности студентов отличается осознанием студентами сущности и значимости сохранения и укрепления индивидуального здоровья. Студенты в основном справляются с выделением ключевых моментов в изучаемом материале. Вместе с тем при «переносе» усвоенных знаний в жизнь встречаются с субъективными трудностями в организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности. На этом уровне преобладает неполное и в ряде случаев неглубокое знание основных положений теории и методики физического воспитания, здорового образа жизни.

Следует отметить, что студенты должны уметь самостоятельно составлять комплексы физических упражнений в соответствии со своим уровнем физического развития и физической подготовленности; проявлять самостоятельность в подборе средств сохранения и укрепления индивидуального здоровья, охотно выполнять требования преподавателя и готовы к реализации на практике умений и навыков физического самосовершенствования.

Среди мотивов преобладает познавательный, рассматриваемый уровень характеризуется более широким диапазоном и точностью самооценки студентов; проблемы индивидуального здоровья становятся для них более значимыми в перспективной и настоящей жизни и деятельности.

В предстартовых и соревновательных ситуациях студенты способны самостоятельно регулировать свое психическое состояние на основе владения простейшими способами психической саморегуляции: обладают средним уровнем личностной тревожности.

Студенты этого уровня относятся к основной и частично подготовительной медицинским группам с высоким, выше среднего и средним уровнями физического развития при среднем и ниже среднего уровнях физической подготовленности.

Творческий уровень сформированности самостоятельной деятельности характеризуется системностью знаний основ теории и методики физического воспитания их интегративностью. Студенты правильно трактуют понятия

«здоровье» и «здоровый образ жизни», умеют определить причины ухудшения собственного здоровья, самостоятельно определить пути его сохранения и укрепления, владеют методикой проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, осознают объективную необходимость усвоения знаний физической культуры, использования их в повседневной жизни и способны передавать их в ходе практической деятельности.

Студенты практически реализуют свои знания в подборе средств сохранения и укрепления здоровья в соответствии с индивидуальными морфофункциональными особенностями, самостоятельно выполняют физические упражнения оздоровительного характера, пропагандируют и ведут здоровый образ жизни.

Для студентов достигших творческого уровня самообразования, характерны умения самостоятельно регулировать свои психические состояния как в физкультурно-спортивной деятельности, так и в повседневной жизни; они в полном объеме освоили способы психической регуляции, вследствие чего обладают низким уровнем личностной тревожности. Студенты относящиеся к основной медицинской группе, обладают высоким и выше среднего уровнем физического развития и физической подготовленности.

Ведущими показателями сформированности данного уровня является практическая деятельность студентов, высокая степень проявления их интереса к проблемам индивидуального здоровья, ценностное отношение к нему и включенности в физкультурно-спортивную деятельность по направленному использованию средств физической культуры для его сохранения и укрепления.

Полагаем, что описанные уровни могут служить средством определения сформированности самостоятельной деятельности.

Основное значение выделенных уровней заключается в том, что они открывают широкие перспективы целенаправленного воздействия на различные грани личности в деле формирования в ней физической культуры личности; позволяя эффективно осуществлять подбор видов физкультурно-спортивной деятельности для студентов с различным уровнем сформированности самообразования.

Педагогическими условиями организации самообразовательной деятельности студентов вуза являются: проектный характер разработки содержания образования, блочно-модульная структура образовательной программы, межпредметность в характере преподавания учебных курсов, личностно-деятельностный подход в изучении учебного материала.

Инициативность выступает неотъемлемой чертой самообразовательной деятельности. Внутренними детерминантами, способствующими развитию инициативности студентов в процессе самообразовательной деятельности, мы считаем:

- 1) стремление студентов к проявлению собственной внутренней (волевой) активности в процессе самообразовательной деятельности;
- 2) ценностно-эстетическое восприятие студентами самообразовательной деятельности;
- 3) стремление научиться самостоятельно конструировать самообразовательную деятельность;

4) умение поставить цель, проанализировать ситуацию и выбрать средства для реализации поставленной цели;

5) наличие потребностей в самообразовательной деятельности и мотивов для её осуществления;

6) интерес к регулированию собственной деятельности (поведения);

7) интенция студента на поисково-творческую самообразовательную деятельность.

Одним из важнейших блоков самообразовательного комплекса является блок самоконтроля, охватывающий все этапы самообучения и учитывающий различные уровни усвоения материала на каждом этапе. Разработанные алгоритмы самоконтроля для студентов и преподавателей являются действенным инструментом самореализации.

### *Список литературы*

1. **Зверев, Р.М.** Формирование у школьников умений самостоятельно заниматься физической культурой / Р.М. Зверев - автореф. дис. ... канд.пед.наук. – М.: НИИ физиологии детей и подростков АПН, 1980. – 24 с.

2. **Никифоров, А.Л.** Деятельность, поведение, творчество / Деятельность: теории, методология, проблемы / А.Л.Никифоров – М.: Политиздат, 1990. – С. 52-69.

3. **Терских, Н.В.** Самообразовательная деятельность студентов туристского вуза в процессе профессиональной подготовки будущего менеджера туризма / Н.В. Терских автореф. дис. ... канд.пед.наук. Сходня, - 2004. – 164с.

4. **Талызина, Н.Ф.** Управление процессом усвоения знаний / Н.Ф.Талызина – М.: Изд\_во МГУ, 1975. – 343 с.

# **ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Гилазиева С.Р., Волобаева Л.А.  
ОГУ, г. Оренбург**

Готовность студентов к профессиональной деятельности зависит от сформированности необходимых личностно-психологических качеств, от наличия у них специальных знаний, умений, навыков, приобретаемых еще в вузе. Однако не секрет, что конкурентоспособность специалистов на рынке труда обуславливается не только уровнем их профессиональной подготовки. Специалист сможет эффективно конкурировать на рынке труда при условии, что он будет готов к конкретному виду деятельности.

Модернизация образования может решать проблему сохранения и укрепления здоровья при усилении внимания к физическому воспитанию детей, подростков, молодежи, взрослого населения при выдвижении на ведущие позиции физической культуры, как в учебном процессе, внеучебной и рекреационной, а также профессионально деятельности; при объединении усилий всех: образовательных учреждений, психологов, медицинских работников; при переориентации деятельности социальных педагогов в сторону превентивных мер работы с населением, в первую очередь, средствами физической культуры, спорта, вовлечения человека в активную социально-значимую, физкультурно-спортивную и трудовую деятельность, ориентированную на здоровый образ жизни [1].

Всё это возможно только при наличии хорошего здоровья и психологического комфорта. Современная концепция образования предусматривает формирование у специалистов культуры здоровья, а также создание здоровьесберегающей среды на производстве.

В нашем обществе произошло отчуждение личности (и образования) от духовности, от культуры и, в конце концов, от живой науки. В системе образования не нашлось места для саморазвития человека, его инициативы и свободных действий. Разработка новой системы образования и профессионального становления должна все это обеспечить. Традиционные подходы в формировании системы непрерывного образования не разрешают сложившиеся противоречия в системе образования, не устраняют отчуждение личности от образования, что порождает новые противоречия. Центральной идеей новой «концепции непрерывного образования» является «развитие человека как личности, субъекта деятельности и общения на протяжении всей его жизни» [2].

Непрерывное образование и профессиональное становление специалистов не должно сводиться лишь к какой-то либо ступени (образование школьников, образование студентов, образование взрослых). Оно должно охватывать весь период от до профессионального образования до образования взрослых. Выпадение какого-то звена непрерывного образования или профессионального становления автоматически переносится на последующий этап с отрицательным эффектом [1].

Связи непрерывного образования и профессионального становления на всех этапах переплетаются в процессе учебной, трудовой, научной, воспитательной и другой деятельности. Сущностные связи и отношения в сфере непрерывного

образования, учебной и трудовой деятельности на всех этапах профессионального становления отдельными сторонами и гранями вливаются, «впитываются» личностью студента-специалиста и находят стремление в его мыслительной и практической деятельности. Свойства и признаки системы формируются как единое целое [5]. Образование развивает физические, нравственные и духовные силы человека в их единстве. На этой почве произрастают профессиональное призвание, обоснованный выбор профессии, потребность в повышении квалификации.

Главной составной частью непрерывного образования является высшая школа. Проблема профессионального образования и становления, в основе которой лежат принципы педагогики, и опирается на личностно-деятельностную концепцию формирования будущего специалиста, тенденции развития мировой науки, техники, производства и образования.

Главная задача всех ступеней системы непрерывного образования - не столько передача знаний, умений, навыков, ценностей, сколько развитие способностей самостоятельно действовать, принимать ответственные решения в быстро меняющихся условиях жизни и производства. Характерное для непрерывного образования усиление самостоятельности обучающихся в образовательном процессе также видоизменяет роль преподавателя, придавая выраженный нравственный, организующий и ориентирующий характер [3].

Специалистам и функционерам различных уровней важно осознать, что их подготовленность определяет степень внедрения физической культуры в повседневную жизнь населения и реализации оздоровительного и культурологического потенциалов физической культуры. По данным, которые почему-то не публиковались в отечественной печати, отношение к физической культуре у населения нашей страны такое, какое было в странах Запада примерно 50 лет назад: там, около 2/3 населения занимается массовым спортом, в то время как в странах бывшего социалистического пространства – от 8 до 12 % [4]. Данное обстоятельство свидетельствует о том, что население все еще не осознает важности и безальтернативности оптимального двигательного режима в укреплении функциональных и регулирующих систем организма. Специалист должен владеть технологией не только обучения и тренировки, но и, что не менее важно, формирования менталитета различных слоев населения в плане осознания пользы и формирования потребности в регулярных занятиях физической культурой. Пропаганда ценностей физической культуры должна быть в ряду приоритетов государства. В средствах массовой информации недостаточно рубрик, в которых бы специалисты квалифицированно, просто, наглядно и убедительно доводили до сознания населения понимание того, что здоровьем следует заниматься, пока еще здоров, что уровень здоровья обусловлен функциональным состоянием основных систем жизнеобеспечения, и в первую очередь иммунной, что медицина занимается больными людьми. Создается впечатление, что чиновники от физической культуры «наверху» до сих пор ассоциируют физическую культуру только с количеством медалей, полученных на Олимпийских играх, на континентальных и мировых чемпионатах.

Перестройка управления экономикой на рыночные отношения в полной мере касается социальной сферы, в том числе физкультурно-оздоровительных мероприятий на производстве. Единство производственной и социальной сфер на

предприятиях, по-видимому, проявляется как закономерность и находит отражение в совокупности двигательной деятельности человека в процессе труда и отдыха. Развитие социальной сферы предприятия способствует усилению физкультурно-оздоровительной работы, в том числе через развитие производственного быта [4].

Повышение роли человеческого фактора полнее раскрывается в трудовом коллективе, в котором созданы (сложились) благоприятные материальные условия и морально-нравственный климат, обеспечивающие уверенность работника в результатах своего труда. Созданы условия для восстановления жизненных сил, физической и умственной энергии, необходимости удовлетворения материальных и духовных потребностей, которые реализуются через систему воспроизводства материальных благ общества [5].

Образование должно способствовать развитию познавательных сил, формировать мировоззрение, систему знаний, - словом то, что называется «базовая культура личности». Образование может быть рассмотрено в индивидуальном и социальном планах.

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

Целью непрерывного образования является развитие личности во все периоды ее жизненного пути, начиная от младенчества и кончая старостью: в период ее созревания, развития и стабилизации и, наконец, в период инволюционного развития. Для конкретного человека непрерывное образование является удовлетворением потребности в духовном развитии, средством раскрытия его задатков и способностей, сущностных сил и призвания, стержнем личностного развития и гарантией профессионального самоопределения, а следовательно социального и физического благополучия.

Такое положение дел в системе физкультурного образования вызывало озабоченность специалистов. Это обусловлено тем, что у всех категорий занимающихся имеют место серьезные противоречия между уровнем достаточно высоких требований общества к их здоровью, физическому развитию и физической подготовленности и низкой эффективностью процесса физического воспитания.

Целью неспециального физкультурного образования является формирование физической культуры личности как системного и интегративного качества, неотъемлемого компонента общей культуры.

При этом наиболее существенным элементом физкультурного образования является повышение уровня физической культуры, углубление теоретико-методических знаний, формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями, о физической тренировке, т.е. формированию компетентности в физкультурно-спортивной деятельности.

«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 [5].

Необходимость целенаправленной подготовки специалиста к трудовой деятельности и накопление обширного фонда теоретических и экспериментальных данных о потенциале физической культуры в этом процессе обусловили выделение её специфической составляющей – профессионально-физкультурной компетентности, в целом направленной на создание реального состояния и перспективных основ подготовленности человека к успешному овладению профессией, оптимизацию его профессиональной деятельности [6, 7].

Процесс формирования и проявления физической культуры личности, а следовательно, и профессионально-физкультурной компетентности, предполагает не изолированное развитие физических способностей, а их тесное взаимодействие с духовным совершенствованием, осуществляемым в органическом единстве гармонического развития человека.

Таким образом, профессионально-физкультурной компетентности - это составная часть физической культуры личности, характеризующаяся состоянием осознания и принятия ценностей физической культуры; включенности в физкультурно-спортивную деятельность по направленному использованию ее средств для сохранения и укрепления индивидуального здоровья и трансляции полученных знаний в практику профессиональной деятельности.

В основе формирования профессионально-физкультурной компетентности лежит мотивационно-ценностная установка человека на воплощение своих социальных, физических, интеллектуальных и психических возможностей и способностей.

Несмотря на отмеченную значимость физической культуры при формировании профессионально-спортивной компетентности, современная система образования не использует в полной мере ее потенциал в процессе оздоровления населения, что обусловлено рядом причин. Основными причинами являются: отсутствие интеграции общего и физкультурного образования, недостаточное использование межпредметных связей в процессе изучения знаний о здоровье человека, слабая мотивация на здоровый образ жизни работников предприятий, недостаток времени, слабая или полное отсутствие материально-технической базы. И, что возможно самое главное, личная заинтересованность руководителей предприятия, которые сами должны быть образцами культуры здоровья и на личном примере делать ее достоянием своих работников.

В этом отношении большое значение имеет переориентация современной образовательной системы физического воспитания с «утилитарно-двигательного» направления на формирование мотивации здорового образа жизни, освоение специальных знаний, умений и навыков оздоровительных физических упражнений во взаимосвязи с другими средствами оздоровления, т.е. обретения компетентности

в вопросе применения ценностей физической культуры на производстве (профессионально-спортивной компетентности).

Таким образом, современная система физической культуры, профессионально-прикладной физической культуры рассматривает профессионально-физкультурной компетентности как средство целенаправленного совершенствования человека в связи с подготовкой и участием в конкретной профессиональной деятельности. В то же время ее воздействие на социальную сферу личности по-прежнему остается вне поля зрения исследователей.

В этой связи процесс формирования личности профессионала требует определенных педагогических воздействий, которые могут быть реализованы в рамках профессионально-физкультурной компетентности, средства и методы которой обеспечивают комплексное и наиболее полное удовлетворение ее социальных и личностных потребностей и способностей, обусловленных требованиями непрерывного профессионального образования.

Теория и практика высшего профессионального образования показывают, что в общественном сознании наметились изменения на повышение уровня здоровья. Эти запросы общества требуют и качественно нового подхода к процессу подготовки специалистов - профессионалов.

В этой связи, подготовка профессионалов, ориентированных на здоровый образ жизни, ценности физической культуры и осознающих необходимость физического совершенствования не только для «себя», но и для «других», будет ответом на социальную потребность общества в компетентных в области физической культуры специалистах.

Теоретический анализ изучения проблемы профессионально-физкультурной компетентности и многолетние наблюдения показали необходимость теоретического и практического обоснования формирования методологии профессионально-физкультурной компетентности, мотивации и ценностных ориентаций личности на здоровье, а также разработки оздоровительных педагогических технологий, используемых в образовательной системе физического воспитания специалистов с целью сохранения и укрепления их здоровья.

Неудовлетворенность первоочередных потребностей основной массы населения страны не позволяет молодежи, представляющей это население, заниматься спортом для собственного удовольствия без ожидания хотя бы в будущем финансовых выгод. В связи с этим ориентация на спорт у молодежи существенно снижается [8].

Такая позиция верна лишь на первый взгляд, с позиций обязательного функционирования физической культуры и спорта в «режиме предоплаты» и быстрого получения конкретного оплаченного результата. Упускается из виду то, что помимо финансового, а более широко экономического, существует социальный эффект, ценность которого не всегда может быть измерена в рублях. Сложно, к примеру, определить величину стоимости усилий физической культуры и спорта в воспитании активного, но законопослушного гражданина, соответствующего нравственным нормам современного общества. Социальный фактор, социальный эффект физической культуры тем не менее важен, поскольку будущее страны зависит не только от экономики, но и от того, какие люди будут строить будущее, что они дают и смогут дать друг другу.

Величина спроса, на данный товар будет зависеть от места его в иерархии индивидуальной значимости разнообразных товаров и услуг, и главное на данном этапе - от финансовых возможностей покупателей. Это порождает проблему изучения соотношения спроса и предложения на физкультурные услуги в обществе, актуализируемую тем, что закономерное, видимо, во всех типах рыночных отношений тесно связано с массой случайного.

Между тем, массовые формы физической культуры производят специфический товар: оздоравливающий и физически развивающий эффекты. Но эти эффекты, как правило, являются отставленными. Их невозможно перепродать в том виде, в каком они получены, поскольку они органично включаются в характеристики рабочей силы [1]. Перепродать их можно лишь в модифицированном виде. Это существенно затрудняет определение стоимости такого товара, делает этот процесс сложной теоретической и практической проблемой.

В дополнение к вышеизложенному следует добавить, что отечественными и зарубежными учеными наличие экономического эффекта физической культуры (на производстве, в учебном процессе, в самостоятельных занятиях) многократно подтверждено [9].

Игнорирование значимости отставленного экономического эффекта физической культуры привело в последние годы к тому, что целесообразность использования и дальнейшего развития физической культуры и спорта рассматривается, как правило, с вульгарно утилитарных позиций: учитывается лишь, какой ближайший экономический эффект физическая культура даст в каждом конкретном случае. К физической культуре и спорту утвердилось отношение как к сфере производства обычной товарной продукции [10].

Реализация концепции модернизации процесса профессиональной подготовки специалистов не физкультурного профиля требует разработки, издания и обеспечения образовательного процесса учебными программами спецкурсов, учебными и учебно-методическими пособиями, содержание которых должно быть нацелено на изменение профессионального мышления уже работающего взрослого населения, вооружение их новыми знаниями и умениями, инновационными технологиями. Спецкурсы данной проблематики могут успешно осваиваться в рамках национально-регионального компонента государственного образовательного стандарта непрерывного высшего профессионального образования.

Таким образом, о сформированности профессионально-физкультурной компетентности можно судить на основании того, как и в какой конкретной форме реализуется на практике система личностных отношений к физической культуре, направляющих личность на практическое применение ее норм и критериев оценки, помогающих адекватно организовать поведение и деятельность, определяющих творческое решение возникающих перед ней жизненных и профессиональных задач и проблем, проявляющихся в развитии физических, эстетических, нравственных качеств личности; организацию общественно-полезной деятельности, здорового досуга; профилактику заболеваний; физическую и психоэмоциональную рекреацию и реабилитацию.

1. **Трещева, О.Л.** Формирование культуры здоровья личности в образовательной системе физического воспитания: дисс...док. пед.наук / О.Л.Трещёва Омск, 2003.- 398 с.
2. **Каргополов, В.П.** Теоретические аспекты непрерывного образования и профессионального становления преподавателей гуманитарных вузов / В.П.Каргополов. – Хабаровск, 1995. – 46 с.
3. **Каргополов, Е.П.** Актуальные вопросы теории непрерывного физкультурного образования (к постановке проблемы) / Е.П.Каргополов // Теория и практика физической культуры – 1990 - №7. – С.10.
4. **Дьяков, Д.И.** Процесс организации массовой физкультурно-оздоровительной работы в производственном коллективе и материальные стимулы / Д.И. Дьяков // Теория и практика физической культуры, 1993, № 7
5. **Бальсевич, В.К.** Физическая культура: молодежь и современность. / В.К.Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры 1995, № 4, С. 4-7.
6. **Ильинич, В.И.** Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов ВУЗов / В.И. Ильинич – М., Высшая школа, 1978. – 144 с.
7. **Кабачков, В.А.** Обоснование рационального объема занятий физическими упражнениями для учащихся в системе профтехобразования. /В.А. Кабачков // Социальные проблемы физической культуры и спорта. – М., 1980. – С. 87-94.
8. **Кононенко, Б.И.** Непрерывное образование – важнейшее условие формирования работника нового типа / Б.И.Кононенко – Ташкент, 1981 – 48с
9. **Фомин, Ю.А.** Физическая культура и спорт в условиях современных социально-экономических преобразований в России: закономерное и случайное / Ю.А. Фомин // Теория и практика физической культуры 1993, № 8.
10. **Фомин, Ю.А.** Спорт и бизнесные отношения / Ю.А. Фомин // Олимпийское движение и социальные процессы. Матер. II Всерос. научн.-практ. конф.. Челябинск, 1991, с. 120-124.

# АНАЛИЗ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ И УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Дудус А.Н., Насырова Т. Ш.

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

В настоящее время во всех возрастных группах населения наблюдается тенденция ухудшения состояния здоровья. По статистике в 2012 году в Санкт-Петербурге полностью здоровыми были признаны лишь 10% выпускников средней школы. К сожалению, ухудшение здоровья продолжается и в период обучения в вузе, особенно у студентов специального медицинского отделения (СМО). Во многих вузах России СМО для занятий по физической культуре формируется не в соответствии с диагнозами заболеваний студентов, а в зависимости от расписания учебных занятий вуза. Проведение занятий в этих группах в режиме учебного расписания приводит к неравномерной наполняемости учебных групп: от 12 (минимальная) до 50 (максимальная), хотя согласно положению в группах СМО должно быть не более 12 человек.

По результатам медицинского обследования, проведённого в начале 2012-2013 учебного года в Санкт-Петербургском университете гражданской авиации, у 15% студентов I, II и III курса были выявлены значительные отклонения в состоянии здоровья. В результате 10% из них направлены в специальное медицинское отделение для занятий физической культурой, а 5% освобождены от практических занятий. Данной группе студентов предлагается подготовить 3 реферата, по содержанию которых проводятся беседы и выставляется зачёт.

В СМО нашего вуза наибольшее количество студентов (43%) имеют различные нарушения опорно-двигательного аппарата, у 17% студентов СМО выявлены заболевания сердечно-сосудистой системы, у 14% студентов отмечаются нарушения зрения, преимущественно миопия; 12% студентов имеют различные заболевания дыхательной системы; 10% студентов страдают заболеваниями желудочно-кишечного тракта и мочеполовой системы; ЛОР и эндокринные заболевания – по 2%.

Физическое воспитание в вузе для студентов СМО имеет особое значение. Повышение его эффективности связано с вопросами планирования и организации учебно-педагогического процесса. Планирование учебно-воспитательного процесса СМО определяется следующими задачами:

1) постепенное и последовательное укрепление здоровья, повышение защитных функций организма, устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, формирование правильной осанки, поддержание высокой работоспособности;

2) обучение навыкам по использованию средств физической культуры в режиме труда и отдыха;

3) выработка мотивации к систематическим занятиям физической культурой;

4) постепенная подготовка к переходу в подготовительную, а в идеале – в основную группу.

Проведённое на кафедре физической и психофизиологической подготовки Санкт-Петербургского университета гражданской авиации (СПбГУГА) обследование студентов подтверждает низкий уровень физической подготовленности студентов, что соответствует низкому уровню соматического здоровья. Наблюдения позволяют сделать вывод, что количество студентов СМО и временно освобождённых от практических занятий ежегодно увеличивается. Критерием оценки уровня физической подготовленности студентов явились: дозированная ходьба 1500 метров (девушки), 2000 метров (юноши); бросок набивного мяча из положения сидя, ноги врозь (девушки, юноши); наклон вниз, стоя на небольшой скамейке (девушки, юноши). Нами были обследованы студенты первых курсов 2011-2012 (группа №1) и 2012-2013 (группа №2) учебных годов. Полученные данные о физической подготовленности студентов СПбГУГА показывают, что двигательными умениями и навыками, предусмотренными программой по физическому воспитанию, обладает лишь часть студентов от общего числа.

Анализ результатов контрольных тестов по физической подготовке показал, что у девушек группы №2 года уровень развития физических качеств ниже, чем у студенток группы №1. Наибольшее количество низких результатов выявлено в дозированной ходьбе на 1500 метров. Студентки группы №1 – 60% и группы №2 – 76% не смогли выполнить норматив даже на оценку «удовлетворительно». Средний показатель равен 14,30 мин (группа №1) и 15,00 мин (группа №2), что соответствует оценке «неудовлетворительно». Также в группе №2 результаты в тесте на гибкость (наклон вниз, стоя на скамейке) хуже, чем в группе №1. В броске набивного мяча средний показатель равен 4,65 м (группа №1) и 4,54 м (группа №2), что соответствует оценке «хорошо». Можно сделать вывод, что в школьный период ухудшается физическая подготовленность девушек, происходит недостаточная пропаганда положительной роли физической культуры и спорта на женский организм.

Анализ физической подготовленности юношей показал, что студенты первого курса 2012-2013 учебного года (группа №2) имеют более низкий уровень физической подготовленности, чем юноши набора 2011-2012 учебного года (группа №1). В дозированной ходьбе на 2000 метров студенты группы №1 показали в среднем результат 15,17 мин, а в группе №2 средний результат 15,24 мин. В броске набивного мяча в группе №1 средний показатель равен 5,20 м, в группе №2 – 4,97 м. Также в группе №2 по сравнению с группой №1 ухудшились показатели в тесте на гибкость.

Изучение исходного уровня физической подготовленности студентов первых курсов СПбГУГА показало, что нет существенного различия в развитии физических качеств студентов групп №1 и №2, как у юношей, так и у девушек. Однако, несмотря на наличие большого числа противопоказаний у студентов группы №1, их средние показатели немного выше, чем средние показатели у студентов группы №2.

Таким образом, можно предположить, что относительно слабая общая физическая подготовка первокурсников в начале учебного года обусловлена естественным снижением тренированности организма вследствие подготовки и сдачи выпускных экзаменов в школе и вступительных экзаменов в вуз. Также отрицательное воздействие могли оказать большая учебная нагрузка в начале

семестра, смена домашней среды на новую социальную обстановку, переезд в другой город, материальные трудности. Отрицательным моментом является то, что студенты-первокурсники часто нарушают режим труда и отдыха, у них возникают переутомление, снижение физической работоспособности. Кроме того, многие учащиеся оказываются фактически освобождёнными от физической культуры в школе в основной группе и, в лучшем случае, посещают занятия по лечебной физкультуре. Соответственно, у них создаётся негативное отношение к занятиям по физической культуре, недооценка своих возможностей, а иногда и устойчивое убеждение в противопоказанности каких-либо физических нагрузок.

Подводя итоги, можно сделать вывод, что преподаватели должны больше внимания уделять физической подготовке студентов специального медицинского отделения, обеспечив для них более целесообразный и индивидуальный подбор физических упражнений, методику занятий, учитывать показания и противопоказания при занятиях физическими упражнениями для повышения физической подготовленности.

#### *Список литературы*

- 1. Аулик А.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. – М.: Медицина, 1979.*
- 2. Башмаков В.П. Педагогические и медицинские аспекты занятий физической культурой со студентами специальной медицинской группы: учебно-методическое пособие / В.П.Башмаков и др.; СПбГАСУ. – СПб., 2011. – 52 с.*
- 3. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь / Ю.И. Гришина.- СПб.: СПбГТИ(ТУ), 2006. – 192 с.*
- 4. Кирьянова Л.А. Технология проведения занятий в специальном медицинском отделении / Л.А. Кирьянова. – СПб.: СЗАГС, 2006. – 62с.*
- 5. Суржок Т.Г., Насырова Т.Ш., Житкова И.Ю. Оздоровительные занятия со студентами специальной медицинской группы средствами лечебной физической культуры при заболеваниях опорно-двигательного аппарата (учебно-методическое пособие). – СПб.: Издательство СПбАУЭ, 2010. – 64с.*

# ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ

**Зиамбетов В.Ю.**

**Оренбургский государственный университет, г. Оренбург**

В одном из своих интервью корреспондентам Российской газеты (Российская газета № 5708(35) от 20.02.2012 года) Владимир Путин сказал: «Надо на качественно новом уровне организовывать работу по военно-патриотическому воспитанию школьников, развитию военно-прикладных видов спорта и физической культуры в целом...»

Опрос и тестовые испытания студентов показывают низкий уровень знаний, умений и навыков, полученных еще в школе по основам военной службе, особенно на последних курсах обучения. Опрос офицеров воинских частей показал, что значительная часть солдат с высшим образованием, несмотря на образование и социальную зрелость, демонстрируют низкую мотивацию к прохождению военной службы, нерешительны в ситуациях, когда необходимо принимать решения и нести ответственность [1,с.63]. Таким образом, в период обучения юноши в высшем учебном заведении возникает некий вакуум в области военно-патриотического воспитания и военной (допризывной) подготовки будущих защитников Отечества. Многие педагоги, а так же Патриарх Московский и всея Руси Кирилл, считают, что необходимо тщательно избегать такой негативной особенности болонской системы образования, как значительное снижение роли воспитательного характера обучения, в том числе и в образовании студентов. Высшее учебное заведение должно оказывать значительное воспитательное воздействие, не оставляя родителей одних в борьбе с воздействием отрицательных сторон общественной жизни на еще формирующуюся личность студента.

Большую роль в деле формирования личности гражданина и патриота играет военно-патриотическое воспитание, осуществляемое в высшем учебном заведении.

Недостаток разработанности темы в научно-методической литературе, отсутствие любого вида целенаправленной подготовки юношей-студентов к прохождению военной службы определили постановку цели – обратить внимание на существующее противоречие и обосновать значимость, эффективность применения военно-патриотического воспитания и военно-прикладной физической подготовки студентов для их подготовки к достойному выполнению воинского долга.

Задачи:

1) определить способы поддержания готовности студентов к службе в армии, их военно-патриотического воспитания в условиях университетского комплекса;

2) определить наиболее эффективные средства образовательных воздействий для проведения внеучебных форм организации военно-патриотического воспитания и военно-прикладной физической подготовки.

Методы исследования: обобщение и анализ документов, научных данных; анализ независимых характеристик; наблюдение; анкетирование; опрос; метод сюжетно-ролевой игры.

Практическое значение работы заключается в том, что она позволяет разносторонне повысить уровень готовности студенческой молодежи к

прохождению военной службы, а также заполнить пробелы в целостном учебно-воспитательном процессе студентов вузов.

Данная работа, по большому счету, направлена на формирование личности юноши как мужчины, гражданина, как будущего главы семьи, отца, супруга. Чтобы юноша учился понимать, думать, действовать как мужчина, а потом уж, если придется, был готов с оружием в руках защитить Родину. Главная задача – содействовать обществу, государству, системе образования в воспитании личности гражданина нашей страны с помощью осуществления деятельности по подготовке молодежи к военной службе в дальнейшем.

Военно-патриотическое воспитание всегда тесно связано с историей Отечества и военно-прикладной физической подготовкой, они прекрасно дополняют друг друга, делая образовательный процесс более гармоничным, полным и логичным. Ведь необходимо не только знать, осознавать, испытывать потребность, но и уметь, а также применять на практике. Все это в комплексе очень хорошо реализуется на занятиях по физической культуре. Автор считает, что для военно-патриотического воспитания и сохранения физической готовности студентов к военной службе, необходимо более активно и системно использовать военно-прикладные физические упражнения на занятиях по физической культуре. Большой эффект данной работы достигается при сочетании с ней краткого военно-исторического информирования в начале занятия, особенно, когда дата занятия совпадает с памятной датой. Применение военно-прикладных физических упражнений позволяет успешно реализовывать группу принципов общесоциальной направленности физической культуры, и в частности, принцип оборонной и военно-прикладной направленности. А также эффективно реализуется принцип воспитывающего характера обучения на занятиях по физической культуре. Проведение этой работы поможет не только подготовить студентов к деятельности, с которой им необходимо встретится сразу после выпуска из учебного заведения, но и повышает роль вузов в воспитании гражданина и патриота государства.

Российская Федерация имеет самую яркую и славную военную историю и об этом необходимо напоминать студентам, давая краткую характеристику тем или иным событиям, связанным с памятной датой. Федеральный закон РФ «О днях воинской славы (победных днях) России» (1995г.) определяет 16 дней воинской славы. Кроме этого имеются 58 праздников и памятных дней Вооруженных сил Российской Федерации, имеющих большое историческое значение для государства. В учебном году вуза на занятия по физической культуре отводится 62 – 64 занятия и по условиям исследования у студентов в начале каждого занятия по физической культуре проводилось краткое военно-историческое информирование в течении 1 – 2 минут. Наибольший воспитательный эффект достигался при совпадении описываемых в исторических событиях действий с предстоящими действиями, которые предстояло выполнить юношам на занятии в процессе военно-прикладной физической подготовки.

Обязательность посещения студентами занятий по физической культуре, позволяет включить в данный процесс большое количество молодых людей и при этом, не нанести ущерб образовательному процессу по дисциплине «Физическая культура». Двигательные умения и навыки часто без особых проблем переносятся на военно-прикладные упражнения (метание мяча – метание гранаты, движение рук

в спортивной ходьбе – в строевом шаге, выполнение строевых приемов и др.). Военно-прикладные упражнения успешно применялись на занятиях вместе общепринятыми средствами физической культуры, при этом не нарушалась структура и логика образовательного процесса (метание гранаты на дальность и метание гранаты в цель, бег на выносливость индивидуально и в строю). В военно-физической подготовке наиболее распространенными упражнениями являются разновидности лазания и переползания, метания и переноски партнера, преодоления элементов полосы препятствий и бег на длинные дистанции [1, с.62]. Несмотря на то, что военно-прикладные упражнения имеют свою специфику, военно-физическая готовность – часть общей физической готовности.

Наибольшей популярностью пользовались комплексные упражнения: преодоление полосы препятствий или сочетание бега и стрельбы.

Грамотное использование военно-прикладных физических упражнений на занятиях по физической культуре, делают занятия более разнообразными, и это повышает интерес студентов к занятиям.

Автор данной работы рекомендует активное применение военно-прикладных физических упражнений на занятиях по физической культуре в сочетании с проведением военно-патриотического воспитания, которые позволят значительно повысить готовность юношей к военной службе. Моральная и физическая готовность - основа общей готовности призывника и солдата к защите своего Отечества. Минимальный набор военно-прикладных двигательных умений и навыков у молодого солдата (бывшего студента ВУЗа) позволит ему быстрее адаптироваться к военной службе с наименьшими психическими и физическими затруднениями. Это подтверждают проведенные нами опросы как среди военнослужащих по призыву, так и среди командования воинских частей.

Мы считаем, что в современных условиях образования нельзя забывать о возможностях современного общества и интересах молодежи. Необходимо использовать весь спектр форм, средств и методов образовательных воздействий, в том числе и вне стен образовательного заведения, нестандартных и разнообразных методических приемов, в тоже время интересных и ненавязчивых. К таким средствам относятся современные военно-спортивные игры пейнтбол и страйкбол, которые в исследовании доказали свою эффективность в деле подготовки юношей к военной службе [2, с.399].

Военно-спортивная игра пейнтбол отличается высокой эффективностью при формировании специфических военно-прикладных умений и навыков: умение стрелять из различных положений и находить позицию; передвигаться бегом и вполуприседе; переползать и преодолевать препятствия, видеть тактическую обстановку и реализовывать задачу в команде; определять ход развития учебного боя и ориентироваться в нем; и все это в условиях сопротивления условного противника, когда в студента стреляют. Подобные умения и навыки позволяют солдату быстрее понимать и адаптироваться на учебных занятиях на полигоне и вовремя учений. Формируются основы безопасного поведения, правильного обращения с оружием. Воспитывается весь спектр морально-волевых и физических качеств.

Таким образом, для поддержания готовности студентов к военной службе и их военно-патриотического воспитания на занятиях по физической культуре в вузе

необходимо систематически применять военно-прикладные физические упражнения в сочетании с кратким военно-историческим информированием. При проведении внеучебных физкультурно-спортивных мероприятий по подготовке студенческой молодежи к военной службе, наиболее эффективным средством является военно-спортивная игра пейнтбол.

#### *Список литературы*

- 1. Зиамбетов, В.Ю. О необходимости применения военно-прикладных физических упражнений на занятиях по физической культуре в высших учебных заведениях/ В.Ю. Зиамбетов// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: науч-метод. журнал Российской Академии Образования № 3. – М: Науч.-издат. центр «Теория и практика физ. культуры и спорта», 2010. – С.62-24. – ISBN 1817-4779.*
- 2. Зиамбетов, В.Ю. Военно-спортивная игра пейнтбол как эффективное средство военно-прикладной физической подготовки молодежи/ В.Ю. Зиамбетов// Вестник Оренбургского государственного университета: научный журнал №4. – Оренбург: Изд-во ГОУ ОГУ, 2011. – С. 399-400. – ISBN 1814-6457.*

## **ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕУЧЕБНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ**

**Иситов Д.Т.  
Кумертауский филиал ОГУ, п. Кумертау**

Физическая культура является составной частью социально-гуманитарного образования, общекультурной и профессиональной подготовки. Она направлена на успешное овладение других учебных дисциплин, решение образовательных, развивающих, воспитательных и оздоровительных задач, обеспечения всесторонней подготовленности личности. На основе разнообразных средств и методов физической культуры и спорта сохранить и укрепить здоровье студентов, улучшить их психофизическую активность к последующей самостоятельной учебной, творческой и профессиональной деятельности.

На тренировках и спортивных соревнованиях у студентов под влиянием преподавателей, коллектива и определенных условий формируются необходимые морально-волевые и психофизические качества. Задача преподавателей - способствовать созданию у студентов мотивации к достижению высоких результатов в учебе, воспитанию нравственных качеств.

Регулярно выполняя упражнения, студенты осознают необходимость совершенствования и самосовершенствования своих физических и психологических качеств. У них появляется внутренняя потребность действовать в коллективе в соответствии со своими убеждениями. Физически развитый студент - это общественно активный человек.

В процессе физкультурно-спортивных мероприятий студенты находятся в коллективе, где формируются взаимопомощь и взаимовыручка, сплочаются дружеские отношения.

Согласно действующей в настоящее время программе по физической культуре для высших учебных заведений занятия со студентами проводятся в объеме 4 ч на 1-2-х курсах и 2 ч – на 3-4-х курсах. Таким образом, суммарная двигательная активность студентов в период учебных занятий составляет 56-65% от их минимальной нормы, а во время экзаменов уменьшается до 40 %

Недостаточная двигательная активность отрицательно сказывается на многих функциях растущего организма, что является условием возникновения и развития разных заболеваний. Закономерным следствием недостаточной двигательной активности на фоне высоких интеллектуальных нагрузок является ухудшение физической подготовленности и здоровья значительной части студенческой молодежи. Особую тревогу вызывает выявленное за последнее десятилетие возрастание на 30% гипертонических реакций, вегетососудистой дистонии и невротизации студентов, обусловленное низким биоэнергетическим потенциалом и недостаточной психофизической подготовленностью.

По мнению ряда авторов (Л.В. Аристова, В.К. Бальсевич, В.И. Григорьев), единая государственная программа по физической культуре для вузов не обеспечивает компенсацию двигательной активности у студентов вузов, что подтверждается низким уровнем физического развития и недостаточной

функциональной подготовленностью студентов.

Более перспективным направлением, на наш взгляд, в решении обозначенных проблем физического воспитания студенческой молодежи, является применение инновационных форм внеурочных занятий в вузах, активизация студенческого самоуправления по развитию спортивно-массовой работы во внеучебное время. Необходим поиск таких форм организации физического воспитания в вузе, которые бы позволили существенно увеличить двигательную активность студентов без увеличения количества учебных часов.

Так, например, наиболее популярным в вузах является спортивное направление, которое ориентировано на увеличение доли секционных занятий и соревнований по различным видам спорта. Однако большинство студентов из-за низкого уровня физической подготовленности и здоровья не в состоянии активно заниматься спортом, тем более участвовать в соревнованиях.

В результате анализа проблем внеучебного физического воспитания в вузах, мы пришли к выводу, что у ученых и практиков физического воспитания нет единой трактовки деятельности, которая осуществляется во внеучебное время. Предлагается различать виды деятельности в зависимости от времени проведения деятельности. Если вне рамок учебного расписания-учебная деятельность, до или после учебных занятий- внеучебная деятельность, однако она тоже может быть регламентирована расписанием(работа спортивных секций).

Если в урочном физическом воспитании в качестве главного направления выступает образовательная деятельность (формирование знаний, умений, навыков) и подготовка студентов к будущей профессии (профессионально прикладная физическая подготовка), то внеучебное физическое воспитание необходимо акцентировать на оздоровительной и воспитательной деятельности, решая тем самым одноименные задачи.

Оздоровительная направленность внеурочного физического воспитания обусловлена научно установленными закономерностями: взаимосвязи физического состояния студентов и их уровня здоровья; взаимосвязи физической и умственной работоспособности учащихся высших учебных заведений; ускорение восстановительных процессов организма посредством активного отдыха.

Воспитательная направленность внеурочного физического воспитания обусловлена его выраженным влиянием на психологическую и эмоциональную сферу студентов вуза.

Учитывая, что одной из основных причин неудовлетворительного физического состояния студентов вузов является низкая двигательная активность, рассмотрим формы внеучебного физического воспитания относительно данного показателя. Двигательная активность, как классификационный признак, может быть низкой, средней и высокой.

К формам внеучебного физического воспитания студентов вузов высокой двигательной активности относятся соревнования, секционная работа и туристические походы.

К группе форм внеурочного физического воспитания среднего уровня двигательной активности можно отнести спортивные праздники и спортивные фестивали.

К формам внеурочного физического воспитания низкой двигательной активности относятся спортивные конкурсы и викторины.

Анализ результатов анкетирования показал, что наиболее предпочтительными формами внеурочного физического воспитания большинство студентов выбрали занятия, проводимые под руководством преподавателя. Таких студентов оказалось более 76 %. Среди них лишь 26 % хотели бы заниматься индивидуально с преподавателем, а 50 % считают наиболее приемлемой для них коллективные занятия со специалистом. Полученные результаты опровергают мнение, что современная студенческая молодежь желает самостоятельно заниматься физической культурой и спортом. Наоборот, современные студенты ожидают организованных занятий под руководством высококвалифицированных специалистов, которые профессионально знают свое дело и которые могут им помочь в решении различных задач физического воспитания.

В качестве критериев оценки участия студентов во внеучебном физическом воспитании и для выставления рейтинга студента по дисциплине «Физическая культура» необходимо учитывать два фактора. Первый – форма внеучебного физического воспитания различной степени двигательной активности: высокая, средняя и низкая. Чем выше двигательная активность формы занятий, тем выше оценка студентов. Второй – форма участия студентов в том или ином виде внеучебного физического воспитания: участник мероприятия, организатор или судья мероприятия, болельщик. Чем выше была двигательная активность студентов, тем выше и оценка за эту деятельность.

Таким образом, студенческая молодежь предпочитает разнообразные направления и формы внеурочного физического воспитания с акцентом на оздоровительные и рекреационно-оздоровительные мероприятия (группы здоровья и общей физической подготовки, туристические походы и т.п.). Тем не менее, при планировании внеурочного физического воспитания в вузах необходимо учитывать все его направления, что позволит охватить этим видом деятельности большинство учащихся вузов.

#### *Список литературы*

- 1. Зорина, С.Д. Внеурочные формы физического воспитания как основа здорового образа жизни студентов/ С.Д.Зорина // Вестник ВИЭПП. Серия 3: Педагогика и психология. – Волжский: ВИЭПП, 2008. Вып. 7.– С. 10-16.*
- 2. Радаева С.В. Физическое воспитание студентов нефизкультурного вуза на основе спортивно-ориентированных технологий: Автореф. дис. ... канд. пед.наук / С.В. Радаева.- Красноярск, 2008.-24с.*
- 3. Семянникова, В.В. Новые физкультурно-спортивные виды в физическом воспитании студентов педагогических вузов: на материале Центрального региона РФ: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Семянникова В.В. – М., 2001. – 22 с.*
- 4. Шилько В.Г. Физическое воспитание студентов с использованием личностно-ориентированного содержания технологий избранных видов спорта: Учебное пособие для студентов вузов/ В.Г.Шилько.- Томск: ТГУ, 2005.-176с.*
- 5. Якимович, В.С. Проектирование системы физического воспитания детей и молодёжи на основе личностно ориентированного образования: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Якимович В.С. – М., 2002. – 48 с.*

# **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ТРЕНАЖЕРАХ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

**Кириянова Л.А., Демиденко О.В.**

**Северо-Западного института управления Российской академии народного хозяйства при Президенте,  
Санкт-Петербургский государственный университет кино и телевидения,  
г. Санкт-Петербург**

В последнее время особое внимание уделяется системе образования подрастающего поколения и, в частности, студенчества. Внимание к студенческой молодежи объясняется тем, что студенты вузов являются авангардным отрядом молодежи России. От их физического и психического здоровья, социального благополучия во многом зависит их работоспособность в качестве будущих специалистов-управленцев. В силу известных социально-экономических и экологических причин заметно ухудшилось здоровье населения в целом, и студентов, в частности. Нами каждый год проводится анализ заболеваний по результатам медицинского осмотра. Возраст студентов варьирует от 16 до 21 года (средний возраст -  $18,6 \pm 0,5$  года). Количество обследованных 1250 человек. Анализ заболеваний студентов специальной медицинской группы СЗИУ РАНХиГС по результатам медицинского осмотра показал, что у 55,6% студентов наблюдались заболевания позвоночника (ОДА); у 13,5% респондентов наблюдаются заболевания органов зрения; 18,9% вегетососудистая дистония (ВСД); 5% студентов имеют заболевания почек. Учеба в вузе также не способствует улучшению здоровья молодых людей. Физическое воспитание в вузе не обеспечивается на весь период студенческой жизни. В сессию, каникулы студенты, как правило, не занимаются физической культурой. Содержание программ по учебной дисциплине «Физическая культура» носит в основном обобщенный характер воздействия и не решает всех проблем оздоровления студентов. Это и обуславливает поиск новых средств и форм, эффективных методик коррекции нарушений ОДА и других заболеваний. Коррекция нарушений ОДА требует строго регламентированного использования средств оздоровительной ФК с учетом видов и степени деформаций позвоночника. Упражнения на тренажерах находят все большее применение в лечебной гимнастике при реабилитации людей, имеющих различные заболевания. Использование тренажеров позволяет подобрать наиболее рациональные режимы тренировки, точно дозировать нагрузку в соответствии с индивидуальными особенностями студентов, развивать необходимые физические качества: выносливость, силу мышц и другие. Упражнения на тренажерах дают возможность избирательного эффективного воздействия на многие мышечные группы с целью улучшения их функционального состояния.

Объект – учебный процесс по ФК со студентами. Предмет исследования – средства и методы, организационные формы оздоровительной ФК, обеспечивающие коррекцию нарушений ОДА.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать методику коррекции нарушений ОДА у студентов вуза с использованием силовых упражнений на тренажерах с учетом видов и степени деформаций позвоночника.

Задачи:

1. Определить наиболее эффективные средства оздоровительной ФК, обеспечивающие коррекцию нарушений ОДА.
2. Разработать и экспериментально обосновать методику коррекций нарушений ОДА студентов с использованием силовых упражнений на тренажерах с учетом видов и степени нарушений ОДА.
3. Сформировать систему знаний основ лечебной гимнастики у студентов для применения их в последующей жизни.

Определялись объективные показатели. Физическое развитие: ЖЕЛ, динамометрия правой и левой рук, экскурсия грудной клетки, масса тела, рост; функциональная подготовленность: артериальное давление (систолическое и диастолическое), ЧСС в покое, функциональная проба с приседаниями, УФС – уровень функционального состояния по Пироговой; физическая подготовленность: координатометрия – тест Ромберга, гибкость – наклон вниз, силовые упражнения – сгибание рук в упоре, поднятие туловища (дев.), подтягивание на перекладине (юн.).

Использовались корригирующие средства в сочетании с силовыми упражнениями на тренажерах. Средства коррекции нарушений ОДА:

1. Физические упражнения умеренной интенсивности, специальные статико-динамические упражнения в сочетании с дыхательными упражнениями;
2. Специальные корригирующие упражнения, в которых сочетаются напряжения с последующим расслаблением и растягиванием;
3. Упражнения, направленные на формирование координации движений и равновесия; специальные коррекционные упражнения в сочетании с динамическими и статическими кратковременными напряжениями;
4. Расслабляющие упражнения, соединенные с ритмом дыхания, асимметричные воздействия на ОДА.

На первых занятиях студентам объяснялась правильная техника выполнения упражнения (биомеханика движения) для исключения травматизма и максимальной эффективности упражнений и осуществлялся подбор дозированной нагрузки (тренировочной программы) с учетом целей тренировки и текущего физического состояния. Тренировочные программы основывались на знаниях физиологии, анатомии, биомеханики, особенностях заболевания у студентов. Основой методики коррекций нарушений ОДА являлось использование силовых упражнений на тренажерах с учетом видов и степени деформаций позвоночника с направленностью на повышение уровня физического состояния, формирование «мышечного корсета»; развитие «специальных мышечных групп». Программа для студентов с коррекцией нарушений осанки во фронтальной плоскости составлялась с акцентом на асимметричные упражнения, упражнения пояснично-подвздошной области. При нарушениях осанки в сагиттальной плоскости доминирующими упражнениями были упражнения, способствующие снятию напряжения мышц спины.

Применение методики ЛФК с использованием тренажерных устройств на основе учета видов и степени деформации позвоночника улучшило показатели

физического развития, функционального состояния и физической подготовленности.

**Другие пути совершенствования учебного процесса специального учебного отделения:**

1. Обновление методического обеспечения учебного процесса специального отделения, разработка пакета учебно-методических и контролирующих материалов (активные наглядные материалы, раздаваемые в процессе занятий для мотивации творческого и успешного усвоения темы обучающимися; тестовых заданий различных типов и др.).

2. Обновление информационного обеспечения учебного процесса по курсу (списка учебной литературы); создание фонда учебной, учебно-методической и научной литературы по различным заболеваниям, как в изданном виде, так и на электронных носителях.

3. Разработка и издание новых учебно-методических пособий по учебной дисциплине «Физическая культура» для студентов специального медицинского отделения: «Основы классического и лечебного массажа для студентов специального отделения». «Методика занятий на тренажерах с учетом заболевания».

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ

Мальченко М.С., Кирьянова Л.А, Демиденко О.В.

Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,  
Санкт-Петербургский государственный университет кино и телевидения  
г. Санкт-Петербург

Воспитание будущих поколений тесным образом связано с модернизацией системы образования. В связи с этим одной из основных задач государства в сфере образования считается сохранение и укрепление здоровья молодого поколения, физическое развитие и воспитание. Для решения этой цели требуются новые подходы к организации и построению процесса физического воспитания подростков не только в учебной, но и во внеучебной физкультурно-спортивной деятельности. Учебно-тренировочный процесс должен быть направлен на совершенствование важных волевых качеств.

Для совершенствования волевых качеств у подростков и эффективности занятий нами разрабатывались и применялись программы совершенствования волевых качеств. Нами изучались основные волевые качества: целеустремленность, настойчивость и упорство, инициативность и самостоятельность, решительность и смелость, самообладание и выдержка.

*Целеустремленность* выражается в способности ясно определять ближайшие и перспективные задачи и цели учебно-тренировочного процесса, средства и методы их достижения, умение оценивать достигнутые результаты (контроль и самооценка).

*Настойчивость и упорство* – стремление достичь намеченной цели. Это предполагает обязательное выполнение задач, поставленных на занятиях, совершенствование физической, технической и тактической подготовки.

*Инициативность и самостоятельность* - это сообразительность, творчество, умение самостоятельно выполнять и корректировать свои действия на учебно-тренировочных занятиях.

*Решительность и смелость* выражается в готовности действовать без колебаний, если риск оправданный и необходим для достижения положительного результата.

*Самообладание и выдержка* – это способность подростка преодолевать страх, нервное возбуждение, умение управлять своими действиями.

Добиваясь достижения поставленных целей, подростки развивали волевые усилия, учились преодолевать трудности и управлять своим поведением не только на занятиях.

Для реализации этих целей нами применялись различные методические приемы: использование неблагоприятных метеорологических условий; вариативность трасс (для развития общей выносливости); площадок, мест занятий, расположения снарядов, уменьшение площади для действий, создание мнимых усложнений, поединки с различными (слабыми и сильными) соперниками, проведение занятий в присутствии зрителей, а также одобрение, похвала, поощрение, критика, пример, убеждения.

Для получения научных результатов, подкрепленных практикой, мы наблюдали динамику психологической подготовленности подростков в контрольной и экспериментальной группах во время всего эксперимента.

По критерию Вилкоксона для непараметрических показателей для связанных выборок мы проверяли, есть ли существенные различия показателей до и после эксперимента.

Таблица 1

Достоверные различия развития волевых качеств подростков после эксперимента в контрольной и в экспериментальной группах (n- 40)

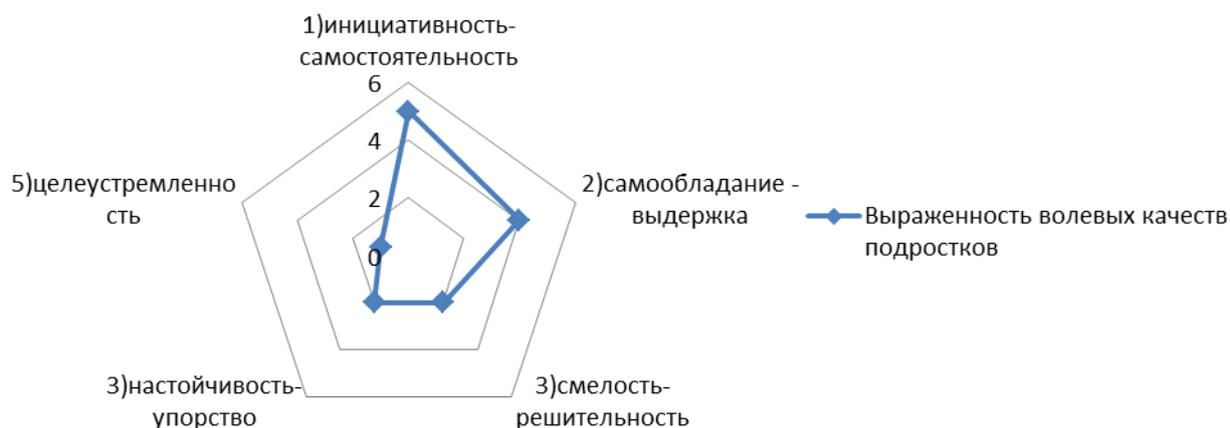
№ п/п	Исследуемые показатели	Группа	Выраженность (n=40)		Генерализованность (n=40)	
			$x \pm \delta$	p	$x \pm \delta$	p
1.	Целеустремленность (Ц)	Контр.	21,00±2,81	<0,01	20,50±2,46	<0,01
		Эксп.	27,45±2,70		26,60±3,42	
2.	Смелость-Решительность (С-Р)	Контр.	20,85±2,23	<0,01	20,60±2,33	<0,01
		Эксп.	27,50±2,84		26,75±3,32	
3.	Настойчивость-Упорство (Н-У)	Контр.	20,50±2,46	<0,01	20,25±2,43	<0,01
		Эксп.	27,15±2,83		27,05±3,33	
4.	Инициативность-Самостоятельность (И-С)	Контр.	20,85±2,64	<0,01	20,45±2,82	<0,01
		Эксп.	27,85±3,33		27,45±2,52	
5.	Самообладание-Выдержка (С-В)	Контр.	20,65±2,25	<0,01	20,75±2,22	<0,01
		Эксп.	27,45±3,02		27,50±2,87	

Сравнительный анализ изменения показателей волевых качеств подростков в контрольной и в экспериментальной группах показал, что тенденция к улучшению наблюдалась в обеих группах, но в экспериментальной группе показатели имеют более выраженный характер.

Показатели выраженности волевых качеств (по 5-ти балльной шкале) распределились следующим образом:

- 1 – инициативность-самостоятельность;
- 2 – самообладание – выдержка;
- 3 – смелость-решительность; 3) настойчивость-упорство;
- 5 – целеустремленность.

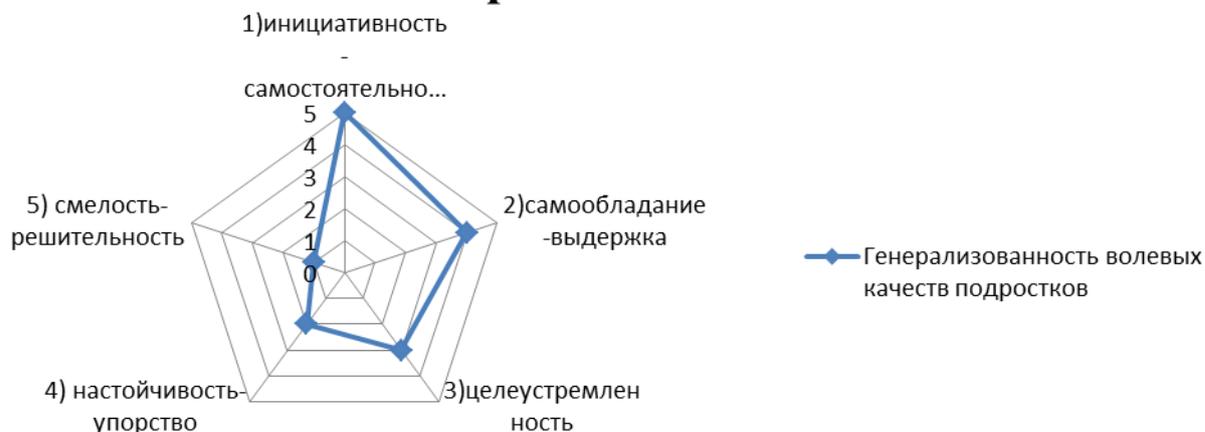
## Выраженность волевых качеств подростков



Генерализованность (по 5-ти балльной шкале):

- 1 – инициативность-самостоятельность;
- 2 – самообладание-выдержка;
- 3 – целеустремленность;
- 4 – настойчивость-упорство;
- 5 – смелость-решительность

## Генерализованность волевых качеств подростков



Анализ исследований показал, что занятия самообороной по разработанной методике положительно сказываются на общем уровне совершенствования волевых качеств. Но необходимо своевременно выявлять положительные признаки и признаки недостаточного развития волевых качеств у подростков для определения общих и частных задач.

В результате педагогических исследований мы пришли к выводу, что необходима система психологического обеспечения учебно-тренировочного процесса подростков на занятиях самообороной. К основным проблемам относится разработка и дальнейшая работа по исследованию личности подростка; подготовка

и разработка исследовательских программ, совершенствование образовательных программ обучения и воспитания подростков.

### *Литература*

1. Волевая подготовка гимнастов (методическое письмо). Методический кабинет ГЦОЛИФКа. – М.1968.
2. Горбунов, Г.Д., Медведев, В.В. Спорт как специфический вид человеческой деятельности / В кн. Психология: Учебник для институтов физкультуры/ под ред. В.М. Мельникова М.: ФиС, 1987.
3. Замятин Ю.П. Вольная борьба: Учебное пособие , Замятин Ю.П., Петров С.И., Денисенко А.Н.; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб., 2012. – 157 с.
4. Курамышин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамышина . 4-е изд. – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с. (С.378-384).
5. Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Серова Л.К. Методики психодиагностики в спорте: Учебное пособие для студентов пед. институтов / М.: Просвещение, 1984. -230 с.
6. Попов, А.Л. Спортивная психология Учебное пособие для физкультурных вузов М.: Изд-во «Флинта», 2001. - 152с.
7. Пуни, А.Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте М., 1977. - 140с.
8. Рудик П.А. Психология. Краткий курс М. Физкультура и спорт, 1967. - 320с.
9. Яковлев Б.П. Основы спортивной психологии: учеб. пособие / Б.П. Яковлев. – М.: Советский спорт, 2010. 208 с.

**Аннотация.** Практика занятий физической культурой свидетельствует о том, что в настоящее время отсутствуют научно разработанные методики применения самообороны в системе физической культуры в школах. До сих пор не обоснованы педагогические условия, необходимые для повышения эффективности использования средств самообороны в системе физической подготовки подростков. Не установлены наиболее эффективные средства совершенствования волевых качеств подростков на занятиях самообороной. Решение этих проблем предполагает активный поиск и реализацию мер по совершенствованию подготовки подрастающего поколения. В работе представлены результаты проведённого исследования влияния занятий самообороной на формирование личности подростков. Генерализованные волевые качества, которые формируются у подростков на занятиях самообороной в порядке значимости: инициативность-самостоятельность; самообладание-выдержка; целеустремленность; настойчивость-упорство; смелость-решительность.

**Ключевые слова:** волевые качества, занятия самообороной, подростки.

# **ПРОФЕССИОНАЛЬНО – ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ГИМНАСТИКИ**

**Малютина М.В., Симоненков В.С.  
ОГУ, г. Оренбург**

В настоящее время при организации учебного процесса перед каждым высшим учебным заведением стоит задача - вести подготовку специалистов и бакалавров с применением современных методов, организаций учебно-воспитательного процесса, обеспечивающих использование полученных знаний и умений в дальнейшей профессиональной деятельности. Полноценное использование профессиональных знаний и умений возможно при хорошем состоянии здоровья, высокой работоспособности будущих специалистов и бакалавров. Качество подготовки, в том числе и физической, к предстоящей профессиональной деятельности для каждого будущего специалиста и бакалавра приобретает не только личное, но и социально-экономическое значение.

Каждая профессия диктует свой уровень развития психофизических качеств, свой перечень профессионально-прикладных умений и навыков. Подготовка студентов к профессиональной деятельности и поведению в экстремальных ситуациях, которые является элементом профессии - одна из важнейших задач системы физического воспитания.

Методика ППФП в главном базируется на последовательном воплощении общепедагогических принципов и основополагающих принципов методики физического воспитания, которые конкретизируются применительно к особенностям ее содержания и построения в реальных условиях профессионального образования и жизнедеятельности.

Таким образом, профессионально-прикладная физическая подготовка в вузе представляет собой разновидность физического воспитания, которая создает предпосылки для успешной профессиональной деятельности, опосредованно проявляясь в ней через такие факторы, как состояние здоровья, степень физической тренированности, адаптации к условиям труда.

Актуальность данной работы обусловлена требованиями теоретического и практического разделов дисциплины «Физическая культура», по теме «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов».

Цель работы рассмотреть комплексы гимнастических упражнений в процессе профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

В профессии инженера и технолога отмечается снижение компонента физического труда. Явление гиподинамии отрицательно сказывается на здоровье многих специалистов. В этих условиях повышается роль специальных физических упражнений, направленных на ликвидацию дефицита двигательной активности работающих, на их профессионально-прикладную физическую подготовку.

На учебно-тренировочных занятиях с будущими инженерами отрабатываются умения и навыки, совершенствуются профессионально необходимые физические качества.

Далее предложены нами разработанные комплексы гимнастических упражнений для студентов инженерно - технических специальностей в

соответствием с дальнейшей профессиональной деятельностью. Комплексы упражнений ППФП разработаны и адаптированы к условиям образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура», для студентов всех курсов с использованием средств гимнастики.

**Упражнения, направленные на снятие напряжения в области плечевого пояса.**

1. И.п. - стоя, спиной вплотную к спинке стула, взяться за нее руками с боков;

1-2 - шаг левой вперед прогнуться, вдох, задержать положение 3-5 секунд;

3-4 - и.п., выдох. То же правой, дозировка 4-6 раз. Темп медленный (Т.м.).

2. И.п. - сидя, упор о сиденье с боков;

1-3 - вдох, выпрямляя руки, приподнять слегка ноги, оторвать таз от сиденья;

4 - и.п., выдох, дозировка 4-6 раз.

3. И.п. - сидя, руки в стороны;

1 - руки через стороны вверх, скрестить, правая перед левой, вдох;

2 - и.п., выдох;

3 - рука вверх скрестно левая перед правой, вдох;

4 - и.п., выдох, дозировка 4-6 раз. Темп средний (Т.с.).

**Упражнения, способствующие активизации кровообращения в ногах.**

1. Стоя у опоры, 8-10 раз подняться высоко на носках, ноги плотно вместе. Затем каждую ногу, согнув в колене, встряхнуть расслабленно. Повторить 4-6 раз. Дышать ритмично. Т.с.

2. И.п. – стоя у опоры;

1 – максимально правой вперед;

2 - и.п.;

3 – 4 – то же с другой ноги, дозировка 6-8 раз. Т.с.

Методические указания: - ноги в коленях не сгибать;

- следить за осанкой.

3. И.п. – стойка руки на опоре;

1 – отведение правой ноги назад;

2 - и.п.;

3 – 4 – то же с левой, дозировка 6-8 раз. Т.с.

Методические указания: - ноги в коленях не сгибать;

- следить за осанкой.

**Упражнения, нормализующие мозговое кровообращение.**

1. И.п. – стойка, руки на пояс;

1- наклон головы вперед;

2- и.п.;

3- наклон головы назад;

4- и.п., дозировка 6-8 раз. Т.с.

Методические указания: - плечи не поднимать;

- следить за осанкой.

2. И.п. – стойка, руки на пояс;

1- наклон головы вправо;

2- и.п.;

3- наклон головы влево;

4- и.п., дозировка 6-8 раз. Т.с.

Методические указания: - плечи не поднимать;

- следить за осанкой.

3. И.п. – стойка, руки за голову;

1-2- разведение рук в сторону;

3-4- и.п., дозировка 6-8 раз. Т.с.

Методические указания: - подбородок приподнят;

- следить за осанкой.

4. И.п. – стойка, правая рука вверху, левая внизу;

1-4- меняем положение рук, круговыми движениями вперед;

5-8- то же назад, дозировка 6-8 раз.

Методические указания: - амплитуда движений большая;

- руки в локтевом суставе не сгибать.

### **Дыхательные упражнения для снятия психоэмоционального напряжения.**

1. Плечи опущены, расслаблены, живот несколько выпячен - нижние отделы легких наполняются воздухом, затем вдохом поднимаются последовательно грудная клетка, плечи. Полный выдох выполняется: втягивается живот, опускается грудная клетка, плечи, ключица;

2. Упражнение: полное дыхание при ходьбе - вдох на 4-8 шагов, задержка - 2-4 шага, выдох - 4-8. Вы - индикатор: количество - по самочувствию;

3. Упражнение то же, но выдох осуществляется толчками через плотно сжатые губы.

К психосаморегуляции, на наш взгляд, можно отнести аутогенную тренировку. Суть аутогенной тренировки в том, что, воздействуя на себя методами самоубеждения, самовнушения, использования логических доводов, мы снижаем уровни возбуждения, нервного, физического утомления, можем преодолеть бессонницу - одно из проявлений умственного и психического переутомления.

**Упражнения, направленные на улучшение кровоснабжения головного мозга** можно дифференцировать по системе В.Э. Нагорного:

1. Непосредственное воздействие на сосуды мозга: различные движения головой, лежа на спине: подъем ног, стойки на лопатках, голове, упражнения для позвоночника (грудной, шейные отделы), массаж, упражнения в интенсивном дыхании;

2. Рефлекторно-сосудистые реакции: упражнения для мышц грудино-ключичной, межлопаточной области, плечевого пояса, для раздражения вестибулярного аппарата, температурные водные воздействия;

3. Упражнения, основанные на реакции сосудов головного мозга в связи с повышением содержания углекислого газа в крови, - нетрудные и несложные физические упражнения с задержкой дыхания.

Таким образом, в ходе проведения ППФП студентов, необходимо учитывать особенности их будущей профессиональной деятельности. Целесообразно проводить комплекс упражнений, который направлен на воспитание специальных физических качеств необходимых будущему выпускнику в дальнейшей профессиональной деятельности.

# **АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

**Малянова И.Ю.  
Кумертауский филиал ОГУ, г. Кумертау**

В начале XXI столетия социально-техногенное развитие общества стало все больше характеризоваться динамичным прогрессом социальных, но вместе с тем, и снижением природных физических и психических качеств человека.

Само усложнение технологических процессов, механизация, автоматизация, компьютеризация труда, наличие в окружающей среде вредных для организма человека отходов производства, подчас несовершенная организация труда, отрицательно воздействуя на состояние работника, уровень его работоспособности, приводит к психоэмоциональным перегрузкам, сокращению двигательной активности и возникновению общесоматических и профессиональных заболеваний.

В современном физкультурном образовании физическое воспитание позволяет разносторонне воздействовать на личность. Вместе с тем, многие социально значимые результаты физического воспитания достигаются в настоящее время лишь частично. Все это свидетельствует о проблеме физической подготовленности студентов.

Необходимо отметить, что физическое состояние и здоровье населения любой страны является важнейшим критерием её благополучия. Именно данный критерий лежит в основе сохранения и воспроизводства человеческого потенциала в интересах национальной безопасности государства

Вместе с тем в новых условиях развития России возрастает социальная значимость физической активности в обществе, усиливается её роль в формировании здорового образа жизни. Установлено, что физическая активность умеренной и высокой интенсивности прямо и опосредованно способствует сохранению и укреплению здоровья. В то же время физической активностью в стране регулярно занимается примерно только 20-30% молодежи, тогда как в экономически развитых странах мира этот показатель составляет 40-60%. Снижение уровня физической активности школьников и студентов при одновременном повышении нервно-эмоционального напряжения приводит к ухудшению состояния здоровья.

У подростков к 17-летнему возрасту наблюдается рост хронических заболеваний, охватывающий более 1/5 всех подростков (свыше 800 тыс. детей), т.е. около трети абитуриентов, поступающих в вузы, уже имеют хроническую патологию. Тенденция ухудшения состояния здоровья студенческой молодежи приняла устойчивый характер. К «факторам риска», оказывающим влияние на состояние здоровья студентов, можно отнести несоответствие условий и требований обучения. В исследованиях проведенными научными центрами отмечается, что ежегодно на первый курс вузов России поступает только 16% абитуриентов отнесенных к основной группе здоровья.

Основные заболевания, по которым студенты зачисляются в специальную медицинскую группу это болезни глаз и органов дыхания, костно-мышечной и сердечно - сосудистых систем, органов пищеварения и нервно-психическая

патология, что соответствует Всероссийской диспансеризации детей от 0 до 18 лет. Количество заболеваний к выпускному курсу возрастает в 2-3 раза.

Дисциплина “Физическая культура” в высшем профессиональном образовании способствует совершенствованию физической подготовленности студента, обеспечивает мотивационную, функциональную и двигательную готовности к выбранной профессиональной деятельности, которое осуществляется путем общих и специфических для нее закономерностей, принципов и правил.

Исходя из этого, задачами физического воспитания в Кумертауском филиале ОГУ являются, развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья, формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья, освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни, улучшение уровня физического развития, физической и функциональной подготовленности студентов. И конечным итогом является формирование высокого уровня культуры здоровья студентов.

Основу физической подготовленности составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи положительных двигательных навыков, укрепления и сохранения здоровья студентов. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство физического воспитания. Физическая подготовленность только один из социально значимых результатов физического воспитания в высшем профессиональном образовании.(5)

Основная физическая нагрузка приходится на занятия различными видами спорта: легкая атлетика, волейбол, баскетбол, плавание и лыжные гонки. Они способствуют развитию костно-мышечной, кровеносной, дыхательной и нервной систем.

Помимо здоровья студентов, выделяется еще одна главная проблема, это отсутствие у студентов устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями. По данным Л.А.Виноградова, В.И.Столярова, О.М.Мильштейна только около 10% студентов регулярно целенаправленно включают физические упражнения в свою жизнедеятельность. Их двигательная активность составляет 15 минут в день, хотя гигиеническая норма составляет более одного часа.

В практике физического воспитания вуза видно, что большинство студентов не заинтересованы в самостоятельных занятиях. Отсутствие в студенческом возрасте биогенных потребностей в движении, характерных для раннего детства, а социальные потребности не сформированы из-за слабой постановки физического воспитания в школе. Одной из причин можно назвать нехватку времени, отсутствие условий и увлеченность другими видами отдыха.

Многие указывают на низкий уровень физической подготовки девушек. Возникает необходимость создания и внедрения таких форм занятий которые позволят более глубоко и в тоже время оптимально решать все задачи физического воспитания студентов, помогут заинтересовать молодых людей в повышении уровня

своей физической подготовленности. Решение данной проблемы требует поиска новых методов способствующих достижению цели.

#### *Список литературы*

- 1. Изаак С.И. Состояние физического развития и физической подготовленности молодого поколения России и их коррекция на основе технологии популяционного мониторинга: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. - СПб, 2006. - 49с.*
- 2. Романченко С.А. Коррекция состояния здоровья студентов в процессе занятий физической культуры: Автореф. дис. канд. пед. наук. - СПб., 2006. - 22с.*
- 3. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2005. - 448с.*
- 4. Прыткова Е. Г. Актуальные проблемы и направления совершенствования вузовского физического воспитания [Текст] / Е. Г. Прыткова, В. Б. Мандриков // Молодой ученый. — 2012. — №1. Т.2. — С. 118-122.*
- 5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: Учеб. Пособие для студентов СПО. – М.: Мастерство, 2002.-152 с.*

# **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ В УНИВЕРСИТЕТСКОМ КОМПЛЕКСЕ**

**Мельников В.С., Кабышева М.И.  
ОГУ, г. Оренбург**

На протяжении последних десятилетий сложилась тревожная тенденция ухудшения здоровья и физической подготовленности студентов. Здоровье молодежи является социально-значимой ценностью общества, важнейшим условием успешной реализации профессиональных знаний, мастерства, творческой активности и работоспособности будущих специалистов. К сожалению, с каждым годом уровень здоровья молодого поколения снижается, а за время учебы наблюдается его ухудшение со стороны зрения, опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы. В результате около 65% молодежи имеют те или иные виды заболеваний.

По данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека лишь на 10-15 % связано с деятельностью системы здравоохранения, на 15-20% оно обусловлено генетическими факторами, на 25 % - экологическими условиями, и на 50-55 % определяется условиями и образом жизни. Большинство западных исследователей определяет образ жизни как «широкую категорию, включающую индивидуальные формы поведения, активность и реализацию своих возможностей в труде, повседневной жизни и культурных обычаях, свойственных тому или иному социально-экономическому укладу» [1].

Таким образом, очевидно, что первостепенная роль в сохранении и формировании здоровья все же принадлежит самому человеку, его образу жизни, его ценностям, установкам [2]. Однако очень часто для образа жизни взрослых в целом характерно безответственное отношение к своему здоровью, и это, как следствие, пагубно влияет на формирование здорового образа жизни подрастающего поколения.

В последнее время в среде молодежи утрачены стимулы для занятий физической культурой. Все внимание молодого поколения переключено на бизнес, активное внедрение западного (телевидения и широкое распространение привлекательной компьютерной техники.)

По результатам многочисленных исследований, проведенных на кафедрах физического воспитания различных вузов, студентов основной медицинской группы (практически здоровых) порой насчитывается не более 25-30 %. Эти негативные тенденции в стратегическом плане несут угрозу экономическому развитию и в целом национальной безопасности страны.

Следует добавить, что фактор здоровья объективно играет все возрастающую роль в успешном выполнении студентами всех требований обучения в вузе. На основании исследуемых данных, объем учебных нагрузок легче переносят студенты с более крепким здоровьем. Степень восстановления работоспособности к очередному учебному дню у студентов также оказалась различной. Студенты основной группы восстанавливались значительно быстрее, чем студенты специальной медицинской группы. Также высокий уровень физической подготовленности помогает организму студента экономично справиться с

требованиями экзаменационного периода, так как сам процесс экзамена характеризуется значительными психоэмоциональными и энергетическими затратами.

Приведенные материалы подчеркивают значимость фактора здоровья, а его формирование может происходить лишь в условиях организации здорового образа жизни. Поэтому необходима новая, адекватная сложившимся социально-экономическим условиям стратегия охраны и улучшения здоровья молодого поколения. Начинать осуществлять эту стратегию необходимо и первую очередь в высших учебных заведениях, которые по своему статусу имеют материальное, законодательное и кадровое обеспечение для активного внедрения здорового образа жизни в повседневную жизнь студентов [3].

Вдобавок, студенческая среда считается очень благоприятной для пропаганды культа здоровья и здорового образа жизни. Возраст студентов позволяет в значительной степени восстановить, при сознательном отношении, с помощью физической культуры, утраченное в школьные годы здоровье. Особенно важно это для нынешних студентов, как потенциальных в ближайшие 5-10 лет родителей, которые, осознав приоритетную для человека ценность своего здоровья и необходимый для этого здоровый образ жизни, будут своих детей воспитывать в атмосфере культа здоровья.

Повышение образовательной функции физической культуры, интерес человека к сознательному участию в формировании своего здоровья особенно актуальны для молодых людей студенческого возраста, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Студенты специальных медицинских групп раньше других получили опыт решения проблем, связанных с заболеваниями. Они раньше других узнали о своих диагнозах и, получив специальную консультацию по вопросам реабилитации по средствам специальных методик, они могут поддерживать стойкие компенсации в организме и чувствовать себя здоровыми [4].

Учебно-воспитательный процесс в специальной медицинской группе необходимо направить:

- на постепенное и последовательное укрепление здоровья, повышение адаптационных возможностей студентов, устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, поддержание высокой работоспособности, закаливание организма;

- обучение знаниям и навыкам по использованию средств физической культуры в режиме труда и отдыха;

- выработку интереса, потребности и привычки к систематическим занятиям физической культурой;

- постепенную подготовку к переходу в подготовительную группу, овладение навыками профессионально-прикладной физической подготовки [5].

Для повышения устойчивости уже ослабленного от болезни молодого организма необходима тренировка основных физиологических систем с помощью все тех же привычных процедур на основе физической культуры, закаливания, дыхательной гимнастики. При тренировке всего организма постепенно включаются в работу резервные запасы, тем самым, улучшая здоровье студента специальной медицинской группы. Не нужно забывать, что в процессе систематических занятий физической культурой человек совершенствует двигательные способности,

улучшает телосложение; кроме того, повышается быстрота мышления и двигательной реакции, укрепляется воля, расширяется диапазон положительных эмоциональных переживаний. Благодаря физическому воспитанию человек приобретает также эстетические и нравственные ценности.

Воспитать в студенте лучшие черты помогут систематические занятия физической культурой. Эффективность воздействия физических упражнений зависит от того, насколько методически грамотно будут проводиться занятия, и как регулярно они будут проходить. Помимо учебных занятий по физическому воспитанию под руководством квалифицированных специалистов, студенты обязаны заниматься самостоятельно. Однако студенты должны быть проинформированы о том, что при неправильных организации и методике проведения самостоятельных занятий возможны негативные изменения в состоянии здоровья. Поэтому нужно правильно построить и провести такие занятия [6]. При этом студенту необходимо научиться, состоятельно оценивать уровень своей физической подготовленности и функционального состояния, анализировать результаты тестов.

Поэтому в процессе занятий студенты должны обучаться методике контроля изменения своего организма по показателям функционального развития, которые отражают уровень физического развития. Повышение функциональной деятельности организма и физическое развитие (вес, рост) находятся в прямой зависимости от показателей физической подготовленности.

В программу должны быть включены методики, с помощью которых можно определить уровень функциональных возможностей организма, уровень физического состояния, а также показатель физической подготовленности и работоспособности организма и т. д. Эти методики представляют собой простейшие формы самоконтроля, которые в совокупности с субъективной оценкой и результатами контрольных нормативов дают возможность студенту составить общее представление о своем состоянии здоровья без применения сложного технического оборудования и занимают минимальное количество времени на их проведение, как в учебном процессе, так и в домашних условиях [5].

Наряду с практическими занятиями преподавателям специальной медицинской группы необходимо проводить теоретические занятия по медико-биологическим вопросам, о возможностях поддержания здоровья, о необходимости систематических занятий физической культурой. Следует отметить, что для студентов специальной медицинской группы на занятиях физической культурой наиболее важным является психологический комфорт. В этой связи большое внимание должно уделяться психоэмоциональному состоянию, занимающихся и тем средствам и методам, которые позитивно на него влияют. Среди них: освоение техники релаксации, несложных методик медитации, основанных на способности психической саморегуляции; упражнения, тренирующие внимание и развивающие самоконтроль.

Эффективность этих методик в большей мере зависит от учета индивидуальных особенностей студентов. Преподавателям необходимо прилагать усилия не только для укрепления соматического здоровья студентов, но и более глубоко изучать личность каждого студента, содействовать процессу самопознания личности. Отношения в системе преподаватель – студент должны строиться в

соответствии с современными тенденциями образования и осуществляться по принципу обратной связи, учитывать позицию студента.

Значительную роль в приобщении студентов к здоровому образу жизни играет настрой самого преподавателя. В идеале каждый преподаватель, кроме соответствия требуемым профессиональным качествам, должен быть пропагандистом здорового образа жизни, так как эффективность воспитательной работы определяется также и личностью педагога-воспитателя. Преподаватель должен не только грамотно провести практические и теоретические занятия, но и заинтересовать студентов вести оптимальную двигательную активность, соблюдать рациональный режим дня, чередовать труд и отдых, следовать правилам личной гигиены, проводить закаливающие процедуры, рационально питаться, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья студентов [7].

Только в этом случае студенты специальной медицинском группы начнут осознанно вести здоровый образ жизни, который обеспечит им психическое и физическое благополучие.

#### *Список литературы*

- 1. Басалаева, Н.М. Здоровье нации: стратегия и тактика (о проблемах здравоохранения в регионах России) // Валеология. 1996. № 2. С. 20-25.*
- 2. Динейка, К.В. 10 уроков психофизической тренировки, - М., 1987.*
- 3. Гилев, Г.А. Физическая культура в вузе - средство социальной защиты студенчества // Материалы междунар. науч.-практ. конф. «Актуальные проблемы сохранения и укрепления здоровья молодежи Сибирского региона». Иркутск, 2006. С. 31 -33.*
- 4. Селезнев, А.В. Актуальность единства и непрерывности физического нравственного и патриотического воспитания студентов в современных социально-экономических условиях // Материалы 2-й, междунар. науч.-практ. конф. «Образовательная, воспитательная, развивающая и оздоровительная роль физической культуры и спорта в вузе». М., 2006. С. 182-184.*
- 5. Соловьев, Г.М. Физическая культура для студентов специальной медицинской группы: учеб, пособие. - Ставрополь: Изд-во Ставропольского гос. ун-та, 2006. 350 с.*
- 6. Гришина, Г.А. Учиться беречь здоровье. - Иркутск, 2002. С. – 227.*
- 7. Малыхин, А.В. Значение физического воспитания для гармонического развития человека // Материалы 5-й междунар. науч.-практ. конф. «Проблемы физического воспитания и спортивной работы в системе образования». Иркутск, 2004. С. 95-99.*

# СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД К ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Морозов О.В.

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

Сохранение и укрепление здоровья студентов, повышение их умственной и физической работоспособности в современных условиях требует пристального внимания и энергичного решения. Сегодняшним студентам предстоит реализовывать такие важные социальные функции общества, как профессионально-трудовая, репродуктивная, интеллектуальная и нравственная. Однако число студентов с хронической патологией за время обучения в вузе возрастает как по классу заболеваний, так и по количеству. Весомых побудительных мотивов для активности вуза и соответствующих медицинских структур для оптимизации учебной и оздоровительной работы не имеется. При получении или подтверждении лицензии вузом, из-под контроля выпадают вопросы оценки качества охраны здоровья студентов.

Статистика и педагогические наблюдения показывают, что наиболее существенные изменения в состоянии здоровья происходят при адаптации студентов 1 курса к новым условиям обучения, к новым микросоциальным условиям. Второе существенное повышение заболеваемости возникает после завершения физкультурных занятий на 4-5 курсах, чему предшествует выраженная эмоционально-стрессовая реакция на интенсификацию учебного труда (экзамены, зачеты, рубежные контроли, тестирование и т.д.) Поэтому профилактические мероприятия, направленные с одной стороны на уменьшение выраженности психоэмоционального стресса, хронического утомления, монотонности, статического положения тела, а с другой стороны на повышение функциональных ресурсов организма в процессе обучения, являются важным компонентом системы формирования здоровья.

Для реализации принципа «Здоровый студент - успешный студент» в настоящее время требуется валеологическое сопровождение образовательного процесса, которое должно стать приоритетным направлением деятельности всех субъектов образовательного учреждения. Валеологическая диагностика учебного процесса и внеучебной деятельности, анализ состояния здоровья, валеологический мониторинг есть совокупность основных звеньев валеологического сопровождения.

Педагогические наблюдения, сопоставление уровня физической подготовленности и заболеваемости у студентов института показало существенные различия между группами. Самый высокий процент заболеваемости отмечается у студентов с низким уровнем общей физподготовки и наоборот, самый низкий процент болеющих был в группе студентов с высоким уровнем физподготовки. Аналогичную картину мы наблюдаем и при анализе общей заболеваемости студентов вузов Восточного Оренбуржья.

Достаточная физическая подготовленность с преимущественным развитием выносливости - важное условие для успешной адаптации студентов к процессу обучения в новых условиях. Укрепляя мышечную систему, можно противостоять стрессовым реакциям организма на нежелательные эмоциональные нагрузки, а

непродолжительные игровые нагрузки стимулируют учебную деятельность. Следовательно, хорошая общая физическая подготовка является важнейшим фактором, обеспечивающим здоровье студентов.

В Орском гуманитарно-технологическом институте (филиале) ОГУ сложились и прочно вошли в практику различные формы реализации физического воспитания студентов, направленные на повышение уровня физподготовки:

- учебные занятия по основным разделам рабочей программы и изучением дополнительных видов спорта;
- спартакиада первокурсников «Ищем спортивные таланты»;
- спартакиада института по 8-10 видам спорта;
- малая Универсиада студентов вузов Восточного Оренбуржья;
- военно-спортивный праздник с участием команды Орского пограничного отряда;
- спортивные праздники факультетов;
- работа 8-10 популярных спортивных секций;
- проведение валеологического конкурса и спортивно-интеллектуальной олимпиады;
- участие в городских и областных соревнованиях по видам спорта и областном фестивале студенческого спорта и т.д.

Однако, несмотря на известные достижения, на наш взгляд, необходимо пересмотреть все составляющие процесса физического воспитания. Прежде всего, мы обращаем внимание на триединство этого процесса: физическая подготовленность, формирование ценностно-мотивационной ориентации на здоровый образ жизни, владение преподавателем технологиями оздоровительной деятельности. От реализации этого процесса возможны различные исходы адаптации и обучения в вузе: студент может закончить вуз с улучшением состояния здоровья, может быть возврат к исходному уровню, не редкость - ухудшение здоровья.

Наибольшую трудность и важность вызывает проблема формирования у студентов ценностно-мотивационной ориентации с использованием механизма формирования потребности в занятиях физической культурой и спортом. В работе этого механизма задействованы следующие составляющие:

- условия и возможности для занятий, понимание студентом их целесообразности;
- переход понимания их целесообразности в убежденность в их необходимости;
- выработка привычки на фоне положительных эмоций.

Важно обеспечить комплексный подход к проблеме, т.к. только использование всех компонентов, детерминирующих процесс формирования потребности в физическом совершенствовании, может дать желаемый результат. В противном случае, как показывает опыт, при отсутствии сознательного отношения к своему физическому совершенствованию, студентов каждый раз приходится «привлекать», «организовывать», «приобщать», «создавать особые условия», а это крайне неэффективно. Необходимо переосмысление роли кафедр физвоспитания вуза как основного звена в реализации комплексной программы физического воспитания и формирования здорового образа жизни студентов. Преподаватель физического воспитания, реализуя 408 часов учебных занятий за весь период обучения студентов, должен быть профессионально компетентным, квалифицированным «ремесленником», в полном объеме выполняющим требования государственного стандарта по предмету. При организации

физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий - он тренер, инструктор, спортивный менеджер, психолог, режиссер.

Бесспорным является взгляд на охрану здоровья студентов как часть общей системы учебно-воспитательной работы в вузе, и это закреплено законодательно. Однако до настоящего времени в осуществлении профилактических мероприятий по охране здоровья студентов недостаточно разработана и плохо функционирует система связи между медицинскими учреждениями, профилакторием, деканатами и кафедрами. Существующий разрыв между этими подразделениями в осуществлении лечебно-профилактического наблюдения за студентами, снижает эффективность и качество подготовки бакалавров и специалистов. Так, например, распределение студентов по учебным отделениям для физкультурных занятий после медицинского обследования запаздывает на 1 - 1,5 месяца.

Организация и методика учебного процесса со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья также требует коррекции. В настоящее время, освобожденные на длительный период от практических занятий, выполняют реферат, связанный с характером заболевания и сдают зачет по теории. Эта категория студентов лишена возможности средствами физической культуры восстанавливать и совершенствовать функциональные резервы организма. Учебные занятия для таких студентов, равно как для студентов специальных медицинских групп, должны быть обязательными в течении всего периода их обучения в вузе (4 часа в неделю, за счет часов выделяемых на обязательный и факультативный курс). Носителем знаний о путях восстановления здоровья и проводником здорового образа жизни выступает специалист: врач, специалист по ЛФК, по адаптивной физической культуре, преподаватель физвоспитания, прошедший специальную подготовку.

В заключении следует отметить, что наиболее отрицательно на здоровье студентов влияют психоэмоциональное напряжение, сниженная двигательная активность, интеллектуальные перегрузки, нерациональный режим дня и питание, а также вредные привычки. Проблема формирования здоровой студенческой среды, равно как и формирование адекватного отношения студентов к здоровью, формирование потребности в двигательной активности имеют комплексный характер и требуют дальнейшей оптимизации путей их решения.

# **О ВНЕДРЕНИИ ИННОВАЦИОННОЙ СИСТЕМЫ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В БАЛТИЙСКОМ ФЕДЕРАЛЬНОМ УНИВЕРСИТЕТЕ им. ИММАНУИЛА КАНТА**

**Никитина А.А.**

**ФГАОУ ВПО « Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта», г. Калининград**

В университете с первого марта 2010 года осуществлен переход на инновационную систему организации и проведения занятий по физической культуре, цель которой - оптимизация учебного процесса по физическому воспитанию студентов.

В результате работы комиссии, созданной на основании решения ученого совета, в то время Российского государственного университета, было предложено начать эксперимент «с создания единой кафедры физической культуры, обеспечивающей реализацию передаваемой учебной нагрузки со всех факультетов университета, передав соответствующую нагрузку со специальных кафедр факультета физической культуры и спорта: циклических видов спорта, гимнастики, адаптивной физической культуры и рекреации, спортивных игр», которые, начиная с 2000г. проводили занятия по физической культуре с учетом интересов студентов общих факультетов по обще физической подготовке, легкой атлетике, плаванию, аэробике, ритмической гимнастике, волейболу, баскетболу, теннису и др.

Оптимизация расписания учебных занятий предполагала «учет законных интересов студентов, апробацию электронной системы составления учебного расписания. В случае выявления факта недостаточности материально-технического обеспечения учебного процесса в соответствии с расчетами учебной нагрузки, предлагалось внести изменения в нормы времени и части комплектации учебных групп с учетом сложившихся реальных условий».

Комиссия предложила в частности: «отменить систему отработок пропущенных студентами учебных занятий, отчислять из университета студентов, имеющих пропуски без уважительных причин в соответствии с положением о контроле текущей успеваемости и посещении занятий обучающимися в РГУ им.И.Канта; планирование учебной нагрузки на освобожденных от занятий студентов осуществлять путем выделения часов лишь на выполнение зачетных требований в форме письменных тестовых заданий по теоретическому разделу программы...».

Свое мнение ректор университета А.П. Клемешев выразил в публикации «Новый формат занятий по физической культуре», где он сказал следующее: «нынешняя система физвоспитания несовершенна, это известно уже давно. С одной стороны, занятия физической культурой входят в образовательный стандарт, который предписывает студенту любой специальности посещать в определенном объеме занятия и сдавать нормативы. С другой стороны, всем понятно, что получающий образование экономиста или юриста человек может иметь определенные проблемы с физкультурой — что, впрочем, никак не мешает ему стать прекрасным специалистом. Не секрет также, что количество пропусков

занятий по физической культуре в университете «зашкаливает». К тому же нередко нарекания на организацию занятий – неудобное расписание, занятия на улице в непогоду и пр. [1] ...За последнее время РГУ имени Канта ввел в строй достаточно много спортивных сооружений (ФОК, сдан в январе 2009г., включающий зал для проведения занятий по спортивным играм и здание бассейна, введен в строй 25 января 2010г., в котором находятся несколько залов: тренажерный, единоборств, а также зал аэробики и хореографии на втором этаже корпуса) и поэтому можно сказать, что мы способны реализовать образовательный стандарт на всех специальностях, перейдя от системы расписания к системе выбора занятий по интересам. **Основная цель изменений – дать возможность студентам самим планировать свои занятия по физической культуре и стимулировать интерес к ним.** У нас есть возможность проводить занятия по баскетболу, волейболу, гандболу, мини-футболу, ритмической гимнастике, аэробике, настольному теннису, бадминтону и многим другим видам спорта. ... Теперь преподаватели постепенно перейдут в режим работы «преподаватель-тренер». Они будут постоянно находиться на одном из спортивных объектов — в бассейне, например, это будут преподаватели, которые одновременно являются инструкторами по плаванию. В ФОКе же будут присутствовать преподаватели-инструкторы по игровым видам спорта. **Переход на новую систему потребует от студентов ответственности за выбор вида занятия и за исполнение образовательного стандарта.** Количество часов, которое студенты должны отзаниматься, составляет 68 часов в семестр, или 2 занятия в неделю. **Когда и на какое занятие пойти — личный выбор каждого. Главное — записаться, а затем отработать нужное количество часов [1].** ...Следует заметить, что речь не идет о том, что студент просто придет и поиграет, допустим, в волейбол. Мы ставим задачу организовать полноценные занятия, во время которых преподаватели действительно будут учить студентов играть в волейбол.

Кроме того, будет и контроль над результатами таких тренировок. Так что нормативы в будущем никуда не исчезнут. Они просто станут иными — не на банальном уровне «быстрее, выше, сильнее», а на уровне индивидуальных нормативов в виде входного и завершающего семестр выходного тестирования. **К концу семестра каждый должен поднять свой уровень и улучшить свои результаты» [1].**

Электронные системы записи будут развернуты в читальных залах и, немногим позже, в компьютерных классах — чтобы обеспечить возможностью записи весь поток очного отделения 1-3 курсов, а это почти 5000 человек. Каждый студент с помощью электронной системы будет четко видеть, на какие занятия он записан, сколько часов посещений в семестр они могут дать и сколько часов он уже отходил. Процесс записи весьма простой: студент приходит в читальный зал, по номеру пластиковой карты входит в систему и в режиме реального времени видит, на какие занятия открыта регистрация и в каких из них еще есть свободные места. Система не только следит за максимальной пропускной способностью («переполнить» секцию не получится), но и автоматически подстраивается под текущую ситуацию: скажем, если студент стал регулярно пропускать занятия, то лимит на запись будет увеличен. ...**С введением новой системы уходят в прошлое отработки занятий по физической культуре. Если студент по каким-то**

*причинам пропустил занятие, на которое он записался, то его задача – записаться на другое, чтобы набрать необходимое количество часов.* Эта система крайне интересна еще и с точки зрения оценки потребностей наших студентов в тех или иных видах физической культуры и спорта. От студентов мы в первую очередь ждем поддержки, понимания и ответственности за свой выбор. Новая система нужна в первую очередь самим студентам, поскольку она обеспечивает их интересы» [1].

Уже через месяц после начала эксперимента появились новые публикации, в которых говорилось о том, что студенты РГУ им. Канта получили "*физкультурную свободу*" : « Интересные открытия делают в РГУ им. Канта»,- пишет Кирилл Зуб. - «Физкультура по индивидуальному плану повышает внимание к спорту даже у злостных прогульщиков. К такому выводу пришло руководство университета, анализируя итоги первого месяца уникального для нашей области эксперимента. РГУ – первый и пока единственный в регионе вуз, чьи студенты могут выбирать не только вид спорта для своих уроков физкультуры, но и удобное время посещения. В университетском списке спортивных секций сейчас 18 наименований. ...А вот фиксировать, сколько раз студент пришел или не пришел на занятие, теперь будет электронная система учета, а не журнал преподавателя [2].

Итог первых результатов и статистики подвел проректор по информатизации С.Ю. Матвеев: «Во-первых, неплохо выглядит динамика освоения нашими студентами электронной системы записи. Если в первый день ввода системы в эксплуатацию ею воспользовались чуть более 70 студентов, во второй – более 100, на третий – свыше 500, на четвертый день почти 1000 человек. Во-вторых, начинают просматриваться приоритеты в выборе видов учебных занятий. Бесспорно наиболее востребованным на сегодняшний день плавание – более 30% наших студентов записались на этот вид занятий, далее со значительным отрывом следуют волейбол и общефизическая подготовка – по 13%. С небольшим отставанием идут занятия по бадминтону, легкой атлетике и ритмической гимнастике, наконец – занятия по волейболу. Тревожащим фактором является невысокий процент посещаемости –к концу недели по данным электронной системы учета он составил около 50%.»...

« Пока что выбор наших студентов в разрезе залов достаточно очевиден – ФОК и бассейн привлекли почти 60% записавшихся. Остальные залы пользуются существенно меньшим спросом» [3].

Но при этом возникла проблема, заключающаяся в том, что занятия по физической культуре выведены за рамки учебного расписания, поэтому расписание начала занятий не совпадает с сеткой расписаний работы залов, плюс – надо время на то чтобы добраться до интересующего зала. Путем решение этой проблемы проректор посчитал установление более рациональных границ и по основной сетке расписания и по занятиям физической культуры на основе статистических данных за семестр. «Совершенно точно что мы не в состоянии синхронизировать расписания основных образовательных программ (а время начала пар и перерывов в разных корпусах отличается), кроме того мы не можем точно прогнозировать вопросы логистики – кто и из какого корпуса добирается до интересующего спортивного объекта». Сначала это были двухчасовые интервалы – соответственно 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20 часов (время начала занятий). В дальнейшем были

установлены и применяются в настоящее время полутарочасовые границы по занятиям физической культуры – соответственно 8, 9.30, 11, 12.30, 14, 15.30, 17 часов (время начала занятий).

Внедрение инновационной системы имеет, с нашей точки зрения, как положительные стороны, так и существенные недостатки в организации и проведении занятий по физической культуре.

Существенным достижением считается внедрение электронной системы записи студентов, которая позволяет добавлять новые занятия, расширять количество мест на ранее объявленных. Все время ее совершенствовали и улучшали. Во всех корпусах были установлены современные компьютеры. Системой пользуются как преподаватели, фиксируя студентов на занятиях, так и студенты, которым она дает возможность просмотра информации о количестве часов по электронной карте. Наполняемость групп перестала превышать допустимого количества студентов.

Во всех залах и бассейне установлены камеры видеонаблюдения, есть возможность просмотра программы занятий.

Во время проведения приема зачетных нормативов, которые организованы в виде соревнований в конце семестра и конце года для всех факультетов, которые проводятся одновременно для всех студентов по курсам, электронная система позволяет заносить результаты контрольных нормативов сразу в электронную базу данных по каждому студенту, где фиксируется не только результат, но и количество баллов за него в зависимости от группы здоровья, а также общая сумма баллов за сданные нормативы.

Студенты получили реальную свободу выбора занятий тем или иным видом спорта или физических упражнений. Для них были построены новые современные базы для занятий, оснащенные по мере необходимости и возможности спортивным инвентарем и оборудованием.

Положительными моментами, с точки зрения студентов и ректората, считается упрощения требований к студентам: им были значительно снижены требования к сдаче контрольных нормативов (так, например, вместо бега на 3км у мужчин – 2км, у женщин вместо 2км-1км, уменьшили количество посещений занятий, (в настоящее время это пятьдесят часов практических занятий в семестр), разрешили сдавать нормативы без должного количества посещений занятий, ввели упрощенное тестирование знаний (правильный ответ на пять вопросов из десяти), централизовали зачеты. Студенты получили возможность заниматься на собственных базах университета и вне его стен в любое время практически весь учебный год.

По программе развития университета был подготовлен и реализован проект: Л-2011-7088 «Разработка инновационной системы организации учебных занятий по дисциплине «Физическая культура», в рамках которого преподаватели разработали учебные программы и учебно-методические комплексы по видам спорта для занятий со студентами основной и специальной медицинской групп.

Практика работы преподавателей по новой системе выявила ряд недостатков. Во-первых, расписание основных занятий в начале учебного года, как правило, не устоявшееся, часто меняется, поэтому запись студентов в группы длится весь сентябрь и в это время посещаемость занятий по физической культуре почти

нулевая. Первые курсы не успевают пройти медосмотр, без которого они не могут быть допущены к занятиям. У вторых и третьих курсов медосмотр может длиться до нового года. Записавшись в ту или иную группу по виду спорта на определенное время и день, большая часть студентов ходит на занятия в любое удобное для себя время, в любой зал, часто не зная к кому они записались и у кого занимались. В одной группе для занятий при такой организации присутствуют студенты разных курсов, с разным уровнем здоровья, отличающиеся по степени владения умениями и навыками в избранном виде спорта, с разной физической подготовкой и т.д. Отмены отработок занятий не произошло, в силу того, что реализация данной посылки (организации занятий по интересам) не стала эффективной в виду ментальности студенческой молодежи. Посещаемость занятий значительно снизилась во время эксперимента, количество незачетников возросло почти в два раза, количество студентов специальной медицинской группы уменьшилось наполовину за счет перехода в освобожденные студенты, количество которых стало больше, чем в специальных группах, что не может не беспокоить специалистов. Студенты могут не ходить на занятия по пол года, а затем отработать их в январе-феврале (включая время каникул) или в июне – июле. В это время для них проводятся дополнительные ежедневные занятия, по две-четыре пары.

В таких условиях реализовывать учебно-методические комплексы весьма проблематично, как впрочем, осуществлять процесс физического воспитания в соответствии с его теорией и методикой, учетом принципов и закономерностей физической культуры, вести научную, методическую, учебную работу, осуществлять качественный анализ физического развития, выявлять динамику физической подготовки и уровня здоровья студентов.

В рамках доклада мы постарались дать представление о тенденции и направлении развития физической культуры в университете. Представили некоторые аспекты внедрения инновационной системы. Многие вопросы, дискуссионные и требующие своего решения, остались.

#### *Список литературы*

1. «Новый формат занятий по физической культуре», / БФУ и. Иммануила Канта. – Электрон. журн. студентов БФУ и. Иммануила Канта «Универсия». - Калининград:БФУ,2010.-Режим доступа [\[http://www.kantiana.ru/news/142/19460/?sphrase\\_id=465200\]](http://www.kantiana.ru/news/142/19460/?sphrase_id=465200) -15 февраля 2010г
2. «Студенты РГУ им. Канта получили "физкультурную свободу"» Кирилл Зуб / БФУ и. Иммануила Канта. – Электрон. журн. студентов БФУ и. Иммануила Канта «Универсия». -Калининград:БФУ,2010.-Режим доступа <http://kaliningrad.rfn.ru/rnews.html?id=61749>- 24.03.2010 14:18
3. «Физическая культура: перезагрузка – 2010 С. МАТВЕЕВ, БФУ и. Иммануила Канта. – Электрон. журн. студентов БФУ и. Иммануила Канта «Универсия». - Калининград:БФУ,2010.-Режим доступа [«http://www.kantiana.ru/uni/content/19595/?sphrase\\_id=465200](http://www.kantiana.ru/uni/content/19595/?sphrase_id=465200)- 24.02.10г.

# **ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДИКИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИТНЕС-ЙОГИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

**Пахомова С.В., Бакурадзе Н.С.  
ОГУ, г. Оренбург**

Происходящие в нашей стране изменения требуют от будущего профессионала свободного владения своей профессией, способности к эффективной работе по специальности на уровне мировых стандартов, готовности к постоянному профессиональному росту, социальной и профессиональной мобильности. Для этого будущим профессионалам необходимо не только усвоение определенного объема знаний и навыков, но и сохранение и совершенствования своего здоровья.

Современный ритм жизни отражается на здоровье студента. Дефицит отдыха, перенапряжение, стрессы – всё это может существенно подорвать здоровье, если не уделять должного внимания своему телу.

Информационные, умственные и психологические нагрузки на организм студентов в процессе обучения в вузе неуклонно возрастают, что приводит к увеличению числа студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Исходя из статистических данных, в последнее время большое количество студентов имеют противопоказания по здоровью и не могут заниматься физической культурой в основной группе [1]. В процессе обучения в вузе студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья по результатам врачебной комиссии занимаются в специальной медицинской группе (СМГ). В связи с этим особую актуальность приобретают поиск наиболее адекватных путей и методов укрепления психофизического состояния студентов СМГ и разработка оздоровительных технологий, способных обеспечить формирование устойчивых личностных установок на здоровый стиль жизни.

По мнению ряда авторов [1,3] студенты с отклонениями в состоянии здоровья должны заниматься физической культурой по специальным программам, ориентированным на медицинские показатели, специфику заболеваний и противопоказания, в соответствии с методиками, учитывающими возраст, физическую подготовленность и функциональное состояние организма. Снижение у студентов СМГ интереса к занятиям физической культурой обуславливает необходимость поиска новых нетрадиционных оздоровительных средств физического воспитания (аэробика, футбол-гимнастика, фитнес-йога, пилатес и др.)

Из нетрадиционных средств физического воспитания студенческой молодежи в СМГ для нас представляют интерес гимнастические упражнения фитнес-йоги – асаны и дыхательные упражнения, выполнение которых требует проявления силы, гибкости, внимания и сосредоточенности.

Фитнес-йога – это эффективная программа занятий, которая создает баланс между телом и разумом, позволяет обрести хорошую физическую форму, развивает концентрацию и помогает предотвратить травмы при занятиях физической культурой.

Фитнес-йога – это особое направление стретчинга, то есть растягивающей и одновременно силовой аэробики. Кроме того, фитнес-йога – это более упрощенный

вариант самой йоги. Позы берутся самые простые, доступные даже нетренированному человеку. Главное в фитнес-йоге – всевозможные дыхательные и силовые упражнения, называемые, как и в обыкновенной йоге, асаны. А также различные виды растяжек. Комплекс нагрузок в фитнес-йоге построен так, чтобы задействовать все группы мышц. Для йоги не требуется специальных тренажеров, основная масса упражнений представляет собой потягивание и растягивание и проходит в положениях стоя, сидя или лежа.

Методика оздоровительной фитнес-йоги в процессе физического воспитания студентов специальной медицинской группы предполагает регулирование индивидуальной нагрузки посредством выбора темпа и количества повторений, в соответствии с самочувствием занимающихся.

На начальном этапе обучения наибольшее внимание уделяется развитию подвижности в тазобедренных суставах и укреплению мышц плечевого пояса как условий, способствующих успешному освоению более сложных асан на следующих этапах обучения. Каждое занятие начинается с динамического выполнения упражнений. Дозировка нагрузки увеличивается постепенно и от простых асан к сложным, от количества движений к их качеству.

Выполняя различные асаны, двигаясь при этом в различных направлениях, вместе с дыханием, занимающиеся растягиваются и одновременно расслабляются, вследствие чего исправляются дефекты осанки, исчезают боли в спине и увеличивается подвижность суставов.

Все упражнения фитнес-йоги выполняются с осторожностью. Внимание занимающихся, акцентируется на необходимости контроля реакции мышц на нагрузку. Например: комплекс упражнений «Приветствие Солнцу» – динамичное упражнение, комбинированное со статическими асанами – выполняется на разных этапах обучения в различных положениях. Помогает выработать и совершенствовать навыки правильного дыхания в сочетании с движениями.

При выполнении асан внимание сосредотачивается на процессе спокойного расслабленного дыхания. Вдох выполняется во время движений вверх, а выдох – во время движений вниз или скручиваний и наклонов. Необходимо обращать внимание на большую, по сравнению с вдохом, продолжительность выдоха.

Вход в асану и выход из нее осуществляется медленно, определенное положение тела сохраняется от 10 секунд до 1 минуты. Расслабление и асаны на расслабление компенсируют возможную физическую и психическую усталость, устраняют стрессовое состояние, нормализуют деятельность сердца.

Релаксация – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Польза от систематических сеансов релаксации признана современной психотерапией. Целью полной релаксации является успокоение и отдых нервной системы, максимальное избавление от умственного и физического напряжения. После полной релаксации наступает необычное состояние душевного спокойствия, бодрости, уверенности в себе.

Для поддержания высокого уровня работоспособности используется музыкальное сопровождение. Оно помогает организовать начало занятия, снизить нагрузку во время занятия и восстановить силы после выполнения упражнений в основной части. Также в процессе занятия используется музыка, позволяющая освободиться от стресса и напряжения и полностью сконцентрироваться на

достижении результата. Педагогические наблюдения показывают, что проведение учебных занятий в условиях звуковой среды положительно влияет на посещение занятий и дисциплинирует студентов.

При реализации данной методики занятий оздоровительной фитнес-йогой со студентками специальной медицинской группы в рамках академических занятий учитывались индивидуальные особенности занимающихся, уровень физической и функциональной подготовленности, уровень здоровья, специфика заболеваний. Применение методики в течение учебного года оказало положительное воздействие на организм студентов и способствовало оптимизации показателей физического развития, функциональной и физической подготовленности. Выявлены улучшения деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем, а также опорно-двигательного аппарата. Отмечено положительное влияние упражнений фитнес-йоги на психоэмоциональное состояние студентов, их общее физическое самочувствие и физическое развитие. Таким образом, фитнес-йогу можно рекомендовать, как эффективное средство психофизической рекреации и оздоровления студентов, а также как систему гармоничного развития личности.

#### **Список литературы**

1. **Гильфанова, Е.К.** *Оздоровительная фитнес-йога в физическом воспитании студентов специальных медицинских групп вузов: дис. ... канд. педаг. наук. Улан-Удэ, 2011.*
2. **Скурихина, Н.В.** *Внедрение оздоровительных систем фитнес-йоги в практику психофизической рекреации со студентами СМГ // Журнал «В мире научных открытий», – 2010, №5 часть 1.*
3. **Блэйер, С.Н.** *Физическая активность – важный фактор здоровья и функционального состояния // Современные достижения спортивной науки: Тез. докл. междунар. конф. - СПб., 1994, с. 117-119.*
4. **Зайцева, И.А.** *Большая книга йоги. – М.: Эксмо, 2007. – 192 с.: ил.*

# **ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД ПЕРЕДОВЫХ СИСТЕМ И НОВЫЕ СОЦИАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ РОССИИ**

**Суржок Т.Г.**

**Санкт-Петербургский университет управления и экономики,  
г. Санкт-Петербург**

Для каждого человека, да и для общества в целом нет большей ценности, чем здоровье. Неуклонно возрастает значение физической культуры и спорта, внедрения их в повседневную жизнь. Занятия физической культурой и спортом готовят человека к жизни, закаляют тело и укрепляют здоровье, содействуют его гармоничному физическому развитию, способствуют воспитанию необходимых черт личности, моральных и физических качеств, необходимых будущим специалистам народного хозяйства в их профессиональной трудовой деятельности. Современное общество заинтересовано в том, чтобы молодое поколение росло физически развитым, здоровым, жизнерадостным.

Динамическое развитие общественного производства, ускорение научно-технического прогресса, рост производительности труда требует от человека полной мобилизации физической и интеллектуальной энергии. В тоже время никогда ранее ускорение темпов жизни, урбанизация и технизация жизни человека, усложнение процесса профессиональной подготовки, сопровождающиеся минимизацией физических нагрузок у большинства жителей России, не приводили к такому бурному росту нервно-психических заболеваний, нервных стрессов, ухудшению общего состояния здоровья.

Особенно остро эти негативные тенденции коснулись молодого поколения, только 10% российских молодых людей признаются практически здоровыми после окончания школы, более 40% из них имеют хронические заболевания. У некоторой части российской молодежи произошла известная деформация жизненных ценностей, ниспровергаются высокие идеалы, а те социальные институты, которые призваны регулировать социальное поведение молодежи, к сожалению, утратили свои позиции.

В Концепции федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы» отмечается, что основополагающей задачей государственной политики является создание условий роста благосостояния населения, национального самосознания и обеспечения долгосрочной социальной стабильности. Решению указанной задачи в значительной степени способствует создание базы для сохранения и улучшения физического и духовного здоровья граждан. Существенным фактором, определяющим состояние здоровья населения России является поддержание оптимальной физической активности в течении всей жизни каждого человека.

Физическая культура и спорт становятся не только всё более заметным социальным, но и политическим фактором в мире. Широкое вовлечение населения в занятия физической культурой, успехи спортсменов на международной арене становится бесспорным доказательством жизнеспособности и духовной силы любой нации, а также её военной и политической мощи. К сожалению, за два последних десятилетия из-за недостатка финансирования и внимания государства к вопросам

физического здоровья нации этот некогда колоссальный потенциал во многом был утерян.

В последнее время на всех уровнях государственного управления растёт осознание необходимости решения проблем обеспечения массовости спорта и организации пропаганды занятий физической культурой и спорта в интересах поддержания здорового образа жизни. В тоже время Российская Федерация пока значительно отстает по показателям регулярных занятий физической культурой от развитых стран, в которых физическими упражнениями постоянно занимается от 40 до 60% населения, тогда как в России – только около 11%. О необходимости вмешательства государства в вопросы формирования потребности и мотивации к занятиям физической культурой у широких масс граждан свидетельствует социально-демографическая статистика. По данным международных организаций Россия находится на 143 месте в мире (наравне с беднейшими государствами Африки и Азии) по показателю ожидаемой продолжительности жизни (67 лет). В то же время в Австралии, Великобритании, Японии и других развитых стран, где осуществлялись целевые программы в области физической культуры, показатель ожидаемой продолжительности жизни приближается к 80 годам.

Результаты научных исследований свидетельствуют о том, что люди активно занимающиеся физической культурой и спортом в 1,5 раза меньше страдают от утомления, в 2 раза реже болеют заболеваниями органов пищеварения, в 2,5 раза реже – гипертонической болезнью, в 3,5 раза реже – хроническим тонзиллитом, в 2 раза реже – гриппом. Как результат, лица в 2,3 раза реже пропускают работу по состоянию здоровья. Поэтому колоссальный экономический и социальный эффект от реализации целевой программы развития массовой физической культурой и спорта бесспорен.

Изучение литературы, анализ результатов научных исследований свидетельствует о наличии различных взглядов на такое общественное явление как «физическая культура», которое нельзя рассматривать, не поняв сущности родового понятия «культура». Культурология изучает историю, теорию, человекотворческие функции культуры, раскрывает закономерности её развития, а также наиболее существенные и специфические характеристики этой многофункциональной сферы человеческой деятельности. Огромные потенциальные возможности культуры в вопросах воспитания в широком смысле этого слова, не только отдельных людей, но и общества в целом подчеркивают актуальность этой проблемы особенно сейчас, на современном этапе развития государственности.

В настоящее время, на рубеже столетий, происходит смена образовательных парадигм с репродуктивно-педагогической на креативно-педагогическую, что приведет к изменению «качества человека», воплощающего единство его сущностных сил, духовного и физического совершенства, изменения качества знания, получаемого им в системе образования (И.А. Колесников, 1993; Ю.М. Николаев, 2001).

По мере прогрессивного развития общества физическая культура приобретает более сложную структурно-функциональную организацию, т.е. становится системой более высокого уровня, чем предшествующая ей система физического воспитания (Ю.М. Николаев, 1997, 2001; В.В. Миронов, С.А.Важенин, 2006).

Профессор Ю.М. Николаев (2001) справедливо считает, что нельзя плодотворно решать вопросы формирования теории физической культуры не опираясь на современные гуманистические концепции общей теории культуры и деятельности; отдавая предпочтение в исследовании этого феномена аналитическому подходу в противовес интегративному, системному; делая акцент преимущественно на развитие двигательной сферы занимающихся; опираясь только на структурные компоненты физической культуры (физическое воспитание, спорт, физическую рекреацию, двигательную реабилитацию); не уделяя должного внимания главному объекту культурной деятельности – человеку; не ориентируясь на реальное удовлетворение запросов практики. Автор считает, что при построении современной и сориентированной на будущее теории физической культуры необходимо опираться на ряд взаимосвязанных и взаимообуславливающих друг друга концептуальных положений. Основным смысл их сводится к следующему:

- специалисты в большой мере акцентируют внимание на внешних организационных формах физической культуры, которые являются вторичными в ущерб усвоению духовных ценностей;
- необходимо воспитание занимающихся в единстве духовных и физических сил, что способствует формированию у них устойчивой потребности в занятиях физической культурой;
- гармония физического (телесного) и духовного (социального) должна стать основной методологической позицией совершенствования теории физической культуры;
- глубинное исследование функционального, ценностного, деятельностного и результативного аспектов, показ их нерасторжимого единства в осмыслении сущности физической культуры;
- не принижая роли медико-биологических аспектов физической культуры необходимо смещение от биологического к социальному, от физического к духовному, с организма на личность, что в конечном счете уравнивает их.

Именно последняя идея нам представляется наиболее рациональной, так как отдавая предпочтение биологическому или социальному аспекту мы невольно искажаем сущность такого понятия (явления) как «физическая культура».

«Сущность – это внутреннее содержание предмета, выражающееся в единстве всех многообразных и противоречивых форм его бытия. Явление – то или иное обнаружение (выражение) предмета, внешние формы его существования. Категории «сущность» и «явление» всегда неразрывно связаны: явление представляет форму проявления сущности, последняя раскрывается в явлении» (БСЭ.- с.111).

Нам кажется не совсем корректным вывод, который сделал Б.В. Евстафьев (1985) в своем исследовании: «Различие между деятельностью и культурой, а значит и физической культурой заключается в том, что человеческая деятельность – это осознанная социальная активность людей, направленная на преобразование природы, общества и самого человека, его психической, а в целом и социальной сущности, а культура (физическая культура) - результат этой социальной активности, средство и способ самой деятельности.

На наш взгляд, физическая культура, это не только результат, но и сам процесс двигательной активности человека, направленной на совершенствование его телесной природы и духовности.

Это видимо не случайно в связи с многообразием походов к оценке такого сложного явления как «физическая культура». Даже определения этого феномена, данное в Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (1999), что «... физическая культура – составная часть культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности».

Подобный предметно-ценностный подход к определению категории «физическая культура» встречается в учебниках и учебных пособиях для студентов институтов физической культуры. Поскольку физическая культура – это область социальной деятельности, то последняя структурно должна представлять собой совокупность специфических действий, а не ценностей, как указывают разработчики ФЗ-80, так как это разнопорядковые и разнообразные феномены. Функционально же эта специфическая сфера социальной деятельности должна определять направленность рассматриваемых действий на достижение стоящих перед ней целей и задач.

В новом законе №329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (2007) определение категории «физическая культура» также несет в себе элемент дискуссионного характера: «физическая культура – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития» - (ст.2 п.26).

Тем острее встает проблема поиска компенсаторных средств и способов, восстанавливающих нормальную жизнедеятельность человека. И в этом случае неисчерпаемые и слабо используемые в российском обществе возможности заложены в рекреативной деятельности человека как источнике восстановления физического и психического здоровья, повышения его творческого потенциала. Известно, что при всех успехах медицины, здоровье человека зависит, прежде всего, от его самого, насколько он ведет здоровый образ жизни, использует физическую культуру как эффективное средство воспроизводства жизненных сил. Но физическую активность используют для сохранения здоровья лишь 10% россиян и время, отводимое на физическую культуру, приобретает ярко выраженный информационно-просветительский характер. Особенно неблагоприятное положение по использованию средств физической культуры для сохранения здоровья сложилось в молодежной среде, в частности, в сфере ее досуга – основной сфере воспроизводства сущностных сил человека, освоения социокультурных ценностей. Недостатки в его организации неизбежно приводят к росту негативных явлений среди молодых людей, ухудшению состояния их здоровья.

Эти проблемы выдвинули на первый план науки и практики задачу оптимизацию досуга молодежи с использованием в этих целях физической культуры. Двигательная активность, имеющая и спортивную направленность. Недостаточное научно-теоретическое осмысление досуга, его возможностей в оптимизации здоровья студентов, их профессиональной подготовке ставит проблему физической культуры

в число первостепенных и актуальных задач теории и практики физического образования молодежи, от решения которой во многом зависит социально-экономический подъем российского общества.

### *Список литературы*

1. *Абчук В.А. Теория организации и основы менеджмента (в социальной сфере): Учебное пособие СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2001. – 551 с.*
2. *Анашкина Н.А. Социокультурные факторы и социально-педагогические механизмы формирования рекреативно-оздоровительной деятельности женщин. Автореф. дис. ...к.п.н. - М., 1996. – 24 с.*
3. *Березкина С.В., Глухова О.В. Физическая рекреация в формировании физической культуры личности студента: Учебное пособие. – Воронеж: Воронежский госпедуниверситет, 2003 – 88 с.*
4. *Берднико И.Г. в, А.В. Мачлеваний, В.Н. Максимова и др.; Под редакцией: В.А. Маслякова, В.С. Мятежева.*
5. *Вавилов Ю.И. и Л.П др. Проверь себя/ Теория и практика ФК - №9 -1997*
6. *Виленский М.Я. Социально-психологические детерминанты формирования здорового образа жизни / Теор. и практ. физич. культ. № 9. -1994. - С. 9-14.*
7. *Зайцев Г.К.- Школьная валеология – М., 1996*
8. *Зайцев Л.М. «Физиология человека» М, 2000*
9. *Здравомыслов А.Г. Потребности. Интересы. Ценности. - М.: Политиздат. 1986.- 223 с.*
10. *Ильин Е.П. Мотивации и мотивы. – СПб.: Питер, 2004. – 504 с.*
11. *В.И. Ильинич Учебник «Физическая культура студента»: – М.: Гардарики, 2002. – 448 с.*

# ВОСПИТАНИЕ ГИБКОСТИ У СТУДЕНТОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА ОСНОВЕ АСАН ХАТХА-ЙОГИ

Холодова Г.Б., Носенко М.А., Фунтиков Н.Н.  
ОГУ, г. Оренбург

Гибкость - одно из важнейших качеств, определяющих результативность в легкой атлетике. Недостаточный уровень развития гибкости ограничивает амплитуду движений, а соответственно, это приводит к неэффективной технике бега. Ограничивается проявление скоростных и скоростно-силовых возможностей, координации, приводит к снижению экономичности работы и часто является причиной повреждения мышц и связок.

Способность спортсмена выполнять различные движения с большой амплитудой называют в спортивной практике гибкостью [1]. Обычно, термин «гибкость» употребляется в том случае, если речь идет о суммарной подвижности всех суставов тела бегуна. Если же речь идет о гибкости определенного сустава, то в этом случае больше подойдет термин «подвижность».

Различают две формы проявления гибкости:

- активная, характеризуемая величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям;
- пассивная, характеризуемая максимальной величиной амплитуды движений достигаемая при действии внешних сил (с помощью партнера, отягощений и т.п.) [2].

Различают общую и специальную гибкость

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной или профессионально-прикладной деятельности [3].

Гибкость бегуна, характеризующаяся свободой и экономичностью движений, является необходимой основой эффективного технического совершенствования. Например, в барьерном беге гибкость имеет одно из первостепенных значений и от того, насколько у спринтера эластичны мышцы и подвижны суставы, будет зависеть эффективность преодоления самих барьеров, а это, в свою очередь, отразится на временном показателе.

Бег представляет собой повторяющиеся сокращения определенных мышц в течение определенного периода времени. Это приводит к сокращению длины мышечных волокон по сравнению с обычной длиной и формированию неровных мышечных волокон.

При недостаточной гибкости резко усложняется и замедляется процесс освоения двигательных навыков, а некоторые из них (часто узловыe компоненты - техники выполнения соревновательных упражнений) не могут быть вообще освоены. Недостаточная подвижность в суставах ограничивает уровень проявления силы, скоростных и координационных способностей, приводит к ухудшению внутримышечной и межмышечной координации, снижению экономической работы часто является причиной повреждения мышц и связок [4].

Упражнения на воспитание гибкости, помимо увеличения подвижности в суставах и эластичности мышечных волокон, позволяют более эффективно усваивать мышцами кислород и выводить из организма вредные вещества, накопившиеся в процесс тренировки. Выполнение упражнений на воспитание подвижности суставов, обеспечивает увеличение притока крови и питательных веществ, что является важным условием для питания хрящевой ткани сустава и поддержания ее здорового состояния [1].

При воспитании гибкости бегуна применяются комплексы упражнений, логически подобранные для целенаправленного воздействия на суставы, подвижность в которых в наибольшей мере определяется успешность профессиональной или спортивной деятельности [5]. Для бегунов важна гибкость позвоночника, подвижность в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, а так же эластичности мышц передней, задней поверхностей бедра, икроножной мышцы и ахилового сухожилия.

В последнее время в теории и практике физической культуры и спорта возрос интерес к статическим упражнениям на основе асан Хатха-Йоги, как к средству развития гибкости. Благодаря их выполнению улучшается подвижность в суставах, приобретает навык глубокого расслабления, улучшается самочувствие и появляются положительные эмоции у занимающихся. Однако по исследованию эффективности применения данных упражнений в спортивной практике имеются лишь исследования в таких видах спорта, как тхеквандо, дзюдо.

Во многих видах спорта, в том числе и в легкой атлетике, для развития гибкости применяются в основном динамические упражнения. В то же время практика показывает, что их выполнение нередко приводит к появлению отрицательных эмоций, острым болевым ощущениям, а также травмам. В связи с этим целью нашего исследования было обоснование методики развития гибкости с использованием статических упражнений на основе асан Хатха-Йоги.

Простой визуальный анализ показывает, что около 90% основных асан направлены на развитие гибкости того или другого отдела опорно-двигательного аппарата. По сравнению с другими методами развития гибкости упражнения Хатха-Йоги имеют ряд преимуществ:

- они выполняются не с таким большим мышечным напряжением, и лишены ненужного повреждающего действия на ткани тела. Упражнения Хатха-Йоги активно вовлекают в работу проприорецепторы (нервные окончания в сухожилиях, связках и суставных капсулах) и интерорецепторы (нервные окончания внутренних органов), что, по признанию современной медицины, является важным фактором восстановления и здоровья;

- упражнения можно выполнять, сообразуясь с индивидуальными возможностями. Асаны, при правильном подборе и применении, оказывают воздействие на все органы и системы организма, не вызывая от них оттока крови, а, напротив, улучшая её циркуляцию;

- известно, что такого физического совершенства, умения владеть своим телом йоги достигли благодаря чередованию веками продуманных и отработанных положений тела (асан) и полным расслаблением мышц. А умение расслаблять свои мышцы – одно из основных условий при развитии гибкости [1].

Биохимический анализ основных асан йогов позволяет сделать вывод, что в теле человека не остается какого-либо сустава, даже какого-то маленького кусочка мышц, не подвергающегося растягиванию. Одни из упражнений направлены на растягивание задней поверхности тела, другие – передней, третьи – боковых поверхностей, а также имеются упражнения, позволяющие растягивать мышцы при скручивании позвоночника или отдельных звеньев тела [1].

В ходе эксперимента были сформированы одна экспериментальная группы (Э<sub>1</sub>) и две контрольных (К<sub>1</sub>, К<sub>2</sub>). В эксперименте принимали участие 36 студентов-легкоатлетов в возрасте 18-20 лет, с уровнем подготовленности I-III спортивного разряда. В группе Э<sub>1</sub> мы проверяли эффективность комплекса статических упражнений на основе асан Хатха-Йоги для воспитания гибкости.

Разработаны комплексы упражнений двух видов: избирательной и комплексной направленности. Упражнения подбирались с учетом специфики беговых видов легкой атлетики: основное внимание уделялось голеностопным, коленным, тазобедренным суставам и гибкости во всех отделах позвоночника, а так же эластичности мышц передней, задней поверхностей бедра, икроножной мышцы и ахилового сухожилия.

В комплекс упражнений избирательной направленности были включены от 8 до 10 упражнений, помогающих воспитанию гибкости в суставах нижних конечностей и позвоночника. В комплекс упражнений комплексной направленности были включены 4-6 упражнений на повышение эластичности мышц передней, задней поверхностей бедра, икроножной мышцы, ахилового сухожилия и 3-5 упражнений на подвижность в суставах нижних конечностей.

Работа по воспитанию гибкости у студентов-легкоатлетов группы Э<sub>1</sub> велась в три этапа. На первом в течение двух недель разучивались комплексы упражнений, при этом осуществлялся контроль за правильностью их выполнения, концентрацией внимания на расслаблении растягиваемых групп мышц, правильном дыхании, правильным возвращением в исходное положение. Упражнения выполнялись из различных исходных положений: лежа на спине, лежа на животе, сидя на пятках, стоя. Каждому упражнению соответствовал свой определенный тип дыхания. Во время выполнения асаны необходимо полностью расслабить ту часть тела, на которое направлено упражнение, и удерживать конечное положение от 10-20 с до нескольких минут.

На втором этапе в течение трех месяцев студенты группы Э<sub>1</sub> занимались по разработанной нами методике в развивающем режиме. Занятия проводились ежедневно (6 раз в неделю), комплексы чередовались через день (1 день - комплексной, 1 день - избирательной направленности). На каждый комплекс затрачивалось в среднем 25-30 мин. Упражнения на гибкость выполнялись после основной или заключительной части тренировки.

На третьем этапе в течение трех месяцев занятия на гибкость проводились в поддерживающем режиме три раза в неделю через день. Выполнялись упражнения, направленные на развитие гибкости во всех группах суставов (комплексной направленности).

В контрольной группе К<sub>1</sub>, воспитанием гибкости занимались по предложенным в литературе рекомендациям с использованием динамических

активных упражнений, объединенных в блоки избирательной и комплексной направленности, выполняемые в парах.

В контрольной группе  $K_2$ , студенты легкоатлеты выполняли упражнения на гибкость с использованием динамических активных упражнений, объединенных в блоки избирательной и комплексной направленности, выполняемые самостоятельно около опоры и без нее.

Результаты исследования (таблица 1) показали, что прирост гибкости в большинстве изучаемых показателей произошел через три месяца занятий в развивающем режиме при выполнении как статических, так и динамических упражнений.

Таблица 1 - Результаты исследования

Группа	Тест, определяющий уровень подвижности тазобедренного сустава		Тест, определяющий уровень подвижности коленного сустава		Тест, определяющий уровень подвижности голеностопного сустава		Тест, определяющий уровень гибкости позвоночника		Тест, определяющий уровень гибкости (эластичности) з/п бедра	
	Начало	Конец	Начало	Конец	Начало	Конец	Начало	Конец	Начало	Конец
$\mathcal{E}_1$	44,8	32,4	12,8	7,5	8,8	4,6	75,3	60,4	16,9	28,7
$K_1$	45,1	39,8	12,6	12,4	8,4	8,3	74,5	73,1	17,4	22,7
$K_2$	44,9	40,0	12,4	12,4	8,6	8,5	75,2	75,1	16,7	24,0

В  $\mathcal{E}_1$  из 5 тестов, определяющих гибкость в различных суставах, за 3 месяца достоверные изменения произошли в 5 показателях как у юношей, так и у девушек. Наибольший прирост результатов отмечен в тестах, определяющих подвижность в тазобедренном, голеностопном суставах, что говорит о всестороннем, качественном воздействии упражнений на гибкость в суставах, особенно важных для бегунов. Значительный прирост результатов произошел также в тестах, определяющих гибкость позвоночного столба и коленного сустава, что также свидетельствует об эффективности методики развития гибкости с использованием комплекса статических упражнений на основе асан Хатха-Йоги. При выполнении теста «Наклон вперед», который служит интегральным показателем проявления гибкости, в  $\mathcal{E}_1$  отмечен наибольший прирост по сравнению с  $K_1$  и  $K_2$ . В тесте «Мостик» прирост отмечается только в  $\mathcal{E}_1$ . Положительные результаты в тестах «Наклон вперед» и «Мостик» свидетельствуют о качественном воздействии комплекса статических упражнений на основе асан Хатха-Йоги на гибкость во всех отделах позвоночника.

Улучшение результатов при использовании данного комплекса упражнений как средства для воспитания гибкости, на наш взгляд, связано с тем, что данные упражнения наиболее качественно и всесторонне воздействуют на суставы. В результате их выполнения повышается эластичность мышц, сухожилий и связок, улучшается функциональное состояние мышц (улучшается обмен веществ), приобретает навык глубокого расслабления. Выполнение комплекса статических

упражнений на основе асан Хатха-Йоги в сочетании с правильным дыханием и концентрацией внимания на растягиваемой группе мышц также позволяет наиболее эффективно развивать гибкость и положительно влияет на психоэмоциональное состояние занимающихся.

В контрольной группе  $K_1$  при выполнении комплекса динамических упражнений выполняемые в парах достоверное улучшение результатов произошло в 3 из 5 предложенных тестов, что свидетельствует о положительном влиянии комплекса динамических упражнений на развитие гибкости, выполняемые в парах.

Однако, отсутствие положительных изменений в тестах, определяющих подвижность в коленном и голеностопном суставах, свидетельствует о недостаточном воздействии динамических упражнений на суставы нижних конечности. В тесте «Мостик», определяющий гибкость позвоночника, улучшение результатов незначительны, что свидетельствует о недостаточной эффективности комплекса упражнений который выполнялся в группе  $K_1$ . На наш взгляд, это связано с тем, что во время выполнения динамических упражнений студенты часто испытывали дискомфортные ощущения, вызывающие отрицательные эмоции, что, в свою очередь, влекло за собой уменьшение амплитуды движения при продолжении тренировки.

В  $K_2$  при выполнении упражнений на гибкость около опоры улучшение показателей гибкости произошло в 2 из 5 предложенных тестов. В результате работы в поддерживающем режиме изменений в показателях развития гибкости в  $\Delta_1$  и  $K_1$ ,  $K_2$  не произошло.

Наряду с исследованием улучшения показателей развития гибкости в различных суставах нами изучалось психоэмоциональное состояние занимающихся в процессе выполнения упражнений на гибкость, которое оценивалось с помощью педагогических наблюдений и методики А.Н. Лутошкина «Цветопись» [5]. Результаты исследования показали, что после выполнения комплекса статических упражнений на основе асан Хатха-Йоги эмоциональное состояние студентов-легкоатлетов достоверно улучшается, в то время как в  $K_2$ , использовавшей комплекса упражнений на гибкость около опоры, эмоциональное состояние в течение занятия изменяется незначительно, также во время педагогических наблюдений в  $K_1$  (комплекс динамических упражнений выполняемые в парах) отмечались жалобы занимающихся на болевые ощущения во время и после выполнения пружинящих движений с увеличением амплитуды.

Таким образом, полученные данные свидетельствуют об эффективности разработанной методики воспитания гибкости с использованием статических упражнений на основе асан Хатха-Йоги. Полученные результаты показали, что произошло увеличение уровня гибкости в различных суставах у студентов-легкоатлетов, улучшение эмоционального состояния занимающихся, при отсутствии болевых ощущений, что соответствует принципам применения здоровьесберегающих технологий спортивной тренировки.

### **Список литературы**

1. *Алтер, Майкл Дж. Наука о гибкости / Майкл Дж. Алтер – Киев: «Олимпийская литература», 2001. - 434 с.*

2. **Власенко, С.Н.** Гибкость - важный фактор здоровья / С.Н. Власенко - Мн., 1992. - 84 с.
3. **Захаров, Е.Н.** Энциклопедия физической подготовки: методические основы развития физических качеств / под ред. Е.Н. Захарова. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
4. **Озолин, Н.Г.** Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г. Озолин. - М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. – 864 с.
5. **Соколов, В.А.** Методика тренировки в легкой атлетике: учебное пособие / под ред. В.А. Соколова и др. - Мн. : Польша, 1994. - 504 с.
6. **Фадина, Г.В.** Диагностика и коррекция задержки психического развития детей старшего дошкольного возраста: учебно-методическое пособие / Г.В. Фадина. - Балашов: «Николаев», 2004. - 68 с.