

Секция 23

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В УНИВЕРСИТЕТСКОМ КОМПЛЕКСЕ»

Содержание:

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ САМОСОЗНАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ Валетов М. Р., Архипов А. А.	3176
ПОТЕНЦИАЛ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ Величко Е.Н.	3180
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ВУЗЕ Витун В.Г., Витун Е.В.	3185
ПОБУЖДЕНИЕ СТУДЕНТОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ И СРЕДСТВА САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ Гнездилов В.П.	3190
ВОЗРОЖДЕНИЕ КОМПЛЕКСА ГТО: ИСТОРИЯ СОЗДАНИЯ И РАЗВИТИЯ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ (НА МАТЕРИАЛЕ ОГУ) Гребенникова В.А., Горбань И.Г.	3193
САМООБОРОНА В ОРЕНБУРГСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ Зиамбетов В.Ю.	3202
ПОДХОДЫ К ПРОФИЛАКТИКЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО- ОБУСЛОВЛЕННЫХ ДЕСТРУКЦИЙ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ЭКОНОМИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ Кабышева М.И., Дмитриев А.С.	3207
ПРОБЛЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА БАЗЕ УНИВЕРСИТЕТСКОГО КОМПЛЕКСА Кабышева М.И., Дмитриев А.С., Богданов А.В.	3210
САМБО КАК СИСТЕМА ВОСПИТАНИЯ ПАТРИОТИЗМА Кабышева М.И., Дмитриев А.С.	3213
ПРОЦЕСС ВКЛЮЧЕНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО В СИСТЕМУ ОСВОЕНИЯ СТУДЕНТАМИ ВУЗА ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ Киселева Ж.И.	3216
ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ САМООБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ Ледовская О.А., Удовиченко Е.В.	3220
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКОЙ «БОДИФЛЕКС» НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ Насырова Т.Ш., Носова Е.А., Трушина Т.Л.	3224
ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА Насырова Т.Ш., Трушина Т.Л.	3228
ТЕХНИКА ДЫХАНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ КРОССОВОЙ ПОДГОТОВКОЙ (МЕТОДИЧЕСКИЙ АСПЕКТ) Нурматова Т.В., Гилязиева С.Р.	3231
К ВОПРОСУ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСТВА Осепян А.К., Перминова М.С.	3236
СИСТЕМА ГТО И ЕЕ НОРМАТИВНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ И	

ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ Семёнова И.В., Степанова М.В.	3240
УТРЕННЯЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ЗАРЯДКА В СИСТЕМЕ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ Симоненков В.С.	3244
ВОССТАНОВЛЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ Степанова М.В., Семенова И.В.	3251
ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В НАПАДЕНИИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК Удовиченко Е.В., Ледовская О.А.	3254
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ Холодова Г.Б., Подкопаева О.В.	3258
СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП ВУЗОВ Шелякова О.В.	3261

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ САМОСОЗНАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Валетов М. Р., Архипов А. А.

**Оренбургский государственный университет,
Оренбургский государственный педагогический университет,
Оренбургский институт путей сообщения, филиал Самарского
университета путей сообщения, г. Оренбург**

Использование интегративного подхода в определении содержания и сущностных характеристик самосознания личности с использованием общенаучных и конкретно-психологических методов исследования, позволило рассматривать данную концепцию на уровне многомерной системы воспроизводства внутренней биосоциальной природы личности. Размытость методологического осмысления данного процесса, в обосновании таких понятий как «Я - концепция», «образ Я», «самосознание», «Я схема», не позволяют приписать конкретный онтологический или гносеологический статус в становлении и развитии биопсихических компонентов личности на институализированном уровне, включая и учебную деятельность в вузе. При этом на факультетах технической направленности в высших учебных заведениях роль самосознания студентов достаточно велика, так как они больше соприкасаются с математическими и предметно-вещественными моделями, и нередко происходит отторжение разумного технического, от внутреннего тонкого личностно-психологического на фоне становления социальных компонентов личностного воспроизводства.

В методологическом обосновании самосознание может рассматриваться как множественность собственного Я и его спонтанное разнообразие, с одной стороны, с другой – как конкретная структура личности, как Я - концепция. Самосознание есть не только психическое образование, но и биопсихическое, социальное в многомерном рассмотрении личности, ее эмоционального компонента, когнитивного, волевого, социально-поведенческого[1;4].

Учебная деятельность студентов так же связана с конъюнкцией данных компонентов, последовательно складывающихся и формирующих психосоциальную область в сфере образования для целенаправленного влияния на личность в становлении ее самосознания. В воспитательном процессе очень важно научить студентов рассматривать себя со стороны субъекта деятельности и общения, как проектировщика своей будущей действительности через осмысление мотивов, целей, прошлого опыта. Процесс перехода в проекцию будущего, через осмысление настоящего и прошлого и есть процесс целесообразного становления самосознания личности. Ведь осознание низкого уровня своего самосознания, не приведет к действенным механизмам саморазвития, полюбить себя как низшее приведет лишь к деградации личности и всякого рода пристрастиям. Самосознание должно привести к качественному скачку развития личности, что и описывает В. С. Агапов с позиций

управленческой деятельности руководителей [1; 2; 4].

В свою очередь, образовательная среда, через рассмотренные закономерностей проявления самосознания, обладает большим потенциалом в становлении студента как личности-профессионала, через упорядоченную систему работы с целями, мотивами, моделирование поведения, содержания своей учебной и повседневной жизни и деятельности, что и отражает некоторые механизмы осознания себя как множественного, разного, способного преобразовываться, адаптироваться и изменяться. Самосознание это отражение себя как целого, в некоторых случаях из мнения других (как один из механизмов его формирования), в некоторых случаях по результатам деятельности, статусу, отношению людей и в некоторых проявлениях и через свое физическое, т.е. осознание своей телесности, ее социально-культурного предназначения [3, с.47-49].

И мы методологически приходим к тому, что самосознание формируется и через соматический, телесный, физический компонент личности. Порядок и последовательность компонентов совсем не случаен, соматический компонент проявляется как характеристика индивида, телесное как чувственное отношение к своему телу и проявление личностного отношения, физическое как некое системное в организации биологических начал, относящееся к проявлению всего разнообразия ценностей физической культуры и нетрадиционных видов физкультурно-спортивной деятельности. И пусковым механизмом всей этой корреляции является самосознание, лежащее в призме анализа психических констант, моделирования личного поведения и уровня существования, психомоторного сопровождения и физического воплощения целей и их альтернатив (в динамике личностно и социально значимых потребностей, их проектировочное решение с запуском мотивационных и психомоторных механизмов).

И все эти процессы с успехом и воспитательным прагматизмом могут реализовываться в учебной деятельности студентов вузов. И именно в технических вузах студент испытывает значительную напряженность и нуждается в организованной двигательной активности для рекреации и развития своих двигательных кондиций для эффективного самосознания себя целостного. Таким образом, физическая культура в вузе может и должна решать столь тонкие задачи в становлении личности и целенаправленно организовывать процесс самопознания через свое телесное, что и приведет к неким константным показателям оценки себя в действительности в определенный промежуток времени, опять же для развития внутреннего Я, для становления Я – концепции.

Перейдем к дидактической и методической стороне решения вопроса, учитывая вопросы за счет каких средств, методов и форм организации мы будем достигать искомое состояние, через телесные компоненты развития личности студента, формирующие в последующем уже конкретное психическое образование - самосознание.

В данной систематике, нам не избежать уровня интегративного, психофизического воздействия на личность студента. В этой связи, мы

предлагаем вариативно использовать как ценности физической культуры, так и нетрадиционные виды физкультурно-спортивной деятельности, включая элементы психофизического тренинга. А именно: соматотерапию (психологическая ориентация) и кинезотерапию (терапевтическое направление), внушения в бодрствующем и гипносуггестивном состоянии (многоуровневые методики воздействия на сознание, подсознание) простейшие методы психорегуляции (приказы, самоприказы, психотропные типы дыхания, самомассаж биоактивных точек и пр.), идеомоторные методы воздействия, аппаратурные (контактные, бесконтактные). А так же сенсорные методы воздействия (ароматерапию, цветотерапию и пр.), смешанные и комбинированные (например, аппаратурные контактные с комплексом внушений) [3, с.48].

Данные внедрения в практику физического воспитания студентов вузов не нарушат логику базового построения образовательного процесса в этой сфере, напротив позволит обеспечить и междисциплинарную взаимосвязь в организации, например таких форм, как физкультминутка, физкультпауза с элементами психофизического тренинга. Базовая часть может быть оптимизирована в рамках использования элементов психофизического тренинга в период отдыха и в заключительной части занятий по физической культуре. Во внеаудиторной работе, учебно-тренировочной, возможно внедрение сеанса по психофизическому тренингу и развитию самосознания. Участниками данного процесса могут стать: преподаватель по физической культуре, куратор, преподаватель по дисциплине (предметник), психолог (на базе профилирующих учреждений), заместитель руководителя по воспитательной работе.

Понимание процесса развития самосознания студентов вузов, через многокомпонентное видение его целостности, в нашем случае через физический компонент структуры личности, позволит оптимизировать систему психофизических воздействий на студентов с целью их личностного и профессионального становления и развития базовой культуры. Данная импликация в реализации дидактической направленности целостного процесса воспитания личности может быть успешно достигнута вариативным использованием ценностей физической культуры и элементов психофизического тренинга в системе физического воспитания студентов.

Список литературы

- 1. Агапов, В. С. Я-концепция в структуре управленческой деятельности руководителя / В. С. Агапов. – М.: Изд-во ГУУ, 1999.- 154 с.*
- 2. Агапов, В. С. Сущностная характеристика Я-концепции / В. С. Агапов // Психология Я - концепции: методология, теория, структура: хрестоматия. – М.: БГСА, 2002. – 230 с.*
- 3. Архипов, А. А. Саморазвитие личности студента в образовательной практике вуза с использованием ценностей физической культуры / А. А. Архипов, М. Р. Валетов, А. М. Кузьмин // Современное образовательное*

пространство: риски и безопасность: сборник статей. – Оренбург: ОГПУ, 2014. – С.47-49.

4. Иващенко, А. В. Проблемы Я-концепция личности в отечественной психологии: монография / А. В. Иващенко, В. С. Агапов, И. В. Барышникова. – М.: МГСА, 2000. – 155 с.

ПОТЕНЦИАЛ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ

Величко Е.Н.

Оренбургский государственный университет, г. Оренбург

Сложившееся социально-экономическое состояние в России откладывает свой отпечаток на все сферы жизнедеятельности её граждан. Это касается как текущего положения вещей, так и предопределяет будущее страны в целом, поскольку, в полной мере, обуславливает процессы формирования личности человека как главного творца и созидателя государства. В полной мере эта роль отводится студенческой молодежи как наиболее активным субъектам социума.

На сегодняшний день мы можем наблюдать ситуацию, когда огромный информационный поток социальной среды оказывает на несформированную личность определяющее влияние. Речь идет о навязанных (СМИ, интернет, телевидение и пр.) нормах поведения «успешного человека»: грубость, бестактность, курение, употребление алкоголя и наркотиков, воровство, разбой и т.п. Дело усугубляется: активной пропагандой агрессивного и девиантного поведения (фильмы, реклама, видеоклипы, ролики в интернете об избиении и унижении с участием подростков); религиозной и расовой нетерпимостью; пассивным отношением окружающих (или даже безразличие); отсутствием позитивных идеалов (очень часто кумирами молодежи становятся «герои», ведущий асоциальный, аморальный и не здоровый образ жизни). Все это направляет личность студента не на саморазвитие, а на деградацию.

Становится очевидным, что сложившуюся ситуацию необходимо менять. И поскольку, изолировать студентов (ограничить доступ этих воздействий) в современных условиях глобализации невозможно, главной задачей видится: научить самостоятельно ориентироваться в многообразии ценностей, выбирая путь личностных преобразований на основе социальных норм. Очень важно, что бы эти изменения не происходили как давление или перелом личности. Серьезный разговор, уговоры, наказание (педагогическое, физическое или иное) данной проблемы не решат. Нужно создавать условия (внутри семьи, внутри группы, в вузе, в повседневной жизни), при которых подросток сам выберет правильную дорогу. Роль педагога должна заключаться в направлении студента, а не в выборе пути. В современной философской, психолого-педагогической литературе общепризнанным является тот факт, что основной путь становления полноценной личности возможен через приобщение к культуре, как совокупности духовных и материальных ценностей.

На государственном уровне решение проблемы воспитания молодежи возложена на министерство физической культуры и спорта (ныне министерство спорта, туризма и молодежной политике). Ибо только физическая культура и спорт способны обеспечить развитие в личности её биосоциальных начал (духовно-душевно-телесное развитие). В данном контексте, в системе высшего образования, особую значимость приобретает культура физическая. Одним из

главных достоинств и уникальностью которой является «заразительность». Субъект, приобретая (накапливая) ценности физической культуры, осуществляет их преобразование (личностное осознание значимости) и транслирует в социум. Таким образом, не нужно индивидуально работать с каждым студентом, объясняя значимость и пользу от занятий физической культурой и спортом.

В изучении данной проблемы, представляется целесообразным обратиться к анализу ключевого понятия «физическая культура личности», и близким к нему по смыслу понятием «культура».

Культура как социальное явление философии познания рассматривается с позиции системно-интегративного подхода, который исследует в понятии культуры сущность первого порядка, определяя ее как «вторую природу», область искусственных предметов и явления: все процессы, происходящие в обществе, все социальные явления. Сама социальность как нечто внеприродное оказывается феноменом культуры. Мир культуры – это мир самого человека, от начала до конца создаваемый им самим.

Теоретическое осмысление культуры позволяет определить ее как систему, отличающуюся наивысшей степенью сложности по своему устройству и полифункциональности, органически связанную со своим творцом и творением – человеком, и находящуюся в постоянном взаимодействии со своей природой и социальной средой.

Важен тезис, что становление культурного человека - это процесс активного целенаправленного развития и саморазвития в направлении постижения, воспроизводства и преумножения культурных ценностей. Прежде всего, «деятельность культурного человека характеризуется его умением «обращаться» с культурой и в культуре; способностью к воспроизводству и преумножению культуры, а также к самопроизводству в культуре» [1, с. 50].

В отечественной философии получили распространение следующие подходы к определению понятия «культура».

1 Культура для личности выступает как форма самодетерминации индивида в горизонте личности, форма детерминации жизни, сознания [1].

2 Культура обладает всеобъемлющими функциями и свойствами развития общества, творческих сил и способностей человека [2].

3 Культура есть способ саморазвития человека, развертывания и реализации его сущностных сил [3].

4 Культура есть способ человеческой деятельности [4].

Общим для всех указанных выше определений является тезис, сформулированный М. Катаном. По мнению философа, фундаментальное свойство культуры - быть средством деятельности людей - концентрировано выражает саму суть культуры и интегрирует все остальные характеристики, а выделение указанного свойства позволяет рассматривать культуру в предельно широком смысле - как всеобщий (атрибутивный) признак любого общества, безотносительно к уровню его развития [5, с. 86].

В трудах исследователей – культурологов имеется три подхода к

определению феномена «культура»: аксиологический, этносоциологический и духовный.

Аксиологическая концепция рассматривает культуру как совокупность накопленных людьми материальных и духовных ценностей. Ее сторонники усматривают не столько сам предмет, сколько его значение для человека, которым данный предмет обладает за пределами своего природного бытия [2, с. 8]. Культура, таким образом, рассматривается как предметный мир, наполненный значимыми для человека ценностями. В аксиологической концепции выделяются два подхода - «бинарный» (когда в культуру включают как положительные, так и отрицательные ценности), и «прогрессистский» (где культура - только положительные ценности). Последний подход А. Швейцер объясняет так: «В наиболее общих чертах культура - это прогресс, материальный и духовный прогресс, как индивидов, так и всевозможных сообществ».

Представители этносоциологической концепции трактуют культуру как творение человека в противоположность тому, что порождено природой. Сторонники этой концепции видят в культуре совокупность всего того, что делает человека человеком. При этом все включает в себя как чисто природные объекты, так и предметы, созданные людьми, и духовные явления. В. В. Сильвестров так выразил эту мысль: «Культура общепризнанно выражает то, что определяет человеческую историю как человеческую, - ту тайну ее преемственности, которой нет ни в каком другом процессе» [5, с. 3]. Культура - это человеческое в людях, это «степень, мера формирования, развития и реализации социальных (сущностных) сил человека в его многообразной общественной деятельности» [3, с. 43].

Духовная концепция ограничивает культуру исключительно духовной сферой жизни общества. Широко известно деление культуры на материальную и духовную, которое носит, на наш взгляд, достаточно условный характер. К первой традиционно относят культуру материального производства; материальную культуру быта, под которой понимается культура среды обитания и культура отношения к вещи; сюда же относится физическая культура как культура отношения к собственному телу. К духовной культуре причисляют культуру интеллектуальную, нравственную, правовую, художественную и религиозную. Однако, относительность противостояния материальной и духовной культуры, по мнению Н.С. Злобина, налицо, поскольку «так называемая материальная культура только потому есть культура, что она в то же время духовна» [3, с. 56].

Приоритетную роль мы отводим их интеграции, так как они в наибольшей мере отвечают целям качества образования, вхождению отечественного образования в мировое образовательное пространство, позволяя акцентировать те смыслы понятия «культура», которые совпадают с ведущими функциями образования. «Культура (от лат. cultur) - возделывание, воспитание, образование, развитие, почитание ...» [7, с. 729].

Известный педагог С.И. Гессен отмечал тот факт, что между культурой и педагогической деятельностью существует полное соответствие, так как «цели

педагогической деятельности совпадают с целями культуры» [8, с. 23].

Культура реализует функции воспитания, обучения и развития личности только в том случае, если она активизирует, побуждает ее к деятельности. Являясь универсальной характеристикой деятельности человека, культура задает социально-гуманистическую программу и предопределяет направленность того или иного вида деятельности, ее ценностных особенностей (в чем, собственно, и проявляется аксиологический подход) и результатов. Таким образом, освоение личностью культуры предполагает освоение ею способов деятельности.

По мнению П. Г. Щедровицкого, основной задачей жизни и деятельности человека является установление гармонии между ним и окружающим миром, приобщение личности к культурным ценностям [9, с. 14]. Деятельность – специфически человеческая форма активного отношения к окружающему миру, содержание которой составляет ее целесообразное изменение и преобразование.

Из всего многообразия видов деятельности нас интересует, прежде всего, деятельность субъекта (студента), направленная на формирование физической культуры его личности. Отсюда возникает проблема исследования системы педагогических условий и средств, при которых процесс формирования, становления и развития физической культуры личности студентов будет эффективным.

Исходя из вышеизложенного, мы можем констатировать, что потенциал физической культуры в вопросе формирования полноценной личности раскрывается в следующем:

- физическая культура (основной ценностью которой является тело человека) - это самый первый вид культуры, данный человеку от рождения. Иными словами рождаемся мы уже культурными физически. И суть развития человека с первых минут его жизни заключается в работе над своим телом (тело как физический сосуд для души, который в течении всей жизни необходимо наполнять) физически и духовно;

- физическая культура обеспечивает естественное и гармоничное развитие человека;

- физическая культура – это элемент культуры личности, специфическое содержание которого составляет рационально организованная, систематическая деятельность, используемая человеком для оптимизации состояния своего организма;

- занятия физкультурно-спортивной деятельностью создает возможности для воспитания волевых способностей, честности, мужества, трудовых качеств; развивают гуманистические убеждения, чувство уважения соперника; формируют социальную активность и ответственность;

- занятия физической культурой создают возможности для реализации творческого потенциала и формирования познавательной активности личности;

- физическая культура обеспечивает общее развитие организма всех категорий людей независимо от возраста, пола, состояния здоровья, степени физического развития и двигательной подготовленности;

- физическая культура и спорт удовлетворение потребности людей в активном отдыхе, организации досуга, рациональном использовании свободного времени (являясь альтернативой вредным привычкам; способствует формированию основ здорового образа жизни);

- регулярные занятия физической культурой активизируют процессы саморазвития и самоорганизации человека, что благоприятно сказывается на общем развитии личности;

- физическая культура и спорт способствуют более успешной социализации человека;

- ценности физической культуры основаны на фундаментальном и вечном понятии - здоровье (физическое, душевное), а значит не подвержены изменениям со временем как иные виды культуры (эстетическая, нравственная, трудовая).

Хочется отметить, что обладая огромным потенциалом, и при всем многообразии своих воздействий, физическая культура остается одним из самых доступных средств формирования полноценной личности.

Список литературы

1. Библер, В.С. *От наукоучения – к логике культуры: Два философских введения в XXI веке* / В.С. Библер. – М.: Наука, 1991. – 384 с.

2. Каган, М.С. *Философская теория ценности* / М.С. Каган. – СПб.: Петрополис, 1997. – 205 с.

3. Злобин, Н.С. *Культура и общественный прогресс* / Н.С. Злобин. – М.: Наука 1980. – 303 с.

4. Маркарян, Э.С. *Теория культуры и современная наука: логико-методологический анализ* / Э.С. Маркарян. – М.: Мысль, 1983. – 284 с.

5. Каган, М.С. *Философия культуры* / М.С. Каган. – СПб.: Лань, 1996. – 253 с.

6. Сильвестров, В.В. *Философское обоснование теории и истории культуры* / В.В. Сильвестров. – М.: Мысль, 1990. – 194 с.

7. *Философский энциклопедический словарь* / под ред. И.Т. Фролова. – М.: Советская энциклопедия, 1989. – 815 с.

8. Гессен, С.И. *Основы педагогики. Введение в прикладную философию* / С.И. Гессен. – М.: Школа-пресс, 1995. – 394 с.

9. Щедровицкий, П.Г. *Рефлексия и ее проблемы* / П.Г. Щедровицкий // *Прикладная экономика: спец. выпуск. Рефлексивные процессы. Новосибирск, 1994.* – С.10-16.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ВУЗЕ

Витун В.Г., Витун Е.В.

ФГБОУ «Оренбургский государственный университет», г. Оренбург

В настоящее время в современном обществе активно ведется поиск путей повышения эффективности процесса профессиональной подготовки в вузах. В связи с этим различные ученые предлагают использовать в учебном процессе современные технологии обучения.

По определению В.В. Серикова, технология в любой сфере – это деятельность, в максимальной мере отражающая объективные законы данной предметной сферы, построенная в соответствии с логикой развития этой сферы и потому обеспечивающая наибольшее для данных условий соответствие результата деятельности предварительно поставленным целям [1].

Опираясь на мнения ученых и исследователей, а также, учитывая свой собственный опыт работы на кафедре физического воспитания, мы отмечаем, что с каждым годом ухудшаются показатели медицинских осмотров студентов, выявляются все большее количество студентов, имеющих хронические заболевания.

Так как одной из задач физической культуры является оздоровительная, то, на наш взгляд, необходимо использовать в учебном процессе по физическому воспитанию образовательные технологии, которые способствовали бы укреплению здоровья студентов.

Согласно, приведенному выше определению, технологию, применительно к поставленной проблеме ухудшения здоровья молодежи, можно определить как здоровьесберегающую педагогическую деятельность, которая по-новому выстраивает отношения между образованием и воспитанием, переводит воспитание в рамки жизнеобеспечивающего процесса, направленного на сохранение и приумножение здоровья учащихся и студентов.

Таким образом, речь идет о здоровьесберегающих образовательных технологиях.

Здоровьесберегающие педагогические технологии должны обеспечить развитие природных задатков студентов: их умственных способностей, нравственных и эстетических чувств, потребности в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, природой, искусством.

Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым студенты учатся находиться в коллективе и эффективно взаимодействовать.

Здоровьесберегающие технологии предполагают активное участие студентов в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности студента, развитие его саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.

Существует несколько определений понятия «здоровьесберегающие образовательные технологии».

Мы опираемся на определение, данное Н.К. Смирновым, который считает, что «здоровьесберегающие образовательные технологии» – это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни [2].

Рассмотрев понятие здоровьесберегающих образовательных технологий, мы считаем возможным их использование в учебном процессе вуза, в частности, в процессе физического воспитания.

Для этого необходимо ознакомиться с функциональной составляющей данных технологий.

К функциям здоровьесберегающих технологий относятся:

1) *формирующая*, которая осуществляется на основе биологических и социальных закономерностей становления личности студентов. В основе формирования личности лежат наследственные качества, определяющие индивидуальные физические и психические свойства. Дополняют формирующее воздействие на личность социальные факторы, такие как: обстановка в семье, учебной группе, установки на сбережение и укрепление здоровья как базы функционирования личности в обществе, учебной деятельности, природной среде;

2) *информативно-коммуникативная* обеспечивает трансляцию опыта ведения здорового образа жизни, преемственность традиций, ценностных ориентаций, формирующих бережное отношение к индивидуальному здоровью, ценности каждой человеческой жизни;

3) *диагностическая* заключается в мониторинге показателей физического развития и функциональной подготовленности студентов на основе прогностического контроля, что позволяет соизмерить усилия и направленность действий преподавателя в соответствии с природными возможностями студентов, обеспечивает инструментально выверенный анализ предпосылок и факторов перспективного развития учебного процесса, индивидуальное прохождение образовательного маршрута каждым студентом;

4) *адаптивная* предполагает воспитание у студентов направленности на правильную организацию здорового образа жизни, оптимизацию состояния собственного организма и повышение устойчивости организма к

стрессогенным факторам природной и социальной среды. Она также обеспечивает адаптацию студентов к учебной и будущей профессиональной деятельности;

5) *рефлексивная* заключается в переосмыслении своего личного опыта в сохранении и приумножении здоровья, что предусматривает самоанализ и самооценку уровня физической и функциональной подготовленности, а также позволяет сравнение реально полученных результатов с перспективами;

6) *интегративная* объединяет общественный опыт, различные научные концепции и системы воспитания, направляя их по пути сохранения здоровья у студентов.

Для использования в учебном процессе предлагаются следующие типы технологий:

1) *оздоровительные* (использование различных видов физкультурно-спортивной деятельности, закаливающих процедур, физиотерапии, ароматерапии, массажа, фитотерапии);

2) *технологии обучения здоровью* (включение соответствующих теоретических разделов в программу учебных занятий);

3) *воспитание культуры здоровья* (дополнительные занятия по валеологическому воспитанию, физическому воспитанию, развитию личности студентов, спортивно-массовые мероприятия, такие как День здоровья, спортивные фестивали, конкурсы и т.д.);

4) *внесубъектные* технологии, предусматривающие рациональную организацию образовательного процесса, технологии формирования здоровьесберегающей образовательной среды, организацию здорового питания (включая диетическое) и др.

Проведение учебных занятий по физическому воспитанию в аспекте реализации здоровьесберегающих образовательных технологий должно сопровождаться соблюдением следующих требований:

- учет индивидуальных особенностей студентов;
- деятельность преподавателя должна включать ознакомление с результатами медицинских осмотров, оказание помощи в организации здорового образа жизни;
- при освоении нового учебного материала студенты не должны подвергаться чрезмерной физической и эмоциональной нагрузке;
- образовательный процесс должен протекать при благоприятном морально-психологическом климате в учебных группах.

С позиции здоровьесбережения учебное занятие по физическому воспитанию должно проводиться с соблюдением определенных требований.

Преподавателю в организации и проведении занятия необходимо учитывать:

- обстановку и гигиенические условия в спортивных залах: температуру и свежесть воздуха, рациональность освещения, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д.;

- число видов двигательной деятельности. Частые смены одного вида деятельности на другой требуют от студентов дополнительных адаптационных усилий. Через каждые 7-10 минут занятия рекомендуется изменять вид деятельности;

- число видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. Норма – не менее трех видов преподавания на одном занятии. Чередование видов преподавания должно производиться не позже чем через 10-15 минут;

- наличие и выбор места на занятии для методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения студентов;

- наличие у студентов мотивации к учебной деятельности на занятии (интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.) и используемые преподавателем методы повышения этой мотивации;

- наличие в процессе занятий времени для следующих вопросов: здоровье и здоровый образ жизни; формирование отношения человека к его здоровью как к ценности; выработка понимания сущности здорового образа жизни; формирование потребности в здоровом образе жизни; выработка индивидуального способа безопасного поведения; осознание студентами возможных последствий выбора поведения и т.д.;

- психологический климат на занятии;

- наличие на занятии эмоциональных разрядок.

В конце занятия следует обратить внимание на следующее:

- моторная плотность занятия, т.е. количество времени, затраченного студентами непосредственно на двигательную деятельность. Норма – не менее 50-60 %;

- момент наступления утомления студентов и снижения их активности;

- темп и особенности окончания занятия:

а) быстрый темп, «скомканность», отсутствие времени на вопросы студентов, комментарии к выполнению заданий различными студентами;

б) спокойное завершение занятия: студенты должны иметь возможность задать преподавателю вопросы, преподаватель обязательно должен отметить ошибки при выполнении тех или иных действий, дать задание на дом.

Проанализировав изложенное выше, мы считаем, что для осуществления здоровьесбережения студентов деятельность преподавателя физической культуры должна включать:

1) профилактику и коррекцию нарушений соматического здоровья студентов с использованием в учебном процессе комплексов лечебной физической культуры;

2) различные формы организации учебного процесса с учетом его психологического и физиологического воздействия на организм студентов;

3) контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм организации учебного процесса;

4) контроль за соответствием учебной нагрузки возрастным и функциональным возможностям студентов, профилактику утомления;

- 5) оказание психологической помощи студентам по преодолению стрессов, тревожности, формирование доброжелательности и справедливых отношений в учебных группах;
- 6) разработку и реализацию обучающих программ по формированию здорового образа жизни у студентов;
- 7) систему медицинского и педагогического мониторинга состояния здоровья, уровня физического и функционального состояния студентов.

Список литературы

1. Сериков, В.В. *Обучение как вид педагогической деятельности: учебное пособие.* / В.В. Сериков. – Москва: Изд-во «Академия», 2008. – 258 с. – ISBN 978-5-7695-4443-9
2. Смирнов, Н.К. *Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе: учебное пособие.* / Н.К. Смирнов. – Москва: Изд-во «Аркти», 2006. – 306 с. – ISBN 978-5-9533-2809-8
3. Барчуков, И.С. *Физическая культура: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования.* / И.С. Барчуков. – Москва: Изд-во «Академия», 2013. – 568с. – ISBN 978-5-4468-0198-5
4. Татарникова, Л.Г. *Педагогическая валеология: Генезис. Тенденции развития.* /Л.Г. Татарникова. – СПб.: Изд-во «Петрос», 2005. – 348 с. – ISBN 5-88143-018-2
5. Витун, В.Г. *Роль физической культуры в повышении адаптационных возможностей организма студентов.* / В.Г. Витун. – Оренбург: Вестник Оренбургского государственного университета. - №10 – С.651-653. – ISBN 1814-6457

ПОБУЖДЕНИЕ СТУДЕНТОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ И СРЕДСТВА САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

Гнездилов В.П.

Индустриально-педагогический колледж ОГУ, г. Оренбург

Одна из задач преподавателя физической культуры это приобщение студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом. Наряду с организованными формами занятий по физической культуре решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями. Главную роль в приобщении и побуждении студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями играет личность самого преподавателя физической культуры. Задача преподавателя физической культуры воспитывать устойчивый интерес к физической культуре и спорту, а также создавать установку на здоровый образ жизни. Известно, что здоровье и учеба студентов взаимосвязаны и взаимообусловлены. Выполнение студентами учебных программ предъявляют высокие требования к их здоровью, поэтому систематические и соответствующие здоровью и физической подготовке занятия физическими упражнениями - это один из обязательных факторов здорового образа жизни. Преподаватель должен вооружить как студентов так и педагогов знаниями по использованию средств физической культуры в учебной и трудовой деятельности. Проведение лекций, бесед со студентами, проведение спортивно-массовых мероприятий должны стать наряду с занятиями по учебному плану главными в работе преподавателя. От того какими студентами выйдут из стен учебных заведений зависит успешность в их дальнейшей трудовой жизни. Существуют объективные и субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения студентов в активную физкультурную деятельность. К объективным факторам относятся: личность преподавателя, состояние материальной и спортивной базы, состояние здоровья студентов, и т.д. Если был создан мотив к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, то необходимо определить цель этих занятий. При проведении анкетирования среди студентов ИПК ОГУ было выявлено, что главную цель самостоятельных занятий они видят в улучшении здоровья и подготовке к службе в армии, далее идут активный отдых, выполнение программных нормативов и улучшение спортивных результатов.

После определения цели самостоятельных занятий из всего многообразия средств и форм самостоятельных занятий физическими упражнениями необходимо выбрать наиболее подходящие по состоянию здоровья, уровню физической подготовки, направления и формы самостоятельных занятий.

Существует несколько форм самостоятельных занятий: утренняя гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия.

Рассмотрим эти формы самостоятельных занятий. Утренняя гимнастика выполняется в утренние часы сразу после пробуждения. Утренняя гимнастика

призвана постепенно подготовить организм к предстоящему учебному дню, так как она не является тренировкой, не целесообразно включать в нее тяжелые силовые и статистические упражнения. Рекомендуются начинать зарядку с дыхательных упражнений, подойдут любые упражнения из йоги, дыхательные упражнения по Стрельцовой, Бутейко и т.д. В комплексы утренней гимнастики следует включать упражнения на все группы мышц. Место для упражнений должно быть хорошо проветрено. Очень много хороших упражнений с использованием «фитбольного мяча». После комплекса упражнений желательно выполнить самомассаж и приступить к водным процедурам. Ранее во всех учебных и производственных учреждениях проводились физкультурные паузы в течение учебного и трудового дня, конечно, сейчас трудно проводить подобные мероприятия, но нужно к этому стремиться и объяснять студентам пользу таких упражнений, способствующих поддержанию высокой работоспособности в течение учебного дня. Третья форма - это самостоятельные тренировочные занятия. Они требуют от занимающихся наличие базовых знаний о методике их. Главное правило данных занятий состоит в том, что они должны приносить пользу, а не вред здоровью занимающихся. Заниматься можно как индивидуально, так и в группе, состоящей из трех и более человек. Частота проведения занятий должна быть два-три раза в неделю, продолжительностью от 1 до 1,5 часа. Занятия проводятся во второй половине дня. Занятия проводятся за 2 часа до или после принятия пищи, по общепринятой схеме: разминка (общая и специальная), основная часть, заминка, заключительная часть. Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, развивать множество физических качеств, а также укреплять здоровье. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий - это ходьба и бег, плавание, ходьба и бег на лыжах, ритмическая и атлетическая гимнастика, спортивные и подвижные игры, катание на велосипеде, катание на роликовых коньках в летнее время и зимнее катание на льду.

Наиболее доступными и полезными для здоровья средствами физической тренировки являются ходьба и бег на открытом воздухе. Ходьба – естественный вид движений, в котором участвует большинство мышц, связок, суставов. Ходьба улучшает кровообращение в организме, активизируют деятельность сердечно - сосудистой, дыхательной и других систем организма. Увеличение дистанции и скорости ходьбы должно нарастать постепенно. Интенсивность нагрузки при ходьбе легко регулировать в соответствии с состоянием здоровья, физической подготовленностью и тренированностью организма. Постепенно при повышении тренированности занимающегося можно ходьбу чередовать с бегом. И только после выполнения бега в чередовании с ходьбой можно переходить к непрерывному бегу.

Бег – наиболее эффективное средство укрепления здоровья и повышения уровня физической тренированности. Как говорили древние греки: «Хочешь быть умным – бегай, хочешь быть сильным – бегай, хочешь быть красивым – бегай ». Из всего богатого арсенала тренировочных средств бегунов на средние и длинные дистанции для любителей оздоровительного бега подходят только

три.

Легкий равномерный бег от 20 до 30 минут при пульсе 120 – 130 ударов в минуту. Этот вариант наиболее подходящий для начинающих. Длительный, равномерный бег от 60 до 120 минут при пульсе 132 – 144 ударов в минуту, применяется для развития и поддержания общей выносливости. Кроссовый бег от 30 до 90 минут при пульсе 144 – 156 ударов в минуту 2 - 3 раза в неделю, применяется для развития выносливости только подготовленными бегунами.

В индустриально - педагогическом колледже в начале каждого учебного года среди студентов проводится анкетирование, где ставятся следующие вопросы: занимаются ли они в спортивных секциях, проводят ли самостоятельные тренировки, какими видами физических упражнений и видами спорта хотели бы они заниматься в не учебное время. К сожалению, выясняется, что только 10 процентов опрошенных занимаются в спортивных секциях и самостоятельными тренировками. Большинство студентов хотели бы заниматься спортивными играми, где на первом месте - футбол и заниматься атлетическими упражнениями. Студентам первого курса на лекционных занятиях объясняются формы, методы и средства самостоятельных занятий, на практических занятиях показываются упражнения, которые они могли бы включать в свои занятия. В ИПК ОГУ студенты в не учебное время занимаются: футболом, атлетической гимнастикой, волейболом. На спортивных площадках колледжа студенты играют в баскетбол, занимаются легкой атлетикой. Все зависит от желания и возможностей преподавателей и студентов при выборе форм и средств для самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Список литературы

1 Решетников, Н. В. *Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО* / Н. В. Решетников – М. : Издательский центр «Академия», 2008. – 152 с. – ISBN 978-6-7695-4829-1.

2 Бароненко, В. А., Рапопорт, Л. А. *Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для студентов СПО* / В. А. Бароненко – М. : Альфа-М : ИНФА-М, 2008. – 352 с. - ISBN 5-98281-004-5.

3 Морева, Н. А. *Педагогика среднего профессионального образования: учебник для студ. высш. учеб. заведений: в 2 т. Т. 2: Теория воспитания* / Н. А. Морева. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 192 с. – ISBN 978-5-7695-7.

ВОЗРОЖДЕНИЕ КОМПЛЕКСА ГТО: ИСТОРИЯ СОЗДАНИЯ И РАЗВИТИЯ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ (НА МАТЕРИАЛЕ ОГУ)

**Гребенникова В.А., Горбань И.Г.
Оренбургский государственный университет, г. Оренбург**

В настоящее время специалисты в области физического воспитания и спорта все настойчивее обращают внимание на тот факт, что задачи модернизации российского образования выдвигают новые требования к системе физического воспитания студентов. Воспитательная роль физической культуры, особенно в отношении молодого поколения, неизмеримо велика. Поэтому преподавательская деятельность в вузах направлена на эффективную организацию учебного процесса и досуга студентов, способствующих психологическому и социально-культурному становлению студенческой молодежи, путем создания условий для формирования у неё осознанной потребности в занятиях физическими упражнениями и повышением уровня физической подготовленности [1].

Физическое состояние, уровень физической подготовленности, ухудшение здоровья студенческой молодежи определяют невозможность противостояния неблагоприятным условиям внешней среды и трудностям, связанным с изменением социально-политического и экономического устройства общества. А ведь именно студенты вузов являются авангардным отрядом молодежи России. От их физического и психического здоровья, социального благополучия во многом зависит работоспособность будущих специалистов с высшим образованием, тот вклад, который они призваны внести в возрождении России.

24 марта 2014 г. вышел Указ Президента Российской Федерации о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». В нем говорится о том, что для дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта в Российской Федерации с 1 сентября 2014 г. вводится в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [2].

Более двадцати последних лет учебные программы вузов строились без учета задач и содержания комплекса ГТО. Внедрение нового Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в практику высших учебных заведений потребует совершенствования государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования и программ по дисциплине «Физическая культура», поиска новых форм и методов практической работы.

В настоящее время тема возрождения комплекса «ГТО» является актуальной, так как содержит нормативную основу физического воспитания студенческой молодежи и является критерием определения уровня физической подготовленности.

Предлагая данный материал, мы ставим перед собой цель – провести

сравнительный исторический анализ уровня физической подготовленности студенческой молодежи и определить важные проблемы, связанные с поэтапным внедрением нового комплекса ГТО.

Основные задачи:

- определение уровня физической подготовленности студентов, владение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности;
- организация массового физкультурно-спортивного досуга студентов;
- пропаганда здорового образа жизни среди студенческой молодежи;
- повышение интереса молодежи к развитию физических и волевых качеств, готовности к труду и защите Родины.

Литературные источники по данной теме показали, что физическое воспитание в нашей стране впервые было введено в учебные планы всех высших учебных заведений в 1929 г. Учебные занятия для студентов стали обязательными и проводились на основе учебных программ. Были установлены нормативные показатели. В качестве критериев эффективности физического воспитания студентов наряду с оценкой знаний теоретического раздела программы проводились испытания по выявлению уровня физической подготовленности каждого студента [3, 4].

В 1930 году Президиум ЦИК СССР принял постановление, в котором признал работу в области физической культуры делом первостепенной важности.

11 марта 1931 года Всесоюзный совет физической культуры утвердил комплекс физических упражнений под названием «Готов к труду и обороне СССР». Спустя год появился ГТО - 2 — «своего рода физкультурный орден», как называл его К. Е. Ворошилов.

В 1933 г. была введена программа для вузов. Она предусматривала введение ГТО II степени на втором, третьем и четвертом курсах. Сдачу нормативов по ГТО II степени студенты должны были закончить на четвертом курсе.

В 1937 г. выходит единая программа по физической культуре для всех учебных заведений. Были установлены дифференцированные нормативы для 1-й и 2-й медицинских групп. Так, 1-я медицинская группа должна была на первом курсе закончить сдачу ГТО I степени, а на втором и третьем - ГТО II степени и учебные нормативы. 2-я медицинская группа должна была в течение трех лет обучения сдавать полностью нормы ГТО I степени и учебные нормативы [5].

Постановление ЦК ВЛКСМ является главным моментом физического воспитания у молодежи: «...основной формой работы комсомола в области развития физкультурного строительства должна стать подготовка к испытаниям на значок «Готов к труду и обороне СССР» всех комсомольцев и рабочей молодежи». В 1939 г. впервые вводятся комплексные испытания для студентов первого курса с целью выявления физической подготовленности вновь принятой молодежи. Испытания по физической подготовленности студентов нового набора вузов проводились по следующей программе. Мужчины:

перекладина - переворот в упор, мах дугой, соскок махом назад; лазанье (без помощи ног) - 3 м; опорный прыжок через козла высотой 120 см. Женщины: кольца - толчком ног, вис согнувшись переворотом назад до стоя на земле, из вися стоя сзади толчком ног вис согнувшись, медленно опуская ноги, до стоя на земле. Мужчины и женщины: бег - 100 м., прыжок в высоту с разбега, метание гранаты.

В 1940 г. утверждается новый учебный план и программы занятий по физической подготовке в вузах и втузах [6]. При организации и проведении занятий по физической культуре со студентами необходимо было руководствоваться Всесоюзным физкультурным комплексом «Готов к труду и обороне СССР». Обязательные нормы: гимнастика - 8 упражнений типа «зарядки», комбинация вольных упражнений, преодоление полосы препятствий 50 м., бег на 1000 и 500 м., лыжные гонки на 10 и 3 км, военизированный переход на лыжах – 10 и 5 км, прыжки в высоту, метание гранаты или мяча с петлей, для мужчин - метание связки гранат. Плавание и стрельба из малокалиберной винтовки.

К концу 60-х комплекс ГТО, по ряду положений, уровню нормативных требований, организации практической работы уже не соответствовал задачам в области физической культуры и спорта этого периода. Студенты вузов должны были сдавать нормы и требования 4 ступени «Физическое совершенство». Развернулась широкая пропаганда нового комплекса под девизом «От значка ГТО - к олимпийским медалям». При разработке комплекса был принят такой уровень норм, который выполняли 60 % сдающих [7]. Этим были вызваны разработка и введение в 1972 г. нового, более совершенного комплекса ГТО. Он отличался от предшествующих вариантов тем, что был значительно расширен возрастной диапазон сдающих нормы – от 10 до 60 лет. Существенные изменения и дополнения вносились в 1985 и 1988 гг. По комплексу ГТО проводились не только испытания в первичных физкультурных организациях, но и крупномасштабные первенства, например первенство Советского Союза по многоборьям комплекса ГТО.

Комплекс ГТО играл роль программной и нормативной основы всей системы физического воспитания населения, в том числе студенческой молодежи, а его нормативы на протяжении многих лет служили ориентирами разносторонней физической подготовленности. Он сыграл важную роль в развертывании массового физкультурного движения в нашей стране.

С некоторыми изменениями и дополнениями комплекс просуществовал до 1990 г. Однако со временем начинают выявляться существенные недостатки в организации практической работы по комплексу ГТО, которые отрицательно сказались на развитии физической культуры и спорта в стране. Систематическая физкультурно-спортивная работа стала подменяться сдачей норм и стала носить компанейский, формальный характер. Планирование подготовки значкистов сверху приводило к многочисленным фактам приписок.

Во времена Советского Союза комплекс ГТО являлся нормативной базой физического воспитания во всех звеньях физкультурного движения [8]. Поэтому контроль на основе статистических данных проводился регулярно, и

на сегодняшний день можно сравнить данные нормативных требований в динамике (табл.1).

Таблица 1 – Нормативные требования комплекса ГТО в динамике

Виды испытаний	Изменения нормативных требований комплекса ГТО, годы													
	1931		1939		1959		1972		1985		1988		2014	
	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д
Бег на 100 м, с	13,6	15,4	13,6	15,4	14,3	16,2	14,2	16,2	14,5	16,5	14,8	17,0	14,2	17,2
Бег на 3000 м, мин, с	12,20	-	12,15	-	-	-	-	-	15,0	-	13,30	-	-	-
Бег на 1000 м, мин, с	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,30	-
Бег на 2000 м, мин, с	-	-	-	-	-	-	-	-	-	11,30	-	11,30	-	-
Бег на 500 м, с	-	-	-	1,55	-	-	-	2,00	-	-	-	-	-	2.20
Прыжок в длину, м, см	4,40	3,40	4,50	3,50	4,40	3,40	4,40	3,40	4,20	3,40	-	-	-	-
Прыжок в длину с места, см	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2,30	1,90
Подтягивание, кол.раз	5	-	6	-	-	-	8	-	10	-	9	-	12	-
Лыжи 10 км, ч, мин	1,05	-	1,05	-	-	-	57,0	-	б/в	-	-	-	-	-
Лыжи 5 км, мин	-	-	-	-	30,0	-	27,0	-	27,0	-	27,0	-	29,0	-
Лыжи 3 км, мин, с	-	-	-	22,0	-	22.30	-	20,0	-	19,0	-	19,0	-	18,30
Метание гранаты, м	36	-	37	-	-	-	35	-	32	-	32	-	38	24

Анализ данных показал, что требования к испытанию бега на 100 м, как определение качества быстроты до 1988 года падает с 13,6 с до 14,8 с. По настоящим требованиям 2014 года, представленные ДОСААФ России норматив повысился – 14,2 с. Так же в тестах скоростно – силовой направленности (метание гранаты, прыжок в длину) нормативы снижаются к 1988 году, кроме того некоторые исключаются из испытаний или заменяются: прыжок в длину с разбега на прыжок в длину с места, гонка на лыжах 10 км тестируется в 1985 году как без учета времени, в 1988 изымается из тестов, а на сегодняшний день

заменяется для юношей – 5 км, для девушек – 3 км.

Сегодня можно только предположить, почему происходила корректировка нормативов, возможно количество значкистов ГТО уменьшалось, соответственно нормативы понижались и изменялись тестовые испытания.

Во время перестройки системы высшего образования в России работа по организации и проведению комплекса ГТО, уже не входит в содержание учебных программ по физическому воспитанию студентов. Несмотря на это в новейшей истории России периодически возникали попытки возрождения комплекса ГТО.

Уровень физической подготовленности оценивается по тестам, которые входят в программу дисциплины «Физическая культура» для студентов Высших Учебных заведений и непрерывную систему контроля и учета на диагностико - анатомической основе по пятибалльной системе (табл. 2, 3).

Таблица 2 – Оценка уровня физической подготовленности студентов вуза (девушки)

Тесты на скорость, силу и выносливость	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м (сек.)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
Поднимание туловища из положения «лежа на спине», руки за головой, ноги закреплены.	60	50	40	30	20
Бег 2000 м (мин., сек.)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,10
Подтягивание в висе лежа (число раз)	20	16	10	6	4
Приседание на одной ноге с одной рукой о стену (число раз)	15	12	9	6	4
Прыжки в длину с места (см)	190	180	170	160	150
Плавание 50 м (мин. сек.)	0,54	1,03	1,14	1,24	б/вр
Плавание 100 м. (мин. сек.)	2,15	2,40	3,05	3,35	4,10

Таблица 3 – Оценка уровня физической подготовленности студентов вуза (юноши)

Тесты на скорость, силу и выносливость	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м (сек.)	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
Бег 3000 м (мин. сек.)	12,0	12,35	13,10	13,50	14,30
Подтягивание на перекладине (число раз)	15	12	9	7	5
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (число раз)	15	12	9	7	5

Продолжение таблицы 3

Поднимание ног в висе на перекладине (касаться ногами перекладины) (число раз)	15	12	9	7	5
Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
Плавание 50 м (мин. сек.)	40,0	44,0	48,0	57,0	б/вр
Плавание 100 м. (мин. сек.)	1,40	1,50	2,00	2,15	2,30

Как неотъемлемая часть учебной программы, тестирование дает возможность, на основании анализа полученных данных, вносить в учебный процесс соответствующие коррективы. Кроме того, благодаря тщательному подбору упражнений и специальной системе оценок их выполнения решаются задачи повышения мотивации к занятиям, формирования положительной самооценки.

На сегодняшний день, следуя Указу Президента Российской Федерации, было рекомендовано высшим должностным лицам (руководителям высших исполнительных органов государственной власти) субъектов Российской Федерации разработать и по согласованию с Министерством спорта Российской Федерацией утвердить до 1 августа 2014 г. региональные планы мероприятий по этапному внедрению Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне» [2].

Студенты 1 – 3 курсов всех специальностей очной формы обучения Оренбургского государственного университета приняли активное участие в сдаче нормативов комплекса ГТО по положению ДОСААФ России.

Обязательными были следующие нормативы (тесты): бег на короткую и длинную дистанции, подтягивание на перекладине (муж.), поднимание прямых ног до угла 90 градусов в висе на перекладине (жен.), метание гранаты (табл. 4).

Сравнительный анализ физической подготовленности студентов по бально-рейтинговой системе представлен в таблице 5.

В связи с полученными данными возникает вопрос заниженных нормативов комплекса ГТО или завышенных требований основных тестов по уже привычной системе оценки уровня физической подготовленности студентов вуза. Так например, тест на выносливость в комплексе ГТО бег 1000 м у юношей и бег 500 м у девушек не соответствует испытаниям в других тестах: бег 3000 м – юноши и бег 2000 м у девушек, хотя в 1931, 1939, 1985 и 1988 годах успешно проводился у юношей, а у девушек в 1985 и 1988 годах. Исходя из этого, можно сделать вывод, что предлагаемые нормы комплекса ГТО требуют некоторой коррекции.

Нами был проведен мониторинг данных сдачи студентами норм комплекса ГТО на базе ОГУ (таблица 6).

Всего в испытаниях приняли участие 300 юношей, 300 девушек 1, 2, 3 курсов.

Анализ результатов показал, что требования тестовых испытаний оказались непосильными для 53,6 % юношей 1 курса, 49,7 % девушек 3 курса.

Таблица 4 - Комплекс ГТО 2014 года, II степень (18-30 лет)

№ пп	Виды испытаний	мужчины		женщины	
		Серебряный значок	Золотой значок	Серебряный значок	Золотой значок
1	Бег 100 м (сек.)	14.2	13.5	17.2	16.6
2	Бег 500 м Бег 1000 м (мин., сек.)	3.35	3.25	2.20	2.10
3	Прыжок в длину с места (см.)	230	240	180	195
4	Метание гранаты 700 гр.(м.) 500 гр. (м.)	35	40	21	25
5	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	11	13		
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(кол-во раз)	30	35		
7	Поднимание прямых ног до угла 90 градусов в висе на перекладине (кол-во раз)			5	8
8	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз)			30	40
9	Лыжная гонка 3 км (мин., сек.) 5 км (мин., сек.)	28.00	27.00	19.00	17.00
10	Плавание 50 м (мин., сек.)	0.52	0.42	1.00	0.46
11	Стрельба из пневматической винтовки на 10 м (очки)	33	40	30	37
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9
Необходимо выполнить нормативов для получения значка		6	6	6	6

Таблица 5 – Сравнительный анализ физической подготовленности студентов

№ пп	Виды испытаний	мужчины			женщины		
		5 балло в	Золотой значок	Разница	5 балло в	Золотой значок	Разница
1	Бег 100 м (сек.)	13,2	13,5	0,3	15,7	16.6	0,9
2	Бег 500 м Бег 1000 м (мин., сек.)	-	3.25	-	-	2.10	-
3	Прыжок в длину с места (см.)	250	240	10	190	195	5
4	Метание гранаты 700 гр.(м.) 500 гр. (м.)	-	40	-	-	25	-
5	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	13	2			
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	-	35	-			

Продолжение таблицы 5

7	Поднимание прямых ног до угла 90 градусов в висе на перекладине (кол-во раз)				-	8	-
8	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз)				60	40	20
9	Лыжная гонка 3 км (мин., сек.) 5 км (мин., сек.)	-	27.00	-	-	17.00	-
10	Плавание 50 м (мин., сек.)	0,40	0,42	0,02	0,54	0,46	0,08
11	Стрельба из пневматической винтовки на 10 м (очки)	-	40	-	-	37	-

Таблица 6 – Результаты тестовых испытаний в процентном соотношении от количества участников

Уровень выполнения норматива,	1 курс	2 курс	3 курс
	%	%	%
«Золото» юноши	22,2	23,1	33,0
«Золото» девушки	28,3	27,0	17,8
«Серебро» юноши	24,2	46,6	47,6
«Серебро» девушки	46,8	46,4	32,5
Не выполнили:			
(юноши)	53,6	30,3	13,4
(девушки)	24,9	26,6	49,7

На наш взгляд внедрение нового физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» предусматривает дальнейшее совершенствование учебных программ (их содержания, структуры и учебных нормативов) по дисциплине «Физическая культура» в высших учебных заведениях. Важным представляется вопрос доступности, согласованности и увязки контрольных нормативов как основы процесса педагогического контроля, направленного на повышение эффективности физического воспитания.

Нормативы комплекса ГТО еще далеки от совершенства, предстоит большая работа по их научному обоснованию с учетом анатомических особенностей студентов, состояния их здоровья, курса обучения, двухуровневой системы высшего образования (бакалавриат, магистратура), организации учебного процесса с использованием балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости.

Список литературы

1. Газовский, Б.М. Организация физического воспитания студентов/Б.М. Газовский, Н.А. Нельга, В.Н. Кряж. - Минск: Высшая школа, 1978. - 96 с.
2. Указ о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к

труду и обороне» [Электронный ресурс] // <http://www.kremlin.ru/news/20636>.

3. Программы и материалы по физической культуре для педагогических вузов / Учебно-метод. сектор Наркомпроса РСФСР) — М., Л.: Учпедгиз, 1931. - 80 с.

4. Типовая программа и материалы по физической культуре для вузов, вузов, комвузов, техникумов и рабфаков (кроме медицинских и педагогических) / Метод, сектор Наркомпроса РСФСР. - Л.: Учпедгиз, 1931. -80 с.

5. Программа по физической культуре для высших учебных заведений / Всесоюз. ком. по делам физ. культуры и спорта при Совете народных комиссаров СССР. - М.: ОГИЗ - Физкультура и туризм, 1937. – 108 с.

6. Программа по физической подготовке (для студентов высших учебных заведений) / Всесоюз. ком. по делам высшей школы при Совете народных комиссаров СССР. - М.: Советская наука, 1940. - 31 с.

7. Осипов, И.Т. К вопросу об определении дифференцированных норм I степени Комплекса ГТО / И.Т. Осипов // Тезисы всесоюз. науч.-практ. конф. по Всесоюзному физкультурному комплексу ГТО. - М., 1974. - С. 9-11.

8. Курамышин, Ю.Ф. Комплекс ГТО в системе физического воспитания студентов: история создания и развития / Ю.Ф. курамышин, Р.М. Гадельшин // Теория и практика физической культуры. - 2014. – № 7. – С. 9.

САМООБОРОНА В ОРЕНБУРГСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

Зиамбетов В.Ю.

Оренбургский государственный университет, г. Оренбург

Современные тенденции в деятельности специалистов в области правоохранительных органов, которые требуют от них готовности к исполнению служебного долга в ситуациях связанных с риском для жизни и здоровья, опасностью получения физических и морально-психологических травм от лиц, совершающих противоправные действия. На данном этапе в Оренбургском государственном университете (ОГУ) подготовку специалистов, связанных с профессиональной деятельностью в правоохранительных органах осуществляет юридический факультет, финансово-экономический факультет (специальность – «Финансовый учет и контроль в правоохранительных органах»), а также факультет гуманитарных и социальных наук (специальность – «Психология служебной деятельности»). Государственный образовательный стандарт данных специальностей предполагает освоение студентами учебной дисциплины «Самооборона, ее правовые основы и методика ее применения».

Основная цель курса самообороны для студента: формирование физической и психологической готовности к самообороне в будущей профессиональной деятельности. Задачи дисциплины:

- сформировать понимание социальной значимости умений и навыков самообороны в подготовке к профессиональной деятельности;
- формирование системы знаний, практических умений и навыков по самообороне гражданина и служащего;
- содействие социализации личности, профессионально-прикладная физическая подготовка, создание основ для законного и патриотического поведения, а также с целью последующих личных и профессиональных достижений.

«Самооборона, ее правовые основы и методика ее применения» представлена как учебная дисциплина профессионального цикла базовой подготовки будущего специалиста. Свои образовательные и развивающие функции дисциплина наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общедидактические принципы: научности, наглядности сознательности и активности, доступности, последовательности и систематичности.

Данная дисциплина тесно связана не только с профессиональной подготовкой будущего специалиста, с формированием профессионально необходимых физических и психических качеств, знаний, двигательных умений и навыков по самообороне, но и физическим развитием личности и совершенствованием функциональных систем организма, свойств и черт личности. Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности будущего специалиста, в необходимом уровне и устойчивости его

профессиональной работоспособности.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование у будущих специалистов, следующих общекультурных и профессиональных компетенций:

- способность действовать в соответствии с Конституцией Российской Федерации, руководствуясь принципами законности и патриотизма;

- способность соблюдать требования законов и иных нормативных правовых актов, нетерпимо относиться к коррупционному поведению;

- способность проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психического состояния;

- способность организовывать свою личную жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, достигать и поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения социальной активности и полноценной профессиональной деятельности;

- способность выполнять должностные обязанности по обеспечению законности и правопорядка, безопасности личности, общества и государства, охране общественного порядка;

- способность уважать честь и достоинство личности, соблюдать и защищать права и свободы человека и гражданина, не допускать и пресекать любые проявления произвола, предпринимать необходимые меры к восстановлению нарушенных прав;

- способность осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с правовыми и организационными основами правоохранительной деятельности, компетенцией правоохранительного органа, для службы в котором осуществляется подготовка специалиста;

- способность применять при решении профессиональных задач психологические методы, средства и приемы;

- способность выполнять профессиональные задачи в особых условиях, чрезвычайных обстоятельствах, чрезвычайных ситуациях, в условиях режима чрезвычайного положения и в военное время, оказывать первую помощь, обеспечивать личную безопасность и безопасность граждан в процессе решения служебных задач.

Учитывая интерес современной молодежи к экстремальным видам развлечений, спорта (единоборствам), студенты активно осваивают двигательные умения и навыки самообороны. Даже девушки, при правильной организации занятий, эффективно усваивают основы двигательных действий связанных с самообороной личности, в том числе и с применением различных средств самообороны. На занятиях по самообороне большое значение имеет строгое соблюдение требований безопасности, основными из них являются:

1. Снять с себя все украшения (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и т.п.).

2. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

3. Не носить в карманах посторонних вещей (телефон, плеер, ручка и т.п.).

4. Убедиться в отсутствии посторонних предметов, скользких участков пола, (на поверхности площадки). Поверхность борцовского ковра, боксерского ринга должна быть ровной, относительно мягкой, без повреждений.

5. Выполнить комплекс подготовительных упражнений для разогрева мышц, связок, суставов, подготовки кожи, нервной, сердечнососудистой и дыхательной системы. На открытой площадке при сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности воздуха необходимо увеличить время разминки.

6. Запрещается проведение занятий в отсутствие руководителя занятий. Точно и своевременно выполнять все указания руководителя, соблюдать порядок и дисциплину.

7. При выполнении всех двигательных действий учитывать и соблюдать все указанные руководителем пространственно-временные характеристики: направление, последовательность, скорость, силу, амплитуду, темп, ритм, объем и интенсивность).

8. При выполнении всех приемов самообороны необходимо страховать партнера, поддерживая его руками, не допуская падения на него. Выполнять приемы самостраховки.

9. Все приемы и комбинации выполнять от центра площадки (ковра) к краю.

10. Болевые, удушающие приемы выполнять плавно, с постепенным увеличением усилия и по сигналу партнера немедленно ослабить захват или прекратить его выполнение.

Также изучаются правила безопасности при обращении с оружием самообороны.

На занятиях студенты изучали различные захваты, броски, удары руками и ногами, основы борьбы в партере, удушающие и болевые приемы, а также защитные действия и контрприемы [2]. Большое внимание уделяется правовому и морально-психологическому воспитанию студентов. Основой самообороны является законность ответных действий, строгое и четкое понимание границ необходимой обороны, ответственности за превышение пределов необходимой обороны. Формирование правильного понимания выражений: «защита законности и правопорядка», «защита слабых», «добро во благо общества» и «добро с кулаками».

Физические качества воспитывались с помощью методов силовой спортивной тренировки, технико-тактическая подготовка осуществлялась непосредственно вовремя работы с партнером, а морально-психологическая подготовка проводилась при помощи установок, разъяснений и других методов воспитательной работы. Студенты также изучали на занятиях основы медицинских знаний, правила самообороны в условиях чрезвычайных ситуаций и военного положения. Большое значение отводилось формированию

понимания взаимосвязи таких понятий как личная самооборона, коллективная самооборона («отряды самообороны»), национальная безопасность, государственная оборона, а также видам угроз личной и национальной безопасности. Изучение основ самообороны не может проводиться целенаправленной работы по гражданско-правовому воспитанию студентов. Работа по военно-прикладной физической подготовке и военно-патриотическому воспитанию также проводилась для повышения эффективности реализации рабочей программы [3].

Проводилась работа по обучению студентов методике освоения основ самообороны. Потому что выпускаемые специалисты вуза это потенциальные руководители в будущем, и они должны уметь организовать и провести работу по обучению своих подчиненных основным двигательным умениям и навыком в области самообороны.

Исходя из всего вышесказанного и рамок учебной дисциплины, мы определили следующую формулировку понятия самооборона: самооборона – это целенаправленный процесс реализации комплекса ответных мер, знаний, двигательных умений и навыков, направленных на предупреждение противоправных действий против личности (общества), осуществляемый в рамках действующего законодательства.

Кафедра физического воспитания ОГУ получила опыт реализации программы по самообороне, успешно решив поставленные перед ней цели и задачи. Полученные студентами знания умения и навыки помогут им в будущей профессиональной деятельности увереннее и эффективнее решать служебные задачи в условиях, когда существует опасность физического противодействия и психологического воздействия на представителя правоохранительных органов.

Таким образом, сложно переоценить осуществляемую учебно-воспитательную работу в рамках рабочей программы «Самооборона, ее правовые основы и методика ее применения», а также ее результаты в Оренбургском государственном университете.

Список литературы

1. Барчуков, И.С. *Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России* / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2007. – 431 с. – ISBN 978-5-238-01157-8.

2. Зиамбетов, В.Ю. *Самооборона, ее правовые основы и методика применения: методические рекомендации* / В. Ю. Зиамбетов; Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург: ОГУ, 2014. – 52 с.

3. Зиамбетов, В.Ю. *Военно-прикладная физическая подготовка и военно-патриотическое воспитание студентов: методические рекомендации* / В. Ю. Зиамбетов; Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург: ОГУ, 2014. – 54 с.

4. Коллинз, С. *Реальная система самозащиты* / С. Коллинз; пер. с англ. Ю. Сулова. – М.: АСТ, 2007. – 160с. – ISBN 5-17-042780-8.

5. Куропаткина, М.В. Уличный бой без правил. Эффективные приемы активной защиты и нападения. Применение подручных средств для самообороны / М.В. Куропаткина. – М.: Рипол Классик, 2007. – Режим доступа: biblioclub.ru/index.php?page=book_view&book_id=54162

6. Федоткин, С.Н. Это – самбо: практический курс самообороны / С.Н. Федоткин. – М.: Эксмо, 2009. – 208 с. – ISBN 978-5-699-36450-3.

ПОДХОДЫ К ПРОФИЛАКТИКЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ОБУСЛОВЛЕННЫХ ДЕСТРУКЦИЙ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ЭКОНОМИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ

Кабышева М.И., Дмитриев А.С.

Оренбургский государственный университет, г. Оренбург

Физическая активность, психическое здоровье и длительное сохранение качества жизни всегда своевременны и актуальны, независимо от социального статуса человека, его интересов, профессии, временном значении проживания.

Повседневные стрессы и напряжённый ритм современной жизни – особенность не только современного мегаполиса. Сегодня «синдром хронической усталости» считается почти «нормой» активно работающего человека. Хроническая усталость, недосыпание, длительное перенапряжение – приводят к возникновению стресса и развитию профессионально-обусловленных деструкций [5, 6].

Профессиональные деструкции - это разрушение, изменение или деформация сложившейся психологической структуры личности в процессе профессионального труда.

Возникновение профессиональных деструкций снижает продуктивность выполнения деятельности, негативно влияет на мотивацию и профессиональную позицию, изменяет поведение специалиста в профессиональной среде. Складываются и закрепляются в структуре личности такие негативные черты, как высокий уровень тревожности, низкая стрессоустойчивость, заниженная самооценка, неудовлетворенность собой и т.п., которые могут приводить к социальной и профессиональной некомпетентности [1, с. 89].

Профессиональные деструкции неизбежны, но при целенаправленном формировании и развитии профессионально значимых личностных качеств возможна их профилактика и преодоление.

При профессиональной подготовке экономиста во внимание принимается многообразие задач, которые ему предстоит решать. Бывает не вполне достаточно опереться на собственный опыт или на знания, почерпнутые из специальной литературы. Не случайно в понятие высокого уровня профессионализма входят и умение использовать оригинальный метод работы, обоснованно рискнуть, проявить интуицию.

Говоря о сложностях этого труда, нельзя забывать о его эмоциональном (подчас стрессовом) фоне.

Сложная интеллектуальная трудовая деятельность экономистов, отличающаяся целым рядом специфических особенностей и предъявляющая к личности деятеля комплекс разнообразных требований, исследована в настоящее время недостаточно и это сказывается на решении практических вопросов в области повышения эффективности и качества труда. Добавим, что это обуславливает определенные трудности и при создании идеальной модели специалиста, способного осуществлять профессиональную деятельность с оптимальной эффективностью [2].

Анализ научной литературы по проблемам профессионального труда позволил выявить, что в становлении будущего специалиста экономической сферы основными качествами являются хорошее здоровье (физическое и психическое), компетентность и профессионализм.

Главными направлениями, предотвращающими профессиональные деструкции, являются:

- развитие знаний, умений и навыков - компетентности;
- улучшение условий труда и отдыха;
- развитие содержания труда;
- развитие средств труда;
- развитие мотивации;
- изменение оплаты труда;
- система улучшения психологического климата в коллективе [1, 3].

Существует также немало конкретных способов преградить путь развитию профессионально-обусловленных деструкций:

- культивирование других интересов;
- внесение разнообразия в свою работу, создание новых проектов и их реализация без ожидания санкционирования со стороны официальных инстанций;
- поддержание своего здоровья, соблюдение режима сна и питания, овладение техникой медитации;
- удовлетворяющая социальная жизнь;
- наличие нескольких друзей (желательно других профессий);
- стремление к желаемому, без надежды стать победителем во всех случаях, а также умение проигрывать без самоуничтожения и агрессии;
- способность к самооценке без упования только на уважение окружающих;
- открытость новому опыту;
- умение не спешить и давать себе достаточно времени для достижения позитивных результатов в работе и в жизни;
- обдуманное обязательство (например, не следует брать на себя большую ответственность за клиента, чем делает он сам);
- чтение не только профессиональной, но и другой литературы;
- участие в семинарах, конференциях, где предоставляется возможность встретиться с новыми людьми и обменяться опытом;
- периодическая совместная работа с коллегами, значительно отличающимися профессионально и личностно;
- участие в работе профессиональной группы, дающее возможность обсудить возникшие личные проблемы, связанные с консультативной работой;
- хобби, доставляющее удовольствие [3, с. 17 - 23].

Эффективным подходом в преодолении профессионально-обусловленных деструкций и устранении факторов риска их возникновения являются методы и средства психофизической профилактики педагогического характера:

- психофизическая тренировка и психофизические упражнения;
- релаксационная гимнастика и другие техники релаксации.

- пальминг;
- аутогенная тренировка;
- йога;
- дыхательные упражнения;
- физические упражнения.

Физическими упражнениями для профилактики профессиональных заболеваний специалистов экономических профессий являются:

- упражнения, направленные на снятие напряжения в области плечевого пояса;
- упражнения, способствующие активизации кровообращения в ногах;
- упражнения, нормализующие мозговое кровообращение;
- упражнения, способствующие снятию утомления после продолжительной и монотонной работы;
- упражнения, направленные на улучшение кровоснабжения головного мозга;
- упражнения для различных отделов позвоночника;
- упражнения для глаз.

Методики применения средств профилактики профессионально-обусловленных деструкций будущих специалистов экономического профиля подробно изложены в учебном пособии: «Профилактика профессионально-обусловленных деструкций студентов экономических специальностей» [4].

Список литературы

1. Зеер, Э.Ф. *Психология профессиональных деструкций: учебное пособие для вузов* / Э.Ф. Зеер, Э.Э. Сыманюк М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2005. - С. 240.
2. Зимняя, И.А. *Педагогическая психология* / И.А. Зимняя. М.: Логос, 2001. - 384с.
3. Лаврова, К. *Синдром выгорания: профилактика и управление. Пособие для сотрудников, работающих в программах снижения вреда* / К. Лаврова, А. Левин. – Вильнюс: [б.и.], 2006. - 69 с.
4. Кабышева, М.И. *Профилактика профессионально-обусловленных деструкций студентов экономических специальностей: учебное пособие* / М.И. Кабышева, Т.Г. Нестерова; Оренбургский филиал РГТЭУ.- Оренбург, 2012. – 182 с.
5. Кабышева, М.И. *Технологии профилактики профессионально обусловленных деструкций студентов экономических специальностей. Вестник Оренбургского государственного университета. 2012. № 2 (138). С. 60-65.*
6. Реан, А.А.. *Социальная педагогическая психология* / А.А. Реан, Я.Л. Коломинский. СПб.: Издательство «Питер», 2000. — 416 с. - С. 225.

ПРОБЛЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА БАЗЕ УНИВЕРСИТЕТСКОГО КОМПЛЕКСА

Кабышева М.И., Дмитриев А.С., Богданов А.В.
Оренбургский государственный университет, г. Оренбург

В наше время наука продвинулась далеко вперед, что обусловлено стремлением человечества построить техногенное общество, но вместе с тем это стремление соарождается снижением физических и психических качеств человека. Автоматизация и механизация труда приводят к ослаблению здоровья, наличие в атмосфере вредных веществ, подрывает иммунитет, что значительно сказывается на трудоспособности людей, сокращении двигательной активности, ведет к психоэмоциональным перегрузкам и как следствие сокращению жизни.

Актуальность данной проблемы подтверждается необходимостью физического воспитания молодого поколения во время учёбы в университете, во-первых, с целью оздоровления нации, во-вторых, развития физических кондиций, совершенствования основных жизненноважных двигательных умений и навыков.

Прежде чем говорить о значимости физического воспитания необходимо разобраться в его определении.

Физическое воспитание - это педагогический процесс, направленный на совершенствование функций организма человека, формирования двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний и развития физических качеств.

Само интуитивное понимание физического воспитания уходит корнями в глубину веков, к самому раннему периоду человеческой истории. Еще первобытные люди, занимаясь добычей пищи, поняли, что на охоте показывают себя лучше те, кто более силен. Во время их трудовой деятельности происходило спонтанное физическое развитие. После люди стали замечать, что члены племени, которые вели активный образ жизни, были более сильными, выносливыми и быстрыми. Поняв значение такого образа жизни, они стали эмитировать сложные, развивающие ситуации в домашних условиях, так появилось осознанное физическое воспитание [1].

В условиях современного развития России возрастает социальная необходимость физического воспитания студентов, так как установлено, что физическая активность умеренной и высокой интенсивности прямопропорционально способствует сохранению и укреплению здоровья.

Но в нашей стране активным физическим самовоспитанием и саморазвитием занимается, лишь 20-30 % молодежи, в то время как в более экономически развитых государствах этот показатель равен примерно 50-60 % [3].

К семнадцатилетнему возрасту у подростков наблюдается рост хронических заболеваний, то есть 1/3 поступающих в вузы, уже имеют хроническую патологию. Одним из «факторов риска» является несоответствие условий и требований обучения молодежи, неадекватность учебной нагрузки.

Основные заболевания, с которыми студенты зачисляются в специальную медицинскую группу это болезни зрения и органов дыхания, костно-мышечной и сердечно-сосудистой систем, органов пищеварения, а также нервно-психическая патология, эти данные соответствуют Всероссийской диспансеризации детей от 0 до 18 лет. Количество заболеваний к выпускному курсу возрастает в 2-3 раза [4].

Дисциплина «Физическая культура» в высшем учебном заведении призвана совершенствовать физическое развитие студента, укреплять его здоровье, воспитывать чувство патриотизма, любви к Родине, способствовать адаптации к негативным воздействиям окружающего мира.

Цель физической культуры: улучшение функциональных возможностей человеческого организма, укрепление здоровья, воспитание потребности в укреплении психического и физического здоровья. И в конечном итоге - формирование высокого уровня культуры здоровья и социализации.

Решение проблемы физического воспитания будет успешно решаться, прежде всего при наличии у студентов устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом [2].

По данным Л.А. Виноградова, В.И. Столярова и О.М. Мильштейна только около 10 % студентов регулярно и целенаправленно включают физические упражнения в свой распорядок дня. Двигательная активность остальных составляет 15 минут в день, хотя гигиеническая норма - более одного часа.

Между тем довольно большую роль в жизни любого человека играет режим дня, именно точный распорядок своих действий позволяет свести к минимуму потери во времени, утомляемость и ведет к повышению работоспособности. Чтобы разобраться в необходимости включения в свой режим дня физических упражнений и регулярных занятий спортом, нужно осознать важность сохранения и укрепления своего здоровья и физического воспитания.

Режим дня – основа нормальной жизнедеятельности организма. Именно правильное чередование труда и отдыха, различных видов деятельности позволяет организму полностью восстановить силы в физическом и психологическом смысле. Правильный режим дня позволяет грамотно распределить временные ресурсы на отдых, труд, питание, саморазвитие, уход за собой.

Значимость режима дня обусловлена и с физиологической точки зрения, важным фактором здесь являются биоритмы.

Биоритмы – фундаментальные процессы живой природы, закономерная активность организма, его систем, осуществляемая с определенной периодичностью. Биологические ритмы зафиксированы на всех уровнях живой природы: от простейших биологических реакций, происходящих в каждый момент времени в клетке, до сложных поведенческих реакций человека. Все физиологические процессы, протекающие в организме, согласованы с общим ходом времени. Основным регулятором биоритмов всего живого, является Солнце. Значение их для человека было доказано физиологом И.П. Павловым,

который утверждал, что нет ничего более значимого для живого организма, чем ритмичность и периодичность физиологических изменений, протекающих в организме. Биологические ритмы во многом определяют режим дня человека. Именно от биоритмов зависит работоспособность человека, способность к усвоению информации и обучению.

Пониманию студентами большого значения физического воспитания препятствует, на наш взгляд, несформированная потребность в занятиях физической культурой в семье и школе, другая причина – это нехватка времени, увлеченность другими видами отдыха. В связи с этим возникает необходимость в создании и внедрении таких форм обучения, которые заинтересуют студенческую молодежь в занятиях физической культурой и спортом в университете. Решение данной проблемы требует поиска новых методов педагогической работы, способствующих достижению поставленной цели.

Список литературы

1. Баранов, В.В., Кабышева, М.И. *Мотивация физкультурно-спортивной деятельности студентов. Актуальные проблемы физической культуры и спорта в высших учебных заведениях сборник материалов заочной международной научно-методической конференции. 2012. С. 84-90.*

2. Баранов, В.В., Кабышева, М.И. *Организация самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности студентов в университетском комплексе. Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры Материалы Всероссийской научно-методической конференции (с международным участием). 2013. С. 3251-3254.*

3. Кабышева, М.И., Еремеев, С.Н. *Формы организации и контроля учебного процесса по физической культуре студентов, освобожденных от практических занятий. Вестник Оренбургского государственного университета. 2005. № 11. С. 120-124.*

4. Мельников, В.С., Кабышева, М.И. *Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы в университетском комплексе. Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры Материалы Всероссийской научно-методической конференции (с международным участием). 2013. С. 3310-3313.*

САМБО КАК СИСТЕМА ВОСПИТАНИЯ ПАТРИОТИЗМА

Кабышева М.И., Дмитриев А.С.

Оренбургский государственный университет, г. Оренбург

Каждый человек должен стремиться к всестороннему развитию, к самосовершенствованию и важной частью этого является физическая подготовка. Организм человека устроен так, что ему для работоспособности необходимо чередование умственного и физического труда.

Одной из форм физического развития человека являются физическое воспитание и спорт [2].

Физическое воспитание - это педагогический процесс, направленный на совершенствование формы и функций организма человека, формирования двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний и развития физических качеств. Занятия спортом позволяют воспитать в себе, кроме физических еще и психологические качества, такие как: воля, чувство долга, патриотизм и другие [3].

Одним из наиболее эффективных видов двигательной активности, испытывающим эти качества является Самбо.

Самбо способствует выработке самодисциплины и созданию в человеке прочного нравственного фундамента, не говоря уже о развитии физических качеств.

Самбо (от Самозащита без оружия) — вид спортивного единоборства, а также комплексная система самозащиты, разработанная в СССР. Этот вид борьбы является молодым, но весьма популярным во всем мире спортом. Он основан на разнообразных эффективных приемах защиты и нападения, взятых из разных видов боевых искусств и национальных видов борьбы многих народов мира. Самбо постоянно развивается, прирастая новыми видами боевых приемов.

Но самбо – это не только комплекс приемов противодействия противнику без применения оружия, но и система воспитания, которая способствует развитию морально-нравственных качеств, гражданственности и патриотизма. Занятия этим видом борьбы формируют у человека твердый характер, выносливость и стойкость, воспитывают волю и развивают качества, необходимые для достижения жизненных целей. Самбо формирует людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

В самбо включены наиболее эффективные приемы и тактики различных видов борьбы: русской, грузинской (чидаоба), казахской (казакша курес), татарской, фино-французской, английской и множества других. Такое разнообразие стилей единоборства – основа философии самбо. Философии постоянного стремления к развитию, к обновлению, к открытости всему лучшему, ведь вместе с приемами борьбы самбо впитало в себя нравственные принципы народов, передавших этому виду единоборств частичку своей культуры, своей истории. Поэтому сейчас человек, занимающийся самбо, не только обучается защищать себя, но и получает науку достойного поведения,

основанного на ценностях морально-нравственных идеалов и патриотизма.

История самбо тесно связана с историей нашей страны, историей её побед. Самбо – одно из мощнейших средств осуществления идеи преемственности поколений.

Самооборона без оружия зародилась в СССР в 1920-х годах XX века. В формировании этого вида спорта участвовало огромное число людей, но особенно нужно выделить троих, внесших особый вклад в рождение самбо, как вида спорта, и популяризацию спорта в целом. Это - В.С. Ощепков, В.А. Спиридонов и А.А. Харлампиев.

Официальной датой рождения самбо считается 16 ноября 1938 года, когда вышел Приказ по Всесоюзному комитету по делам физкультуры и спорта при СНК СССР № 633 «О развитии борьбы вольного стиля». Приказ гласил: «Эта борьба, — сложившаяся из наиболее ценных элементов национальных видов борьбы нашего необъятного Союза и некоторых лучших приемов из других видов борьбы, представляет собой чрезвычайно ценный по своему многообразию техники и прикладности вид спорта». Тогда же в Москве проходит 1-й Всесоюзный тренерский сбор, «на который съехались тренеры различных видов национальной борьбы — киргизской, татарской, туркменской, казахской, кавказской и др.» и научно-методическая конференция. Старшим тренером сбора назначен ученик Ощепкова Харлампиев [1].

Созданная система самозащиты с первых же дней ее существования стала бурно развиваться, благодаря обмену опытом между различными национальностями и их видами борьбы шло совершенствование приемов самбо. Накопление огромного практического материала привело к необходимости провести классификацию и систематизацию приемов борьбы. Было необходимо выделить и отдельно изучить употреблявшиеся в разных приемах захваты, подготовки и некоторые другие элементы. Стало понятно, что многие элементы, присущие одним приемам, можно с успехом перенести на другие, сходные с ними. Это сделало борьбу самбо по количеству приемов самой богатой в мире. Каждый занимавшийся самбо стремился внести и вносил в нее какой-то свой вклад, в ее развитие и распространение. Так, для боевой части борьбы самбо динамовцы еще в 1923 году нашли хорошее название «САМозащита Без Оружия». Сначала сокращенно они называли ее «САМ», затем – «САМОЗ» и, наконец, - «САМБО».

В настоящее время Международный олимпийский комитет рассматривает вопрос о включении борьбы самбо в программу Олимпийских игр.

В последнее время Президент и Правительство Российской Федерации уделяют огромное внимание развитию спорта и физического воспитания молодежи нашей страны. Конечно же, особое внимание уделяется борьбе самбо, так как она в России является Национальным видом спорта. Например, Пермский край один из ведущих центров России по подготовке высококвалифицированных спортсменов-самбистов, успешно защищающих честь города, области и нашей Родины на различных спортивных аренах.

В современной жизни самбо занимает очень важное место, это борьба активно поддерживается государством, так как сама философия её воспитывает

патриотизм и любовь к своей стране, своей родине. Самбо наделен статусом национальной борьбы Российской Федерации, так как Самбо — не только вид спортивного единоборства, это система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности, это наука обороны, а не нападения. Оно не только учит самозащите, но и дает богатый жизненный опыт, формирующий твердый характер, стойкость и выносливость, которые необходимы в работе и общественной деятельности.

Поэтому в 2003 году решением Госкомспорта России самбо официально признано национальным и приоритетным видом спорта в Российской Федерации.

В последнее время мы можем видеть активное развитие самбо на базе университетского комплекса и популяризацию этого вида спорта в студенческой среде. При университетах открываются кружки и секции по занятиям самбо.

Активному развитию данного вида спорта в молодежной среде способствует проведение разнообразных соревнований, от университетских турниров до, не так давно прошедшей, универсиады в Казани в 2013 году.

Самбо — российский национальный вид спорта, вобравший в себя все лучшие черты других единоборств. Десять лет назад самбо получило новое развитие после того, как борцовские приемы были дополнены ударной техникой. Так родилось боевое самбо, которое на сегодняшний день является самым эффективным из боевых искусств, так же это национальный вид спорта. В конце концов, чувство патриотизма воспитывается не на пустом месте, этот фактор обязательно должен присутствовать в наших начинаниях. Именно поэтому так необходимо сейчас, в трудное для страны время, воспитывать в молодежи те качества, которые пропагандирует этот вид спорта.

Список литературы

- 1. Газета «Красный спорт», от 27 июня 1938 г.*
- 2. Кабышева, М.И., Науменко, О.А. Система физкультурной реабилитации студентов с функциональными нарушениями опорно-двигательного аппарата. Вестник Оренбургского государственного университета. 2013. № 10 (159). С. 8-11.*
- 3. Кабышева, М.И., Акимов, А.И. Анализ современного состояния проблемы профессионализации и определение проблемного поля исследования. Южно-Уральский педагогический журнал. 2010. № 2. С. 120-127.*

ПРОЦЕСС ВКЛЮЧЕНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО В СИСТЕМУ ОСВОЕНИЯ СТУДЕНТАМИ ВУЗА ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Киселева Ж.И.

Оренбургский государственный университет, г. Оренбург

Проблема. Современные изменения в социальной и производственной сфере требуют подготовки от высших учебных заведений конкурентоспособных, мобильных кадров. Одним из важных условий здесь является приобщение будущих специалистов к ведению здорового образа жизни. Социуму необходимы здоровые конкурентоспособные специалисты, поэтому остро стоит вопрос в становлении и соблюдении основ здорового образа жизни [2, 3] у молодежи.

Учитывая многие факторы современной окружающей среды (неблагоприятная экологическая обстановка, напряжения в эмоциональной сфере и т.д.) которые все более и более актуализируют данную проблему. Исследовательские работы, за последние годы, указывают о явных возрастающих нагрузках на физиологические и психические процессы студентов. В результате нарастающие нагрузки оказывают отрицательное влияние на здоровье учащейся молодежи.

Решать данную проблему необходимо при целенаправленном воздействии на эмоциональную сферу молодых людей. С приведением ярких примеров привлекательности ведения здорового образа жизни, рассмотрении биографии успешных людей, их досуга и увлечений [1].

Исследуя проблему «Развитие ценностного отношения к занятиям оздоровительной направленности у студентов вуза» было решено включить комплекс Готов к труду и обороне в систему занятий оздоровительной направленности у студентов ВУЗа.

«Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) — программа физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях в СССР, основополагающая в единой и поддерживаемой государством системе патриотического воспитания подрастающего поколения. Данная система существовала 60 лет и охватила период с 1931 по 1991 год. Было включено население разных возрастов, начиная с 10 лет и до 60. В 2014 году Президент Российской Федерации Владимир Владимирович Путин подписал указ о возобновлении системы «Готов к труду и обороне» (Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 года № 540).

Согласно документу, в комплекс ГТО будут включены 11 возрастных групп (младшая – от 6 лет, старшая – от 70 лет). В специальных центрах тестирования можно будет сдать нормативы на получение знаков ГТО. Знак ГТО будет выдаваться, как и раньше, бронзовый, серебряный или золотой. Гражданин прошедший медицинский осмотр будет допускаться к испытаниям. Помимо спортивных испытаний, при сдаче норм ГТО необходимо будет ответить на вопросы о воздействии физкультуры на здоровье, о методах

самоподготовки, об истории физической культуры и другие теоретические вопросы.

В Положении определено, что нормы ГТО должны учитываться при разработке программ по предмету «физическая культура» в образовательных организациях. Делается акцент на том, что работодатели должны содействовать сдаче норм ГТО работниками организации.

Конкретные виды испытаний и нормативы для возрастных категорий будут устанавливаться Минспортом России по согласованию с Минобрнауки, Минобороны и Минздравом России. Власти субъектов Российской Федерации имеют право разработать собственные дополнительные испытания ГТО, учитывая национальные и/или наиболее популярные виды спорта.

Наличие у абитуриента значка ГТО будет учитываться при поступлении в вузы. Учащейся молодежи, имеющей золотые значки ГТО, может быть назначена повышенная стипендия. Работодатели также получат возможность поощрять сотрудников, сдавших нормы ГТО [5].

Цель работы. Исследовать отношение к занятиям оздоровительной направленности с включением комплекса ГТО у студентов вуза.

Социальная, педагогическая и личностная значимость проблемы, недостаточная разработанность в теории и практике высшего профессионального образования актуализировали выбор темы: «Процесс включения комплекса ГТО в систему освоения студентами вуза занятий оздоровительной направленности».

Научная новизна. Для оценки отношения к занятиям оздоровительной направленности с включением комплекса ГТО у студентов обозначены следующие критерии: эмоциональный; мотивационно-потребностный; интеллектуальный; деятельностный.

Эмоциональный компонент определяется эмоционально окрашенной и переживаемой системой жизненных ценностей. Эмоциональный компонент характеризуется: эмоциональным настроением, связанным с пониманием потенциала своего здоровья; здоровьем в системе жизненных приоритетов человека. Принятия здоровья как ценности и положительные эмоции при этом будут способствовать становлению и развитию ценностного отношения к занятиям оздоровительной направленности у студентов.

Эмоциональный компонент выражается через комплекс таких показателей, как наличие ценностной ориентации на здоровый образ жизни, на сдачу нормативов ГТО, эмоциональная направленность занятий с явно выраженными положительными эмоциями, способствует противостоянию утомлению и стрессам, применением основ саморегуляции.

Мотивационно-потребностный компонент определяется желанием и готовностью не утратить, а укрепить свое физическое, психическое и социальное здоровье за счет занятий физической культуры с оздоровительной направленностью.

Мотивация, в рамках исследуемого процесса, определена готовностью освоения новых знаний о здоровье, знаний по сдаче нормативов ГТО, желанием познавать проблемы здоровья, стремлением быть здоровым.

Совокупность знаний студента определяет сформированность интеллектуального компонента. Важно чтобы знания способствовали действительности молодого человека в рамках укрепления личного здоровья. Чтобы знания определяли способность в повседневной жизни реализовывать потребности социально и личностно важных и необходимых [4, с. 44].

Суть интеллектуального компонента выражается через осведомленность в вопросах здоровья, здорового образа жизни, физической культуры; владение соответствующими понятиями; знать особенности занятий оздоровительной направленности; знание субъективных и объективных показателей самоконтроля и их оценка.

Деятельностный компонент это то, как студент в действительности применяет знания о здоровье и соблюдает здоровый образ жизни. Критерий деятельностного компонента характеризуется тем, что студент активен на занятиях физической культуры оздоровительной направленности, в том числе с включением комплекса ГТО; стремиться к саморазвитию, самосовершенствованию, самовоспитанию, самореализации.

Опираясь на диагностические показатели можно определить выраженность критериев, определяющих значимость для студентов занятий физической культурой.

Разработанные физкультурно-оздоровительные формы работы со студентами содействуют развитию необходимых качеств для сдачи норм ГТО:

1. Специализация по видам спорта в рамках национально-регионального компонента. Студентам следовало определиться, какой вид спорта (в любительском варианте) им больше интересен: баскетбол, настольный теннис, гиревой спорт, плавание, ритмическая гимнастика (аэробика). В течение периода обучения занимающийся по желанию мог менять вид спорта.

2. Спортивно-массовые мероприятия (спортивные праздники, неклассификационные соревнования).

3. Туризм (походы в теплый период, экологический туризм и рекреация).

Сохраняющий здоровье режим в образовательном пространстве вуза предусматривал в текущем процессе изучения дисциплин образовательного цикла проведение физкультпауз и физкультминуток.

Опытно-экспериментальная работа показала: достижение высоких показателей стало возможным за счет целенаправленного воздействия на компоненты; внедрения системы педагогических воздействий на студентов по каждому компоненту ценностного отношения к занятиям оздоровительной направленности, а именно: использования психолого-педагогического сопровождения, включающего оказание содействия студентам в разработке и реализации индивидуальной программы оздоровительной направленности, обеспечение психологической комфортности на занятиях; реализации диалога преподавателя и студентов в академических и внеакадемических формах сотрудничества; внедрения в образовательный процесс спецкурса «Ценностные основания здорового образа жизни», факультатива «Здоровье и долголетие»; реализации возможностей внеучебной и досуговой деятельности в целях расширения валеологического кругозора студентов; овладения методами

оздоровления, позволяющим эффективно развивать индивидуальные способности, успешно влиять на процесс личностной самореализации студентов; активного включения студентов в занятия любительским спортом.

Список литературы

1. Амосов, А.М. *Раздумья о здоровье* / Н.М. Амосов. - М.: Наука, 1987. - 63с.
2. Бальсевич, В.К. *Интеллектуальный вектор физической культуры* / В.К. Бальсевич // *Теория и практика физической культуры*. - 1991. - №7. - С. 37-41.
3. Бальсевич, В.К. *Физическая культура: молодежь и современность* / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // *Теория и практика физической культуры* - 1995. - №4. - С.2-7.
4. Вахитов, Р.Р. *Формирование здорового образа жизни студентов университета на основе механизмов рефлексии: дис. канд. пед. наук.* - Магнитогорск, 2007. - 177 с.
5. *Правительство РФ утвердило положение о ГТО [Электронный ресурс]* – Режим доступа: // <http://www.garant.ru/news/548109/> (дата обращения 21.10.2014)

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ САМООБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ

Ледовская О.А., Удовиченко Е.В.

Оренбургский государственный университет, г. Оренбург

В современной педагогической теории и практике проблема формирования здоровья и здорового образа жизни занимает одно из приоритетных мест. Тенденция прогрессирующего убывания доли значительных мышечных усилий в ряде видов профессионального труда во многих случаях уменьшает вероятность прямого «переноса» эффекта занятий физическими упражнениями на сферу профессиональной деятельности. Тем не менее, физкультурно-спортивная деятельность способствует мобилизации функциональных, психологических и физических возможностей организма, опосредовано влияя на создание «запаса», своеобразного резерва для ответа на «нештатные» внешние воздействия, требующие срочной мобилизации функциональных сил человека [1].

В этой связи, возрождение пользующегося большой популярностью во времена СССР комплекса ГТО «Готов к труду и обороне», основанного на всестороннем физическом развитии людей, укреплении и сохранении их здоровья, подготовку к высокопроизводительному труду и защите Родины, прежде всего, будет способствовать формированию потребности молодого поколения в самообразовании в сфере физической культуры. Социально обусловленная необходимость целенаправленного совершенствования здоровья и физического состояния найдет свое отражение в потребности в бережном отношении к своему здоровью, в стремлении к физическому совершенствованию, в умении самостоятельно заниматься [2, 3, 4]. Назревает необходимость в создании определенной модели выпускника вуза, отвечающей потребностям современного общества.

Студент должен обладать следующими значимыми качествами:

- моральное обязательство отвечать за свои действия, касающиеся собственного образования;
- проявление инициативы для обеспечения самообразования;
- регуляция самостоятельной учебной деятельности;
- контроль над учением или возможностью выбора, которым располагает учащийся, выбор может осуществляться на основе анализа потребности в образовании, его целей и содержания, технологий обучения, оценки приобретённых знаний;

Самообразование – это одна из форм познавательной деятельности человека, основанная на совокупности различных мотивов и интересов (профессиональный, познавательный, социальный, утилитарный). По мнению А.М. Матюшкина, самообразование является продуктивным процессом развития личности. Общим показателем возможности к саморазвитию и самообразованию является постановка человеком вопроса и проблемы,

определяющих необходимость поиска, самостоятельного открытия или приобретения в форме самообразовательной системы новых знаний [5]. А значит, студент склонен к самообразованию, если сформированы положительные мотивы и ценностные потребности самообразования, поскольку именно потребности, установки, ценности лежат в основе познавательной деятельности человека.

Иерархия мотивов самообразования

1. Потребность в профессиональном совершенствовании.
2. Возможность личной самореализации.
3. Основа материального благополучия.
4. Возможность адаптироваться к новым экономическим, социально-политическим, духовным условиям жизни.
5. Реализация потребностей в определенном уровне культуры.
6. Реализация потребности самоутверждения, самоуважения.
7. Возможность соответствовать нормам социального окружения.

В этой связи роль высшей школы в становлении ценностного отношения выпускников к формированию навыков самостоятельной деятельности, в осознании значимости самообразовательной компетентности для личностного развития весомо возрастает.

Развитие самообразовательной компетентности будущих специалистов во многом зависит от качественного применения современных образовательных технологий, обеспечивающих готовность специалистов к непрерывному самообразованию, к продуктивной, творческой деятельности.

Отличительными чертами студента, владеющего самообразовательной компетентностью, основанной на опыте самообразовательной деятельности, являются:

- умение организовать самостоятельную работу;
- умение поставить цель, составить проект самообразовательной деятельности на основе существующих моделей без чей-либо помощи;
- обладание внутренней мотивацией (высокий уровень притязаний, уверенность в своих силах);
- проявление целеустремленности, направленности сознания на самообразовательную деятельность, осознание потребности в ней;
- проявление поисковой активности (самостоятельная работа с источниками);
- умение использовать полученную информацию;
- демонстрация гибкости мышления, оригинальности, конструктивности при решении поставленных проблем;
- самокритичность, требовательность к себе.

Для данных субъектов характерно:

- рассмотрение самообразовательной компетентности как личностной ценности;
- получение радости открытия нового, удовлетворения от решения трудной задачи;

- выраженное проявление интеллектуальных чувств (любопытности, удивления, уверенности, неуверенности, сомнения).

При этом основными педагогическими условиями к реализации содержания учебного процесса физической подготовленности студента, основанном на сознательной организации и самостоятельном применении теоретических и практических знаний и умений по дозированию нагрузки, самоконтролю и составлению направленных комплексов физических упражнений в целях решения проблем воздействия на конкретные группы мышц и развития определенных физических качеств являются:

- направленность образовательного процесса на формирование готовности к самообразованию;

- активизация мотивов познавательной деятельности студентов в сфере физической культуры (понимание значимости самообразования);

- наличие познавательной самостоятельности у студентов (умение разрабатывать программу действий по самообразованию);

- умение применять результаты самообразовательной деятельности в конкретных ситуациях;

- перспективное целеполагание (определение, планирование, реализация и корректировка содержания когнитивного и двигательного обучения, исходя из единства механизмов формирования ориентировочной основы умственных, сенсорных, перцептивных и двигательных действий и понятий и с учетом уровня физического, функционального и психического состояния занимающихся).

Таким образом, можно предположить, что возрождение комплекса ГТО, основанного прежде всего на общей физической подготовке, обеспечивающей комплексное развитие качеств, определяющих готовность к самым разнообразным видам двигательной деятельности в свою очередь будет тем «катализатором», который приведет к формированию мотивов, побуждающих к формированию навыков самообразовательной компетентности в сфере физической культуры. Что в дальнейшем будет способствовать эффективному формированию способностей к саморазвитию и самообразованию студентов на занятиях по физической культуре.

Список литературы

1. Бальсевич В.К. *Физическая культура: молодежь и современность* / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // *Теория и практика физической культуры*. – 1995. - №4. – С. 2-7.

2. Тихонова Т.К. *Формирование готовности студентов вуза к физическому самовоспитанию: дис. ... канд. пед. наук* / Т.К. Тихонова. – Москва, 2000 – 154 с.

3. Зборовский Г.А. *Самообразование – парадигма XXI века* / Г.А. Зборовский, Е. А. Щуклина // *Высшее образование в России*. – 2003. - №5. – С. 25-32.

4. Шуклина Е. А. Самообразование как социологическая проблема : дис. канд. филос. наук / Е. А. Шуклина. – Екатеринбург, 1995 – 163 с.

5. Матюшкин А. М. Психологические основы готовности личности к самообразованию [Текст] / А.М. Матюшкин // Проблемы непрерывного образования в современных условиях социального прогресса и НТР: материалы 1-й Всесоюзной конференции. – М., 1981. – С. 39.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКОЙ «БОДИФЛЕКС» НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Насырова Т.Ш., Носова Е.А., Трушина Т.Л.

**Санкт-Петербургский государственный университет технологии и
дизайна, г. Санкт-Петербург**

В целях дифференцированного подхода к организации занятий по физической культуре все студенты, в зависимости от состояния здоровья, делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную (СМГ). Занятия в этих группах отличаются требованиями к уровню освоения учебного материала, объёмом и структурой физической нагрузки, а также учебными программами.

Студентам, перенесшим какие-либо заболевания или часто и длительно болеющим, особенно необходима двигательная активность, благотворно влияющая на ослабленный организм. А их зачастую просто освобождают от практических занятий физической культурой. Такие учащиеся, относящиеся по медицинским показателям к специальной медицинской группе должны заниматься по специальным программам, методикам, учитывающим состояние здоровья, уровень физической подготовленности, функционального состояния организма, специфику заболевания, медико-педагогические противопоказания и рекомендации по содержанию занятий. Правильно и интересно организованные систематические занятия физическими упражнениями являются важнейшим средством укрепления здоровья ослабленных студентов. Регулярные занятия физической культурой улучшают физическое развитие, функциональные возможности организма студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Для решения обозначенной проблемы нами была изучена научная, учебно-методическая, популярная литература. Проанализировав различные методики и программы занятий с данным контингентом учащихся, нас заинтересовала система дыхательной гимнастики «Бодифлекс».

Основателем гимнастики «Бодифлекс» является американка Грир Чайлдерс. Главная суть гимнастики – постановка правильного диафрагмального дыхания. Как известно, женщины при дыхании расширяют грудную клетку в стороны, а мужчины дышат «диафрагмой» – поэтому дыхание бывает «женским» и «мужским». Женское дыхание обусловлено тем, что женщина, вынашивая ребёнка, просто не может дышать диафрагмой, чтобы не воздействовать на растущий плод. Методика «Бодифлекс» говорит нам, что мы должны научиться правильному диафрагмальному дыханию – делать глубокий вдох, затем полный выдох и после этого втянуть живот, на десять минут задерживая дыхание. После этого должен следовать вдох с последующим расслаблением. Но суть гимнастики состоит не только в дыхании, а ещё и в подборе специальных упражнений для усиления эффекта, ускорения метаболизма в тканях, кислородного обмена. Кроме того,

упражнения помогают подтянуть мышцы.

Комплекс упражнений в гимнастике «Бодифлекс» делится на три группы:

1. Упражнения изометрические, которые направлены на какую-то одну определённую группу мышц, тренировка только одного участка тела (пресс, спина и т.д.)

2. Упражнения изотонические, которые направлены на тренировку нескольких групп мышц (общие упражнения – приседания, наклоны, повороты и т.д.)

3. Упражнения растягивающие, которые повышают эластичность мышц тела и улучшают функцию суставов.

Дыхательная гимнастика «Бодифлекс» имеет ряд преимуществ, по сравнению с другими оздоровительными методиками:

- методика отвечает требованиям к занятиям со студентами специального медицинского отделения;

- на выполнение полного комплекса упражнений «Бодифлекс» требуется не более 30 минут, т.е. система может быть рекомендована, как основная часть урока по физической культуре в вузе;

- если нет возможности посетить групповое занятие, то можно выполнить комплекс упражнений в домашних условиях;

- занятия гимнастикой «Бодифлекс» не требуют специального оборудования и большого помещения;

- занятия доступны людям любых возрастов, в связи со своей несложностью и приемлемыми физическими нагрузками.

В результате систематических занятий «Бодифлексом» происходят следующие изменения в организме: восстанавливается обмен веществ, укрепляется дыхательная система, улучшается кровообращение, налаживается работа выделительной системы, исчезают головные боли, нормализуется работа кишечника, проходят боли в мышцах и суставах, восстанавливается работа сердечно-сосудистой системы.

Нами была выдвинута гипотеза о том, что апробирование и внедрение методики дыхательной гимнастики «Бодифлекс» в учебный процесс позволит проследить динамику положительных изменений в состоянии здоровья студентов специального медицинского отделения. Экспериментальное апробирование методики осуществлялось на учебных занятиях по физической культуре в Санкт-Петербургском государственном университете технологии и дизайна в 2013–2014 учебном году. Наблюдение проводилось в течение учебного года. Для апробации были отобраны студенты специальной медицинской группы первых курсов различных факультетов – 30 человек в экспериментальную группу (ЭГ) и 30 в контрольную группу (КГ). Студенты ЭГ занимались по методике дыхательной гимнастики «Бодифлекс». Учебный процесс по физической культуре студентов КГ осуществлялся по стандарту «Физическая культура» для вузов. Объективные показатели определялись по следующим функциональным пробам: проба Руфье (оценка состояния сердечно-сосудистой системы по реакции организма студентов на физическую нагрузку); проба Штанге (оценка состояния дыхательной системы);

контрольные тесты по оценке уровня физической подготовленности (сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, поднятие-опускание туловища из положения лёжа на спине).

Проба Руфье – у испытуемого, находящегося в положении лёжа на спине, в течение 5 минут определяли число пульсаций за 15 секунд. Затем в течение 45 сек. выполняется 30 приседаний. После окончания нагрузки испытуемый ложится, у него вновь подсчитывается число пульсаций за первые 15 сек., а потом — за последние 15 сек. первой минуты периода восстановления. Оценку работоспособности сердца производили по стандартной формуле. Проба Штанге – занимающиеся в положении сидя после глубокого вдоха зажимают нос и по секундомеру отмечается время задержки дыхания. В результате анализа полученных данных выявлена положительная динамика состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы у обеих групп, однако у студентов КГ динамика хуже по сравнению с ЭГ. Уровень физической подготовленности определялся при помощи двух контрольных тестов – сгибание-разгибание рук в упоре лежа (при выпрямленном туловище) и поднятие-опускание туловища в сед из исходного положения лёжа на спине (руки за головой, ноги согнуты в коленях). Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (количество раз) в начале эксперимента: в ЭГ - средний показатель – 4,5, в КГ - средний показатель – 4,4; в конце эксперимента: средний показатель ЭГ - 5,0, а в КГ - 4,5. Поднятие-опускание туловища (количество) в начале эксперимента: средний показатель в ЭГ - 38,5, в КГ - 40,5; в конце эксперимента: средний показатель ЭГ - 50,3; КГ - 41,7.

Можно сделать вывод о том, что экспериментальное апробирование методики дыхательной гимнастики «Бодифлекс» на занятиях позволило проследить динамику положительных изменений функциональных и физических возможностей студентов специальной медицинской группы. Таким образом, внедрение данной методики на занятиях физической культурой в вузе способствовало развитию функциональных и физических качеств занимающихся. Результаты педагогического эксперимента подтвердили правомерность внедрённой в учебный процесс программы дыхательной гимнастики и показали, что значительно повысилась эффективность занятий физической культурой со студентами специальной медицинской группы.

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. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: Учеб.пособ.для сред.спец.уч.зав. / Э. Г. Булич. - М. : Высш.шк., 1986. - 255с.*

4. *Кирьянова Л.А. Технология проведения занятий в специальном медицинском отделении / Л.А. Кирьянова. – СПб.: СЗАГС, 2006. – 62с.*

5. *Смирнова И. Бодифлекс, калланетика, пилатес - фитнес для вашего здоровья, красоты, долголетия: сборник / И. Смирнова, Л. Ян. - С-ПБ: Вектор, 2008 - 214 с.*

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

Насырова Т.Ш., Трушина Т.Л.

Санкт-Петербургский государственный университет технологии и дизайна, г. Санкт-Петербург

Проблема сохранения и укрепления здоровья граждан России является одной из самых актуальных в последние годы. От успешности её решения зависят перспективы развития и благополучие страны. Согласно результатам исследований, число студентов с ослабленным здоровьем, которым медики рекомендуют заниматься физической культурой в специальных медицинских группах (СМГ), в среднем по стране составляет около 40-50 %; число студентов, освобождённых по состоянию здоровья от занятий физической культурой 15-18 %. Очевидное снижение уровня здоровья студенческой молодёжи заставляет вузы пересматривать приоритеты, в результате чего на первый план выходит задача сохранения и укрепления здоровья студентов. На пути решения этой задачи наиболее подходящим инструментом, несомненно, является физическая культура, входящая в перечень обязательных гуманитарных дисциплин.

Все студенты вузов, прежде чем приступить к занятиям физической культурой, проходят медицинское освидетельствование и по его результатам распределяются на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую группу (СМГ). Студенты, зачисленные в СМГ, делятся на 3 подгруппы. Группа «А» формируется из студентов с сердечно-сосудистыми и лёгочными заболеваниями. В группу «Б» зачисляются студенты с заболеваниями других внутренних органов (желудочно-кишечного тракта, мочеполовой системы), нарушениями обмена веществ в организме. В эту же группу целесообразно отнести тех студентов, которые имеют нарушения зрения (в основном, это близорукость от 5,0 до 7,0 D). К группе «В» можно отнести студентов с выраженными нарушениями функции опорно-двигательного аппарата, с остаточными явлениями после параличей и парезов, после перенесённых травм верхних и нижних конечностей, с остеохондрозом позвоночника, с нарушением осанки, сколиозом, плоскостопием. Одним из основных видов оздоровительных занятий со студентами специальной медицинской группы является лечебная физическая культура (ЛФК).

К заболеваниям желудочно – кишечного тракта относятся: язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрит (с повышенной секрецией, с пониженной секрецией), опущение органов брюшной полости, холецистит, энтерит. Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки – это хроническое, циклически протекающее, рецидивирующее заболевание, характеризующееся язвообразованием на слизистой оболочке желудка или двенадцатиперстной кишки. Гастрит – это воспалительные или воспалительно-дистрофические изменения слизистой оболочки желудка. Опущение органов брюшной полости – это заболевания, возникающие в результате ослабления

мышц, окружающих брюшную полость и тазовое дно.

Примерный комплекс упражнений при заболеваниях желудочно – кишечного тракта

1. Ходьба обычная – 2 – 3 мин.
2. Ходьба перекатом с пятки на носок – 2 – 3 мин.
3. Ходьба с высоким подниманием колена – 2 – 3 мин.
4. Ходьба в быстром темпе – 1 – 2 мин.
5. И.п. – Стоя, руки вверх. На 1 – 4 – круговые движения в плечевых суставах вперёд; 5 – 8 – то же назад.
6. И.п. – Стоя, руки в стороны. На 1 – 4 – круговые движения в локтевых суставах вперёд; 5 – 8 – то же назад.
7. И.п. – Стоя, руки на пояс. На 1 – 3 – наклон туловища вперёд; 4 – и.п.
8. И.п. – Стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс. На 1 – 4 – круговые движения в тазобедренных суставах влево; 5 – 8 – то же вправо.
9. И.п. – Лёжа на спине, руки вдоль туловища. На 1 – согнуть левую ногу в колене, подтянуть к груди; 2 – и.п.; 3 – 4 – то же другой ногой.
10. И.п. – То же. На 1 – поднять левую ногу вверх; 2 – и.п.; 3 – 4 – то же другой ногой.
11. И.п.- Лёжа на спине, руки в стороны. На 1 – 2 – медленно поднять прямые ноги вверх; 3 – 4 – медленно вернуться в и.п.
12. И.п. – Лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища. На 1 – опустить ноги влево; 2 – и.п.; 3 – 4 – то же вправо.
13. И.п. – То же. На 1 – развести колени в стороны; 2 – и.п.; 3 – 4 – то же.
14. И.п. – Лёжа на спине, ноги вверх, руки вдоль туловища. На 1 – развести прямые ноги в стороны; 2 – и.п.; 3 – 4 – то же.
15. И.п. – Упор присев. На 1 – округлив спину, выполнить перекаат назад на спине; 2 – вернуться перекатом в и.п. Повторить 6 – 8 раз.
16. И.п. – Стойка на лопатках – «свечка». На 1 – развести прямые ноги в стороны; 2 – и.п.; 3 – 4 – то же.
17. И.п. – То же. Поочерёдно сгибать и разгибать ноги – «велосипед» на 16 счётов.
18. «Диафрагмальное дыхание». И.п. – Лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, левая рука лежит на груди, правая на животе. На вдохе брюшная стенка поднимается вверх вместе с правой рукой, левая, лежащая на груди, остаётся неподвижной. На выдохе живот втягивается, правая рука надавливает на живот. Вдох – через нос, выдох – через рот (губы сложены трубочкой).

Существуют различные противопоказания к занятиям ЛФК: непрекращающиеся или частые боли; прободение язвы; кровотечение; период обострения заболевания; общее тяжёлое состояние больного. Практические занятия в группах ЛФК подразумевают не пассивное присутствие студентов, а активную работу занимающихся по решению коррекционных задач, освоению методов оценивания и анализа их физического и функционального состояния. Для студентов, занимающихся в группе ЛФК, большое значение имеет владение

навыками самоконтроля. Данный вид контроля позволяет самим занимающимся ощутить оздоровительное значение занятий лечебной физкультурой и целеустремленно относиться к использованию средств физической культуры. Кроме того, самоконтроль, позволяющий оценить субъективные ощущения, возникающие у студентов (самочувствие, работоспособность) даёт возможность избежать нередких случаев неблагоприятного влияния занятий физическими упражнениями, что может происходить при передозировке, а также при использовании нагрузок без учёта текущего функционального состояния организма. Накопленные теоретические знания и практический опыт могут быть использованы в дальнейшем студентами самостоятельно при занятиях ЛФК.

Список литературы

- 1. Добровольский В. К. Лечебное действие физических упражнений. – Л., 1968.*
- 2. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: Учеб. для студ. мед. вузов. – М., 1999.*
- 3. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. проф. В. А. Епифанова. – М., 1988.*
- 4. Лечебная физическая культура: Учебник для студ. высш. учеб. заведений / С. Н. Попов, Н. М. Валеев, Т. С. Гарасева и др.; под ред. С. Н. Попова. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 416 с.*

ТЕХНИКА ДЫХАНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ КРОССОВОЙ ПОДГОТОВКОЙ (МЕТОДИЧЕСКИЙ АСПЕКТ)

Нурматова Т.В., Гилазиева С.Р.

Оренбургский государственный университет, г. Оренбург

Кроссовый бег является одним из популярных занятий физической культурой в мире. Занятия этим видом оздоровления являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по характеру двигательных действий. За последнее десятилетие наука о спорте, в том числе теория и методика бега, начала развиваться быстрыми темпами [6]. Если раньше она в основном занимала объяснительную функцию и мало помогала практике, то в настоящее время ее роль существенно изменилась.

Спортивные соревнования - это уже не просто индивидуальные поединки и не только соревнование команд, это прежде всего демонстрация силы и умения спортсмена, высокого тактического мышления преподавателя - тренера. Каждый, кто начинает заниматься бегом, ставит перед собой определенную цель: один хочет стать чемпионом, другой - просто сильнее и выносливее, третий стремится с помощью бега похудеть, четвертый - укрепить волю. И все это возможно. Нужно лишь регулярно и упорно заниматься кроссовой подготовкой [8].

В настоящее время обучение технике дыхания при беге на длинные дистанции занимает незначительное место в практике физического воспитания студентов. В основном уделяют внимание развитию скоростных, силовых качеств, гибкости, двигательных-координационных способностей студентов [2].

В ходе нашего педагогического наблюдения по этой проблеме, отражается следующая картина, которая приводит к тому, что преподаватели сталкиваются с рядом определенных трудностей, возникающих со студентами в начале первого семестра обучения, на этапе подготовки к кроссу.

Не желание студента бегать, преодолевать возникшие трудности и выполнять различные беговые задания, приводит к тому, что в результате студент не готов к сдаче контрольных нормативов.

Предполагалось, что научив студентов первого курса технике правильного дыхания в беге на длинные дистанции, повысило бы эффективность системы обучения, обеспечивая функциональную адаптацию к формированию общей выносливости, которая характеризуется длительным выполнением нагрузки, которая соответствует работе умеренной и большой мощности. И как следствие повысит мотивацию и эффективность проведения учебных занятий при подготовке студентов к сдаче контрольных нормативов [1].

Цель исследования: обучить правильной технике дыхания в кроссовой подготовке студентов первого курса.

В соответствии с поставленной целью и выдвинутой гипотезой нами были сформулированы задачи исследования:

- теоретически обосновать методические рекомендации при обучении технике дыхания на занятиях кроссовой подготовкой;
- определить и экспериментально проверить пути повышения эффективности при обучении технике дыхания на занятиях кроссовой подготовкой;
- провести анализ физического развития и физической подготовленности студентов до и после проведения экспериментальной работы.

Для решения поставленных задач в работе использовались следующие методы исследования: теоретического анализа и обобщения; педагогического тестирования и наблюдения; опрос и анкетирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

В первой половине семестра занятия по физической культуре у студентов первого курса проводятся на стадионе. В задачи осеннего периода с 3 сентября по 20 октября входит:

- обучение технике бега на короткие и длинные дистанции;
- развитие и совершенствование физических качеств, преимущественно быстроты и выносливости.

Студенты 1 курса занимались физической культурой 2 раза в неделю по 2 академических часа на воздухе. Основным методом тренировки в беге на средние и длинные дистанции является равномерный метод, способствующий развитию общей выносливости. В качестве тренировочного средства в этом случае используется непрерывный бег в равномерном темпе продолжительностью 30 мин 2 раза в неделю. Интенсивность бега зависит от его скорости. У студентов на первом, подготовительном, этапе занятий использовался переменный метод - чередование коротких отрезков ходьбы и бега. Эффективное средство развития аэробных возможностей и общей выносливости бега на отдельных отрезках может достигать смешанной зоны энергообеспечения с увеличением ЧСС до «пиковых» значений (90 - 95 % от максимума). Длительный равномерный бег с интенсивностью 75 % от МПК (максимальное потребление кислорода) обеспечивает развитие выносливости на начальном этапе [4].

В ходе экспериментальной работы большое внимание уделялось вопросам дыхания и закаливания, так как в условиях занятий на стадионе студентам особенно нужна высокая степень адаптации после закрытых помещений в школах. Главный эффект от занятий достигался прохождением курса легкой атлетики на открытом воздухе. Комплексные уроки высокой плотности, положительно сказались на физическом развитии и физической подготовленности студентов.

Бег развивает экономное, действительно правильное дыхание, то есть дыхание замедленное, углубленное и полное, обеспечиваемое и грудным, и диафрагмальным дыханием. Эффективным способом обучению технике дыхания при беге на средние и длинные дистанции, по мнению современных ученых, является применение следующих упражнений.

Перед стартом студент делает несколько глубоких вдохов и выдохов (но

не быстро, иначе может закружиться голова). После команды «На старт!», заняв стартовую позу, он делает 2 - 3 глубоких вдоха и выдоха. По команде «Внимание!», делает глубокий вдох и полный выдох. При прохождении дистанции дышать нужно в ритм бега (на 2 - 3 шага вдох и на 2 - 3 шага выдох.) «2 - 2», делая два шага (один - правой ногой, другой - левой) на вдохе и два шага на выдохе. Тренируемые студенты бегут, выполняя 180 шагов в минуту (90 шагов каждой ногой), что позволяет им сделать около 45 вдохов в минуту. На протяжении всего бега ритм дыхания меняется: со старта бегун дышит глубже и реже, при ускорениях - чаще. Дышать необходимо через полуоткрытый рот и нос. Дышать необходимо в такт шагам, ритм дыхания должен согласоваться с частотой шагов и работой рук. Такая тактика бега на длинную дистанцию исключает на последних кругах нехватку кислорода – дыхание все время будет ровным.

Студенты до самого финиша были в тонусе. То есть бегун сможет совершить и финишный рывок. Бег на длинные дистанции требует правильного глубокого дыхания, чтобы наполнять мышцы кислородом. Поверхностное дыхание приводит к быстрому утомлению, что делает бег, даже на небольшие расстояния, невозможным.

Практика нашей методики глубокого дыхания сделает ваши легкие сильнее и улучшит вашу работоспособность. Глубокое дыхание. Дыхание от диафрагмы, иногда называемое дыханием животом, имеет решающее значение для бега на длинные дистанции. Это будет способствовать улучшению кровообращения. Рекомендую разминку в ритме 4 - 4, через несколько минут мы перестроились на 3 - 3, а затем до конца разминки - на 2 - 2. Помимо того, что такое дыхание подготовило студентов к бегу, это еще раз дало нам возможность сосредоточить ребят при выполнении довольно скучных упражнений. В эксперименте приняли участие девушки студентки 1 курса, всего 60 человек. Из них 30 человек контрольная группа и 30 человек экспериментальная. У контрольной группы занятия проходили по обычной учебной программе, а экспериментальная группа студентов 1 курса занимались по нашей предложенной методике.

В ходе проведенного исследования было выявлено, что студентки контрольной группы улучшили свои показатели, с третьей строки на строку выше переместились показатели отличного и хорошего самочувствия, а также улучшились показатели частоты дыхания (ЧД) и частоты сердечных сокращений (ЧСС), студенты успешно адаптировались к беговым нагрузкам (таблица 1).

Таблица 1 - Показатели ЧД; ЧСС. в % соотношении студентов контрольной и экспериментальной группы до проведенного исследования.

№	Показатели	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
		отлично	хорошо	удовлетв.	отлично	хорошо	удовлетв.
1	Оценка самочувствия	40	40	20	30	35	35

2	Частота дыхания (ЧД)	40	46	55	36-40	42-45	50
3	Частота сердечных-сокращений (ЧСС)	150	170	188	145-150	160-165	170

Значительно вырос процент студентов с отличным и хорошим самочувствием, а также изменились в лучшую сторону показатели частоты дыхания и частоты сердечных сокращений (таблица 2).

Таблица 2 - Показатели ЧД; ЧСС в % соотношении студентов контрольной и экспериментальной групп после проведенного исследования.

№	Показатели	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
		отлично	хорошо	удовлетв.	отлично	хорошо	удовлетв.
1	Оценка самочувствия	40	50	10	50	45	5
2	Частота дыхания (ЧД)	40	46	55	36-40	42-45	50
3	Частота сердечных-сокращений (ЧСС)	150	170	185	145-150	160-165	170

По результатам проведенного исследования можно сделать следующие выводы: постановка правильного дыхания при кроссовом беге на средние и длинные дистанции даёт возможность эффективность обучения технике бега на длинные дистанции, обеспечивая функциональную и быструю адаптацию к формированию общей выносливости, что обеспечивается выполнением длительных нагрузок, которые соответствуют работе умеренной и большой мощности.

Анализ экспериментальной работы показал, что внедрение в практику физического воспитания студентов предлагаемой методики позволяет повысить мотивацию студентов к учебным и самостоятельным занятиям физической культурой, а следовательно будет способствовать формированию потребности в здоровом образе жизни студенческой молодежи.

Список литературы

1. Аракелян, Е.Е. Использование тренажера "облегчающая подвеска" в системе подготовки спринтеров высокой квалификации. / Е.Е.Аракелян, С.Х. Манжуев, И.И.Бражник // Метод. реком. для слушат. высш. шк. тренеров.- М.: ГЦОЛИФК, 1989, 19 с.

2. Калинин, М.И. Биохимические механизмы адаптации при мышечной деятельности. / М.И. Калинин, М.Д. Курский, А.А.Осипенко // К.: Вища школа, 1986, 23 с.

3. Левченко, А.В. Специальная силовая подготовка бегунов на короткие дистанции в годичном цикле: Автореф. дис...канд. пед. наук. / А.В. Левченко// М., 1982, 23 с.

4. Легкая атлетика: Учебн. для ин-тов физ. культ. /под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. //- Изд. 4-е, перераб. и доп. - М.: ФиС, 1989, 671 с.

5. Панин, Л.Е. Биомеханические механизмы стресса. / Л.Е. Панин // Новосибирск: Наука, - 1983, 233 с.

6. Селуянов, В.Н. Теория и практика дидактики развивающего обучения в физическом воспитании. / В.Н. Селуянов // М.: ФиС, 1996, 105 с.

7. Селуянов, В.Н. Вклад медленных мышечных волокон в мощность, развиваемую в спринтерском беге. / В.Н. Селуянов, В.Т. Тураев // Теор. и практ. физ. культ., 1995, № 4, с. 43-45.

8. Филин, В.П. Теория и методика юношеского спорта. / В.П. Филин // Учеб. пос. для ин-тов и техн. физ. культ. - М.: ФиС, 1987, 128 с.

К ВОПРОСУ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСТВА

Осепян А.К., Перминова М.С.

Оренбургский государственный университет, г. Оренбург

Студенческая социологическая исследовательская лаборатория (ССИЛ) ОГУ в 2013-2014 учебном году провела описательное социологическое исследование на тему «Здоровый образ жизни студенчества» с целью изучения отношения студентов к собственному здоровью. Данное исследование было проведено методом опроса (анкетирование) в два этапа. Первый этап проходил в период с марта по июнь 2013 года на 16 основных факультетах ОГУ и было опрошено 2000 респондентов. Второй этап – с сентября по ноябрь 2013 года в филиалах и колледжах ОГУ, где участвовало 1005 респондентов. При формировании выборочной совокупности использовались статистические данные о студентах ОГУ на момент проведения исследования, а также результаты общероссийских социологических исследований.

Полученные в ходе исследования данные были обработаны с помощью программы Microsoft Excel. В соответствии с целью исследования нами были включены в анкету следующие блоки вопросов: жизненные приоритеты студентов; вредные привычки (табакокурение, употребление спиртных напитков и наркотиков); причины возникновения вредных привычек; доступность приобретения наркотиков; доступность приобретения наркотиков; уровень осведомленности студентов об опасности употребления наркотиков, а также об ответственности за хранение, употребление и сбыт наркотических средств.

Анализ результатов показал, что на первом этапе исследования приняли участие 53% женщин и 47% мужчин; на втором – 46% респондентов женского пола и 54% мужского пола.

Для определения ценности здоровье для современных студентов, мы предложили им из предложенного списка ценностей выбрать пять наиболее значимых для них. Так, списки приоритетных ценностей у женщин и мужчин немного расходились. Мужчины сначала думают о собственном здоровье, потом о детях; о любви и семейной жизни; и лишь потом о здоровом образе жизни; о друзьях и вопросах образования. У женской половины опрошенных на первых позициях – собственное здоровье; любовь; семья; друзья. Далее следуют такие ценности, как образование и дети (равные пропорции); а также будущая работа. Таким образом, девушки больше ориентированы, чем парни на получение образования и престижной работы.

Несмотря на то, что среди ценностей молодежь выбирает здоровье или здоровый образ жизни, некоторые из них, все-таки, решились впустить в свою жизнь «вредные привычки». Как показывает анализ специализированной литературы и результаты многих социологических и психологических исследований, одним из наиболее существенных факторов, способствующих формированию так называемого «нарконаправленного поведения», выступает

несформированность или даже примитивизм ценностных ориентаций молодежи. Причиной тому могут быть череда социально-экономических реформ в нашей стране, и как следствие, отсутствие уверенности в завтрашнем дне. В особую зону риска в данном случае попадает именно молодежь. Выстраивая планы на ближайшее будущее, многие из них слабо верят в возможность их осуществления в жизни. Часто такая неуверенность толкает молодежь к проявлению различных видов девиантного поведения, в том числе с употреблением алкоголя и наркотиков.

Для выяснения места наркотиков в жизни студенчества, нами было решено выделить три аспекта проявления зависимостей у студентов: табакокурение, употребление спиртных напитков и употребление наркотиков.

По результатам анкетирования, из 86% респондентов, которые употребляли алкогольные напитки, лишь 7% указали, что пробовали алкоголь только однажды. Из опрошенных студентов 68% курят, большая часть – регулярно. На вопрос об употреблении наркотиков были получены следующие данные: 56% опрошенных студентов ни разу не пробовали наркотики; 37% отказались отвечать на этот вопрос. 132 опрошенных указали, что употребляли или употребляют наркотики. Из них 58% пробовали только 1 раз; 30% – делают это изредка; 1% респондентов регулярно употребляют наркотики.

В последнее десятилетие в нашей стране наблюдался резкий рост алкоголизации населения. Отмечался и процесс омоложения алкоголизма. По данным анкетирования ССИЛ, в основном первый опыт в употреблении алкоголя и наркотиков наблюдается в возрасте от 14 до 18 лет, при этом кризисный возраст – 16 лет. В этом возрасте, как правило, молодежь получает паспорт и аттестат о среднем образовании, и факт взросления традиционно принято отмечать за столом с употреблением алкоголя. У половины опрошенных в этом возрасте был первый опыт в употреблении алкоголя, которое в некоторых случаях сопровождался курением.

А вот первый опыт в употреблении наркотиков отмечается в возрастном интервале от 16 до 19 лет. Удивительно, что при употреблении сигарет или алкоголя среди студентов не заметны половозрастные различия, а вот при употреблении наркотиков кризисный возраст для парней – это переход между 17 и 18 годами, а у девочек на год позже – между 18 и 19 годами.

Таким образом, при проведении профилактических бесед и мероприятий, направленных на уменьшение девиаций со стороны студентов, надо в первую очередь ориентироваться на возрастную группу от 16 до 18 лет, что совпадает с первыми двумя годами обучения в вузе. Следовательно, и на добровольное тестирование, направленное на выявление тех, кто только попробовал наркотики или психотропные вещества, целесообразнее направлять студентов с 1 по 3 курс обучения.

Проводя социально-воспитательную работу со студентами. Необходимо учесть и тот акт, что у взрослых людей при употреблении алкоголя переход от простого пьянства к алкоголизму как болезни занимает, в среднем, от 5 до 10 лет. Формирование хронического алкоголизма у молодежи происходит в 3-4 раза быстрее, иногда минуя этап регулярного употребления алкоголя. В связи с

этим, нам необходимо было выяснить, как студенты оценивают собственные силы при борьбе с вредными привычками. 81% опрошенных считают, что молодой человек в состоянии самостоятельно избавиться от привычки курения; 69% думают, что это возможно при алкоголизме, и даже 26% указали, что можно самостоятельно избавиться от наркозависимости. Но все же 74% студентов указали, что без профессиональной помощи невозможно самостоятельно избавиться от наркотиков.

При изучении первопричин вредных привычек, была поставлена задача выяснить насколько микросреда наших студентов влияет или воспроизводит данный тип поведения. По результатам анкетирования студентов выяснено, что курение и употребление алкоголя является неотъемлемой частью повседневной жизни молодежи, так как у большинства в семье или среди друзей данное поведение является нормой. Исходя из того, что среди ценностей и мужчины, и женщины указали семью и друзей, значимость первичных и референтных социальных групп велика. Поэтому содержание профилактических работ должно учитывать данный факт. Эксперты отмечают, что употребление наркотиков молодежью происходит в компании друзей, соседей или знакомых. Так, 70% из опрошенных 2000 студентов ОГУ и 84% из 1005 студентов филиалов и колледжей ОГУ указали, что в их окружении нет людей, употребляющих наркотики.

Отметим, что как в специализированной литературе, так и в практических рекомендациях по профилактике наркотизма повышенное внимание уделяется реализации личности в сфере досуга. Социологические исследования показывают, что студенты оценивают свой собственный досуг понятиями «однообразно», «неинтересно», «недоступно». Организация досуга или свободного времяпровождения имеет прямую связь с вредными привычками. Поэтому различные способы организации собственного досуга лично студентами во многом определяет вероятность вовлечения в ту среду, где употребление наркотиков является нормой.

В соответствии с задачами данного социологического исследования, студентам предлагалось ответить на вопрос где можно приобрести наркотики. Поскольку большинство опрошенных студентов не употребляют наркотики, они даже не пожелали предположить, где их можно приобрести и как результат 36% студентов не знают места продажи наркотических средств. Однако, те студенты, у которых в окружении есть люди, употребляющие наркотики, или те, кто сами употребляют наркотики, отметили самым популярным местом продажи наркотиков ночные клубы (21% опрошенных студентов). Выходит, что каждый 5-ый студент знает, где можно приобрести наркотики. И «семья», как контролирующий агент, здесь не играет большую роль, в сравнении с такой референтной группой как «друзья», которая вполне может повлиять на формирование девиантного поведения студентов (употребления алкоголя или наркотиков).

Помимо мест продажи наркотиков, нас интересовал вопрос о доступности в финансовом аспекте покупки наркотиков студентами. Если сравнить доступность покупки сигарет, алкоголя и наркотиков, то лидируют, конечно,

первые два. Причем покупка и одного, и другого, в принципе, доступно каждому студенту. 17% студентов сказали, что купить наркотики трудно; 27% - покупка наркотиков вполне доступна студентам; 56% указали, что они не знают ничего по данному вопросу.

Подводя итог, еще раз отметим, что важным элементом социально-воспитательной работы в вузе должна быть профилактическая работа со студентами младших курсов обучения, поскольку именно они, в силу своих возрастных особенностей, больше всего подвержен влиянию вредных привычек. Работа должна строиться на принципах пропаганды здорового образа жизни и доступности информации (агитационные плакаты ЗОЖ, культура, этикет в ВУЗе, наглядные пособия и т.д.). Безусловно, что вся информация должна быть дозирована и подаваться в контексте позитивных жизненных установок, ориентированных на здоровый образ жизни и отказ от вредных привычек среди студентов.

Список литературы

1. Кириллюк, О. Г. Социальная ценность здорового образа жизни студенческой молодежи в современном российском обществе: дис. ... канд. соц. наук: 22.00.04 / О. Г. Кириллюк. – Саратов: Саратовский гос. ун-т, 2007. – 181 с.

2. Перминова, М. С. Ориентация на здоровый образ жизни у студенческой молодежи / М. С. Перминова // Государственная политика реформирования социального и гуманитарного образования: сравнение опыта постсоциалистических государств: сб. научных статей по материалам Международного научно-практического семинара. Оренбургский государственный университет, 28 мая 2014 г. / под ред. И. Б. Гоптаревой. – Оренбург: ОГУ, 2014. – 337 с.

3. Осеян, А. К. Качество образования глазами студентов ОГУ // А. К. Осеян, М. С. Перминова // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры: материалы Всероссийской научно-методической конференции. – Оренбург: ООО ИПК «Университет», 2014. – С. 2090.

СИСТЕМА ГТО И ЕЕ НОРМАТИВНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ И ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Семёнова И.В., Степанова М.В.

Оренбургский государственный университет, г. Оренбург

Развитие физической культуры и спорта – важнейшая составляющая социальной политики государства, обеспечивающая воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, открывающих широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей, укрепления человеческого потенциала и повышения качества жизни россиян. За последние годы наметилась положительная тенденция в развитии физической культуры и спорта в Российской Федерации. В первую очередь, это связано с улучшением материально-технической, нормативно-правовой, организационной, научно-образовательной и пропагандистской баз физкультурно-спортивного движения. В стране функционируют около 262 тыс. спортивных сооружений. Развивают физическую культуру и спорт 331 тыс. штатных работников в 170 тыс. учреждений, предприятий и организаций. В настоящее время систематически занимаются физической культурой и спортом более 32 млн. человек, что составляет 22,5% общей численности населения страны.

Вместе с тем, исходя из задач по повышению вклада физической культуры и спорта в социально-экономическое развитие страны, необходимо существенно увеличить число российских граждан, ведущих активный и здоровый образ жизни. В соответствии со «Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, к 2020 году должна достигнуть 40%, а среди обучающихся – 80%. Две трети российских детей в 14 лет уже страдают от хронических болезней, половина школьников имеет отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата. Исправить ситуацию и достичь указанных целей, призван ряд мер, принимаемых на государственном уровне. Ключевой из них стало введение в действие с 1 сентября 2014 г. В Российской Федерации Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), главной целью которого является охват всего населения страны общим спортивным движением. Предполагается, что нормы нового «ГТО» будут сдавать взрослые и дети. Однако, начнут внедрение именно в системе общего образования. Настоящий проект «Система внедрения ГТО в образовательном учреждении» содержит актуальность выбранной темы, цели и задачи, анализ ситуации и желаемых результатов, проектное решение, оценку необходимых для реализации проекта ресурсов, описание ожидаемых результатов, возможных рисков и способов их снижения. Проект является практически значимым для систем образования регионального, муниципального уровней. Идея проекта состоит в получении адаптированной к веяниям времени системы внедрения комплекса ГТО, рекомендации по ее реализации.

Необходимость выбранного направления через систему ГТО обусловлена возрождением в Российской Федерации национальной идеи, направленной на улучшение здоровья и патриотизма нации. По результатам последних исследований всероссийской диспансеризации доля здоровых детей снизилась с 45% до 34%, вдвое увеличился удельный вес детей, имеющих хроническую патологию и инвалидность. Было отмечено ухудшение показателей физического развития: дефицит массы тела стал выявляться в три раза чаще, снизились функциональные возможности организма. Значительную роль в ухудшении физического состояния, росте заболеваемости современных детей играют не только социальные условия, но и малоподвижный образ жизни. Особую тревогу вызывает то, что проводимые исследования показывают высокую степень распространения вредных привычек среди детей и подростков. При этом, по мнению экспертов занятия спортом с раннего возраста формируют к двенадцати годам стойкое неприятие вредных привычек. Проект призван решить ряд ключевых проблем, среди которых:

- отсутствие устойчивого, мотивированного интереса участников образовательного процесса к активным видам физкультурно-спортивной деятельности у значительной части населения;
- недостаточное привлечение всех участников образовательного процесса к регулярным занятиям физической культурой;
- несоответствие уровня материальной базы и инфраструктуры, а также их моральный и физический износ задачам развития массового спорта в стране;
- отсутствие активной пропаганды занятий физической культурой и спортом как составляющей здорового образа жизни;
- здоровый образ жизни не стал нормой для большинства обучающихся;
- недостаточная работа по пропаганде ценностей физкультуры и спорта в средствах массовой информации.

Настоящая цель комплекса ГТО – увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.

Основная задача – массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения.

Основные принципы – добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения, медицинский контроль, учет местных традиций и особенностей.

Содержание комплекса – нормативы ГТО и спортивных разрядов, система тестирования, рекомендации по особенностям двигательного режима для различных групп.

Идея разработки нормативов ГТО с целью организации массового физкультурного движения, укрепления здоровья населения, его подготовленности к решению задач экономического развития и обеспечения обороноспособности страны впервые была опубликована в 30-ые годы в Советском Союзе.

Разработанные правительством документы учли полувековой опыт развития комплекса ГТО в СССР и внесли в него существенные коррективы в соответствии с современными достижениями физкультуры и спорта, их

влияние на состояние человека.

Региональные планы по внедрению ГТО должны быть утверждены до 1 августа 2014 года.

С 1 сентября 2014 года в России начнут внедряться Советские нормы физической подготовки «Готов к труду и обороне» (ГТО). ГТО представляет собой программу физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях, существовавшую в СССР с 1931-го по 1992-ый год. Положение о ГТО утверждено Правительством РФ до 15 июня 2014. Координацию деятельности федеральных и региональных органов власти по внедрению и реализации ГТО будет осуществлять Минспорт России.

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

Подготовка к выполнению нормативов и требований комплекса и многоборий ГТО для учащихся и студентов осуществляется в учебных заведениях в процессе учебных занятий и внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы; трудящейся молодежи - в спортивных секциях, группах общей физической подготовки, пунктах начальной военной подготовки предприятий, учреждений и организаций, а также самостоятельно.

Соревнования по видам испытаний комплекса ГТО проводятся в 3 (4), 8 (9), 10 (11) классах общеобразовательных школ, на предпоследних курсах профтехучилищ, средних специальных и высших учебных заведений, по освоению 80-часовой программы курса физической подготовки на пунктах НВП предприятий, учреждений и организаций. Выполнение требований осуществляется в течение учебного года. Соревнования по видам испытаний на быстроту, силу и выносливость во всех ступенях комплекса ГТО проводятся в конце учебного года в течение одного дня. К сдаче нормативов комплекса ГТО допускаются лица, систематически посещающие занятия, имеющие положительные оценки по физической культуре и предварительно сдавшие требования соответствующих ступеней комплекса. Требования разрешается сдавать в секциях по видам спорта, группах общей физической подготовки, оборонно-спортивных оздоровительных лагерях, во время проведения учебно-полевых сборов допризывников и призывников, спортивно-оздоровительных лагерях училищ, средних специальных и высших учебных заведений. Учащаяся и студенческая молодежь, допризывники и призывники из числа рабочих и служащих, не принявшие участие в соревнованиях по сдаче нормативов и требований комплекса ГТО в установленные сроки по уважительным причинам, имеют право на дополнительную сдачу при соблюдении условий и в сроки, определенные проводящими организациями. Разрядные требования по многоборьям комплекса ГТО выполняются в соревнованиях коллективов физической культуры и спортивных клубов учебных заведений, предприятий, организаций и учреждений, районов, городов, областей, краев, автономных и

союзных республик, чемпионатах и первенствах СССР. К соревнованиям по комплексу и многоборьям ГТО допускаются лица, систематически занимающиеся физической культурой организованно или самостоятельно, имеющие разрешение врача. Соревнования по видам испытаний комплекса и многоборий ГТО проводятся в соответствии с условиями выполнения упражнений и правилами соревнований по видам спорта. Соревнования проводят судейские коллегии, утверждаемые районными (городскими) комитетами по физической культуре и спорту.

Руководство и контроль за работой по подготовке норм комплекса ГТО осуществляется соответствующими комитетами по физической культуре и спорту. В общеобразовательных школах, технических училищах, в высших учебных заведениях на администрацию, педагогические коллективы и общественные организации, учебные заведения. В высших учебных заведениях на кафедры физического воспитания и военного дела.

Список литературы

1. *Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО). М.сФис, 1976. – 40 с.*
2. *Балушвили А.А. О подготовке к сдаче норм комплекса ГТО в группах здоровья /А.А. Балушвили // Тезисы Всесоюз, научн.-практич. конф. по Всесоюз. физк. Комплексу «Готов к труду и обороне СССР».-М.1974, с.131-132.*
3. *Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО). Издательство «Физкультура и спорт», М.1972.*
4. <http://gto-normayivy.ru/tablica-normativov-gto-2014/>
5. http://www.minsport.gov.ru/prikaz471_11062014.pdf

УТРЕННЯЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ЗАРЯДКА В СИСТЕМЕ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

Симоненков В.С.

Оренбургский государственный университет, г. Оренбург

В современной студенческой среде вновь становится актуальным хорошая физическая форма, совершенство тела с помощью различных видов спорта: пауэрлифтинга, армрестлинга, воркаута, плавания и пр. Использование утренней физической зарядки как элемента общефизической подготовки должно базироваться на заинтересованности студентов и новизне вводимых комплексов упражнений, которые оказались бы привлекательны для современной молодежи.

С общефизической подготовкой связано достижение физического совершенства - уровня здоровья и всестороннего развития физических способностей, соответствующих требованиям человеческой деятельности в определенных исторически сложившихся условиях и сферах общественной жизни [1].

Система мониторинга физического развития позволяет не только реально оценить своевременность и гармоничность физического развития, но и разрабатывать коррекционные программы, направленные на укрепление здоровья и улучшение показателей физической подготовленности молодежи, например, с использованием утренней физической зарядки [2].

Утренняя физическая зарядка должна является формой физической подготовки, обязательным элементом распорядка дня каждого студента. Физические упражнения, выполняемые после сна, способствуют быстрому приведению человека в бодрое состояние. В результате ежедневной физической тренировки обеспечивается повышение уровня функциональных возможностей организма, что приводит к эффективному развитию основных физических качеств студентов: выносливости, силы, быстроты и ловкости. На зарядке совершенствуются двигательные навыки в выполнении гимнастических упражнений и ускоренном передвижении на местности.

Утренняя физическая зарядка проводится по вариантам через 10 мин. после подъема и включает подготовительную, основную и заключительную части.

В содержание подготовительной части зарядки включаются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении.

Экспериментально доказано, что эффективность зарядки повышается, если применяются различные варианты физических упражнений, каждый из которых характеризуется определенной направленностью. Рациональное чередование этих вариантов в недельном цикле позволяет успешно решать не только общие, но и специальные задачи прикладной физической подготовленности студентов.

В конце зарядки проводится заключительная часть. Ее содержание составляют медленный бег, упражнения в глубоком дыхании и для

расслабления мышц.

Первый вариант (общеразвивающие упражнения) направлен на повышение физической подготовленности, укрепление организма и повышение функциональных возможностей студентов.

Второй вариант (ускоренное передвижение) преимущественно направлен на развитие общей выносливости и быстроты в действиях.

Третий вариант (комплексная тренировка) направлен на повышение уровня разносторонней физической подготовленности и включает упражнения на гимнастических и специальных снарядах и тренажерах, упражнения с тяжестями, ходьбу, бег.

Студенты должны заниматься утренней физической зарядкой самостоятельно, по одному, желательно группой.

Важно уяснить то обстоятельство, что тренировочный эффект от проведения того или иного варианта будет лишь в том случае, если объем и интенсивность физической нагрузки на зарядке будут соответствовать уровню подготовленности студентов и повышаться из месяца в месяц по мере улучшения их тренированности.

Эффективность проведения зарядки зависит от правильной последовательности выполнения упражнений, метода тренировки, рациональной плотности, объема и интенсивности физической нагрузки.

Для проведения подготовительной части зарядки по первому варианту студенты приступают к проведению ходьбы, бега и упражнений в движении.

Ходьбу и бег в начале зарядки целесообразно выполнять в умеренном темпе, постепенно подготавливая организм к более интенсивной нагрузке.

Начинать зарядку следует с ходьбы на дистанцию 50 - 100 м с постепенным ускорением и переходом на бег на дистанцию 300 - 400 м. Затем после перехода с бега на шаг выполняются упражнения в движении. Например, вращение вперед и назад рук, согнутых в локтях, кисти прижаты к плечам; повороты туловища влево и вправо, руки на поясе; ходьба выпадами с движением рук одна вверх, другая вниз; ходьба с наклонами; прыжки на одной и двух ногах и другие упражнения.

Содержанием основной части зарядки по первому варианту являются общеразвивающие и специальные упражнения, включающие повороты, наклоны и вращения туловища и головы, прыжки с поворотами на 180 и 360 градусов, бег с поворотами, простейшие приемы рукопашного боя. Упражнения с партнером включают наклоны, повороты, приседания, перевороты через спину партнера, перетягивание и сталкивание друг друга. Общеразвивающие и специальные упражнения заканчиваются бегом на 1000 - 1500 м.

Возможен вариант построения основной части зарядки из двух-трех комплексов последовательно повторяющихся сочетаний общеразвивающих, специальных упражнений и упражнений с партнером с бегом на 500 - 1000 м.

Последовательность выполнения упражнений может быть такой.

Выполняются общеразвивающие упражнения: разгибание рук в стороны и отведение их назад до отказа; поочередное поднятие рук вверх; круговые движения прямых рук вперед и назад; наклоны вперед до касания земли

руками; повороты туловища, наклоненного вперед, руки в стороны до отказа влево и вправо; поочередные пружинистые выпады ног вперед; приседание с подниманием рук вперед; поочередное поднимание ног вперед до касания носками ног ладоней.

Выполняются упражнения с партнером в виде единоборства, для юношей, с включением действий на перетягивание и сталкивание партнера. Каждое упражнение повторяется 4 - 6 раз в такой последовательности:

- сталкивание партнера плечом; перетягивание партнера в приседе;
- удержание падающего лицом вперед или спиной назад партнера;
- наклоны с партнером на спине;
- приседание с партнером на одной ноге, вторая нога в положении «угол»;
- приседание с партнером на плечах.

Выполнение упражнений заканчивается прыжками на месте в течение 20 - 30 с с разведением и сведением ног, подниманием и опусканием рук через стороны.

Обязательным условием проведения зарядки является быстрый переход от одного упражнения к другому. В конце основной части выполняются ходьба и бег. В целях круглогодичного поддержания у студентов высокого уровня общей выносливости дистанция 1000 м преодолевается в начальном периоде за 7 - 6 мин., в дальнейшем - за 6 - 5 мин.; дистанция 1500 м – вначале за 11-10 мин., затем за 9-8 мин.; дистанция 2 км - за 13 - 12 и 11 - 10 мин., соответственно.

Физическую нагрузку во время ходьбы и бега следует повышать постепенно. Это достигается увеличением дистанции и темпа ходьбы и бега; проведением бега с максимальной скоростью; увеличением количества повторений пробегания отрезков; усложнением маршрута для ходьбы и бега. Примерная последовательность в увеличении нагрузки при беге на 1000 - 1500 м может быть следующей. В течение первого месяца дистанцию 1000 м целесообразно пробегать с темпом 165 - 180 шагов в минуту. Затем переходить к чередованию бега в умеренном темпе на 400 м с ускорением на 600 м (180 - 200 шагов в минуту), чтобы через определенное время (к концу периода) перейти на ускоренный бег на всей дистанции.

Бег с максимальной скоростью следует включать в зарядку только тогда, когда в достаточной мере подготовлен к скоростному бегу. Количество ускорений (пробегание отрезков с высокой скоростью) при беге на 1500 м не должно превышать трех-четырёх (по 100 - 150 м каждое).

Усложнение условий ходьбы и бега достигается выбором маршрута на пересеченной местности с наличием естественных препятствий в виде небольших оврагов, канав (траншей), подъемов, спусков и т. п.

Темп выполнения упражнений вначале (первый месяц) медленный, а затем его следует увеличивать. После окончания основной части проводится заключительная часть зарядки. Основное ее назначение - приведение организма в относительно спокойное состояние.

В процессе заключительной части зарядки проводится медленный бег, постепенно переходящий в медленную ходьбу с темпом до 40 - 60 шагов в

минуту, затем выполняются упражнения в глубоком дыхании в медленном темпе на месте или во время ходьбы. В конце следует выполнить одно-два упражнения для расслабления мышц.

Организация зарядки по второму варианту сложнее, чем по первому.

Подготовительная и заключительная части в этом варианте проводятся так же, как и в предыдущем.

На зарядке по второму варианту применяются бег на скорость, тренировки в смешанном передвижении до 4 км или бег до 3 км. Вначале проводится тренировка в смешанном передвижении, на которой бег на 600 - 1000 м чередуется два-три раза с ходьбой на 200 - 300 м. Тренировка в непрерывном беге начинается с дистанции 2 км в конце первого месяца. В конце второго месяца дистанция увеличивается до 3 км и преодолевается за 19 - 17 мин., а в конце третьего месяца - за 17 - 16 мин.

В основной части целесообразно вначале провести специальные беговые упражнения как на месте, так и в движении. К ним относятся, например, бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с захлестыванием голени назад, бег прыжками. Все эти упражнения просты, не требуют разучивания. Целесообразно, чтобы дистанция, на которой выполняются специальные упражнения бега в пределах 15 - 25 м, заканчивалась переходом на бег с ускорением на 40 - 60 м.

На зарядке по третьему варианту выполняются упражнения в зависимости от подготовленности студентов, этапов обучения по дисциплине Физическая культура, наличия и состояния тренажерной базы. В содержание зарядки по третьему варианту рекомендуется включать упражнения на снарядах, на плоскостных и многокомплектных тренажерах, с тяжестями, ходьбу и бег. При этом в начале основной части целесообразно выполнять упражнения, требующие проявления ловкости и быстроты в действиях, затем силы и силовой выносливости, а затем общей выносливости.

На утренней физической зарядке объем нагрузки и интенсивность выполнения упражнений несколько ниже, чем на учебных занятиях. Частота пульса при проведении зарядки не должна превышать 160 уд./мин.

В процессе зарядки имеются хорошие условия для закаливания. Мощным средством закаливания являются естественные факторы – солнце, воздух и вода.

Закаливание – процесс систематической и постепенной тренировки организма к перенесению без вреда для здоровья постоянно изменяющихся условий погоды и других воздействий внешней среды.

Основная цель закаливания заключается в повышении общей стойкости организма, его сопротивляемости по отношению к любым колебаниям метеорологических условий, простудным и другим заболеваниям.

При закаливании необходимо соблюдать следующие требования:

- закаливание должно проводиться систематически и непрерывно;
- необходимо соблюдать постепенность в приучении организма к изменениям температуры воздуха и воды;
- начинать закаливание лучше в теплое время года, тогда легче соблюдать

постепенность и непрерывность;

- нельзя в начале закаливания допускать резкие переходы от одной температуры к другой;

- учитывать индивидуальные особенности каждого и проявлять осторожность на начальном этапе.

Закаливание воздухом сводится к умению студента переносить холод и жару.

Практически закаливание организма воздухом во время зарядки сводится к правильному подбору спортивной одежды в зависимости от температуры внешней среды. Необходимо отметить, что шаблона в установлении формы одежды не должно быть. Это зависит от степени физического развития и закаленности студентов, климатических и погодных условий. Только при умелом и правильном подходе можно успешно решить задачу закаливания.

Вода - прекрасное средство закаливания организма и укрепления здоровья человека.

Схематически и последовательно подвергая организм действию холодной воды, можно понизить возбудимость и чувствительность к низким температурам, при этом повышая способность организма к сопротивлению различным внешним влияниям.

Способов закаливания водой много: обтирание, обливание, душ и купание.

Обтирание применяется непосредственно после зарядки. При этом нужно соблюдать следующие правила:

- обтирание и обливание водой следует делать, будучи согретым;

- после водной процедуры тело надо вытереть полотенцем до покраснения кожи (прилива к ней крови) и появления чувства приятной теплоты;

- температура воды должна быть такой, какую организм переносит совершенно спокойно;

- увеличивать продолжительность обтирания и понижать температуру воды нужно постепенно.

Руководствуясь этими правилами, каждый студент может успешно проводить закаливание своего организма утром при умывании после зарядки. Водные процедуры нужно проводить в течение всего года - это самый простой и удобный способ приучения тела к холодной воде.

Выработка правильного дыхания. В жизнедеятельности организма большое значение имеет работа легких, особенно во время продолжительных физических нагрузок. Однако далеко не каждый студент умеет правильно дышать при физических нагрузках.

Ежедневное проведение на зарядке различных физических упражнений, особенно бега, создает большие возможности для развития легких, повышения их жизненной емкости и выработки навыков в правильном дыхании.

Дыхание должно быть ровным, ритмичным и глубоким, выдох - продолжительнее вдоха.

Особенно важно соблюдать это правило во время бега. Вдох и выдох при

беге делаются через определенное количество шагов, поэтому важно определить, как часто нужно дышать, чтобы дыхание было легким, найти «свое» дыхание.

Во время упражнений вдох должен совпадать, как правило, с моментом расширения грудной клетки, выдох - с ее сужением. Но при быстрых движениях распределение вдоха и выдоха безразлично, здесь важно сохранять равномерность, ритмичность дыхания. При движениях медленных, но связанных с сильным общим напряжением, вдох нужно делать по окончании напряжения, а во время усилия делать выдох. Нельзя задерживать дыхание во время выполнения упражнений, особенно на вдохе.

Вдох при беге и при выполнении других упражнениях, как правило, должен производиться через нос, а выдох - через рот. Это контролирует нагрузку на сердце и, кроме того, в холодное время предохраняет дыхательные пути от резкого охлаждения. Рот нужно держать полуоткрытым. Выдох делать, как бы дуть на свечу. Если дыхание через нос не дает нужного количества воздуха, то можно дополнительно вдыхать воздух через полуоткрытый рот.

Неблагополучная медико-демографическая ситуация, недостаточно эффективно действующая система организации первичной медицинской помощи, рост соматической заболеваемости, широкое распространение вредных привычек и социально-негативных явлений являются обоснованием для создания комплексов упражнений для общефизической подготовки и внедрения их в студенческую среду [3, 4].

Рациональное применение на зарядке оздоровительных сил природы (солнца, воздуха, воды) в сочетании с физическими упражнениями укрепляет здоровье студентов, способствует снижению простудных заболеваний, формирует специальные качества, то есть устойчивость организма к неблагоприятным климатогеографическим условиям и факторам учебной деятельности.

Список литературы

1. Смагин, Н.И. *Общая физическая подготовка - фундамент здоровья / Н.И. Смагин // Проблемы и перспективы развития образования: материалы IV междунар. науч. конф. (г. Пермь, июль 2013 г.). - Пермь: Меркурий, 2013. - С. 129 - 132.*

2. Завьялов, А.И. *Совершенствование физического воспитания школьников: монография / А.И. Завьялов, В.Ю. Лебединский, Д.Г. Миндияшвили, И.И. Шикота. - Иркутск, 2007. - С. 179.*

3. Изаак, С.И. *Научное обеспечение мониторинга физического развития и физической подготовленности детей, подростков и молодёжи / С.И. Изаак, В.А. Кабачков, А.Н. Тяпин // Опыт работы в субъектах РФ по осуществлению мониторинга состояния по физическому здоровью детей, подростков и молодёжи: сб. науч. труд. - М., 2002. - С. 10 - 12.*

4. Изаак, С.И. *Антропологические аспекты мониторинга состояния физического здоровья детей, подростков и молодежи в субъектах Российской*

*федерации здоровья / С.И. Изаак, Т.В. Панасюк // Валеопедagogические аспекты
здоровьеформирования в образовательных учреждениях: состояние, проблемы,
перспективы: сб. материалов. - Прос.науч.-практ. конф. - Екатеринбург, 2004.
- С. 6 - 9.*

ВОССТАНОВЛЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

Степанова М.В., Семенова И.В.

Оренбургский государственный университет, г. Оренбург

Проблема восстановления работоспособности студентов становится в настоящее время одной из важнейших в практике физической культуры высших учебных заведений. Для ее разрешения используются различные виды восстановительных средств. Среди них особое место занимают психолого-педагогические средства воздействия на студентов в процессе физического воспитания. При этом особое значение имеет смысл и формулировки предлагаемых психологических установок в трудах Платонова В.Н., Алексеева А.В., Горбунова Г.Д. и др.

Воздействие психолого-педагогическими установками, путем внушения могут вызываться ощущения, представления, эмоциональные состояния и волевые побуждения, а также оказывать воздействие на вегетативные функции без активного участия, без логической переработки воспринимаемого [2].

Внушение является компонентом обычного человеческого общения, но может выступать как специально организованный вид коммуникации, предполагающий не критическое восприятие сообщаемой информации, противоположной убеждению. Внушение играет огромную роль в процессе воспитания молодежи, в образовательной деятельности это не только психическое воздействие преподавателя на студента, но и усиление возможности некритического восприятия воздействия и реализации внушаемых установок [1, 3, 4, 5].

Нами были проведены исследования по стимуляции восстановительных процессов у студентов-пловцов путем воздействия преподавателя на спортсмена с помощью определенной словесной формулы, предложенной авторами. В основе модифицированного положения, которой стоит теория психо-мышечной регуляции Алексева А.В. [1].

Предполагалось выяснить: насколько существенен эффект «воздействия установок» на организм в различном состоянии активности – покоя, выполнения физических нагрузок различного характера и объема.

Исследования были проведены на группе студентов-пловцов высших разрядов, которые были распределены в опытную и контрольную группы по 10 человек. Возраст пловцов от 17 до 20 лет. Исследования проводились в 50-метровом бассейне «Пингвин» на вечерней тренировке. Группа спортсменов, согласно плану многолетней подготовки, выполняла нагрузки подготовительного периода. В тренировках преобладали упражнения на специальную выносливость, а также на скорость.

При этом полный объем тренировки составлял от 4 до 5 км, что составило за неделю – 30 км. Эксперимент проходил, когда спортсмены находились в положении сидя на скамейке, в состоянии расслабления. Воздействие

осуществлялось как индивидуально, так и на 10 человек одновременно.

Методика воздействия психологической установкой.

Данную методику могут использовать педагоги, психологи, тренеры, врачи. Студентам предлагается принять удобную позу в положении сидя или лежа, чтобы концентрация внимания на слове преподавателя была максимальной. Изложенные формулы произносятся спокойным, ровным, уверенным голосом, не давая повода студентам сомневаться в сказанном. Формулы корректируются в зависимости от индивидуальных взаимоотношений и взаимопониманий преподавателя и студента.

Установка:

- закрыть глаза, расслабить все мышцы тела, почувствовать тяжесть век;
- постараться ни о чем не думать, не обращать ни на какие звуки внимания, кроме моего голоса;
- приятная волна расслабления проходит по вашему телу;
- тело наливается теплотой;
- дыхание успокаивается, ритм дыхания становится как во сне;
- сердце бьется ровно, спокойно;
- расслабление и теплота переходит в ноги;
- все тело восстанавливается.

В качестве контрольных показателей были использованы частота сердечных сокращений и артериальное давление. Частота сердечных сокращений (ЧСС) подсчитывалась за 10 секунд. Артериальное давление (АД) измерялось ртутным сфигмоманометром.

Результаты исследования.

1. Психологическое воздействие на спортсменов в состоянии покоя приводило к статистически достоверному урежению пульса с 75,0 до 67,8 ударов в минуту. Изучение влияния воздействия после физических нагрузок на выносливость продемонстрировало значительный стимулирующий эффект восстановления. Продолжительность восстановительного периода в опытной группе фактически сократилось до двух минут необходимых для процедуры психологического воздействия по сравнению с контрольной группой, где ЧСС и АД восстанавливалось через 5,6 и 7,7 минут соответственно.

2. Получили положительный эффект воздействия на восстановление и при выполнении дополнительной специфической нагрузки на фоне не полного восстановления. Продолжительность восстановительного периода сократилась в опытной группе, по сравнению с контрольной - с 6,6 до 2 минут.

3. Проведение сеансов «воздействия» перед физической нагрузкой также обеспечивало стимуляцию процессов восстановления после выполнения нагрузки. Так, ЧСС сразу после нагрузки на выносливость в опытной группе, по сравнению с контрольной, снижалась с 159 до 114 ударов в минуту. Время восстановления ЧСС после специфической скоростной нагрузки у спортсменов опытной группы составляло 1,7, в то время как в контрольной группе оно составляло 5,9.

4. Контроль за ЧСС сразу после окончания физической нагрузки в опытной и контрольной группах, дает возможность предположить, что

спортсмены после проведенного с ними сеанса «воздействия психологическими установками» выполняют нагрузку на более низком пульсе.

Выводы.

1. Выявлен существенный эффект влияния предлагаемой формулы словесного воздействия на вегетативные функции организма студентов.

2. Согласно изменениям ЧСС и АД прослеживается закономерная стимуляция восстановления организма спортсмена после выполнения физических нагрузок различного объема и характера.

3. Присутствует эффект «отсроченности» исследуемого «воздействия психологической установкой».

4. Предполагается, что предшествующий физической нагрузке сеанс «воздействия», позволяет выполнить последнюю на более редком пульсе.

Список литературы

1. *Алексеев, А.В. Себя преодолеть / А.В. Алексеев. - Москва: изд-во «Академия», 2010. - 46 с.*

2. *Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д.Горбунов. - Москва: изд-во «Просвещение», 2007. – 186 с.*

3. *Дубровский, В.М. Реабилитация в спорте; Москва, ФИС., 1991, 12 с.*

4. *Ильин, Е.П. Психология физического воспитания / Е.П.Ильин. - Москва: 1987, 287 с.*

5. *Шварц, И.Е. Внушение в педагогическом процессе//И.Е.Шварц. - Пермь: 1971. - 302 с.*

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В НАПАДЕНИИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК

Удовиченко Е.В., Ледовская О.А.

Оренбургский государственный университет, г. Оренбург

Студенческий возраст считается переходным от ДЮСШ к командам мастеров, что вызывает сложности в построении тренировочного процесса по каким-либо подходящим для всех и общепринятым стандартным программам. В возрасте 17-21 год наблюдается большая вариативность в проявлении морфологических, функциональных и психологических особенностей спортсменов. Однако, до настоящего времени недостаточно внимания в научной и методической литературе уделено вопросам выявления конкретных количественных и качественных показателей технико-тактической подготовленности волейболистов разного уровня мастерства, и также их различий [1]. Поэтому, учитывая эти условия построения учебно-тренировочного процесса в вузе, нами реализован подход к тренировочному процессу, который адекватен не только реальным возможностям спортсменов, но учитывающий реальные потребности игровой деятельности, в конечном итоге повышают его эффективность и, как следствие, результат игровой деятельности [11].

Итогом всех видов подготовки является достижение одной цели - приобретение игрового навыка, который оценивается через уровень результативности игровых действий и их эффективности в ходе игры. Сами соревнования предъявляют к выполнению определенных действий свои требования, и если - в принципе - мы можем говорить о стабильной схожести результатов, демонстрируемых волейболистами в тренировках, то в играх необходимы специальные исследования, позволяющие судить не только об уровне овладения тем или иным технико-тактическим действием, но и об уровне его применения в конкретной ситуации целесообразным способом. Данный момент нам кажется более существенным, так как отражает не только потенциальные возможности спортсмена в плане проявления технико-тактического мастерства, а реализацию данных возможностей [4,5,9].

Для оценки уровня подготовленности студенток при их действии в составе команды нападения нами проводились контрольные игры с регистрацией некоторых показателей соревновательной деятельности: общее количество атакующих действий команды и эффективность этих действий.

Нами анализировались показатели объема технических действий: подач и нападающих ударов. Рассчитывались показатели в целом за пять игр.

За основу количественных оценок мы брали результат, например, количество случаев достижения мячом цели, процент выигрыша, проигрыша, (мяч оставлен в игре) и т.п. Действий игроков и команды определялись суммой действий игроков с учетом влияния на них различных обстоятельств (от степени сложности условий выполнения того или иного технического приема или тактической комбинации, от качества доводки мяча при приеме, передачи

мяча для нападающего удара и т.п., даже линия судейства). Это делалось для более объективной оценки эффективности нападающих действий каждого игрока [8].

Имея эти учетные данные соревновательных действий, мы смогли отразить и восстановить процесс соревнований, а также распланировать и скорректировать дальнейшую подготовку.

Мы считаем, что оперативный контроль является один из важнейших элементов системы управления подготовкой спортсменов.

Так как все действия в волейболе выполняются не одинаково часто и в различной степени влияют на результат игры, нами учитывалось не только качество выполнения отдельных действий, но и частоту их повторения в игре. Исходя из этого оценка технико-тактических действий волейболисток позволяет наиболее объективно судить о мастерстве команды или игрока и вносить соответствующие коррективы в учебно-тренировочный и соревновательный процессы [3].

Целью работы являлось решение проблемы оптимизации учебно-тренировочного процесса, направленного на совершенствование тактических действий волейболисток в нападении.

В нашей работе ставились следующие задачи:

1. Провести анализ игровой деятельности как формы реализации командных тактических действий нападения.
2. Исследовать содержание тактических действий нападения.
3. Определить пути оптимизации учебно-тренировочного процесса совершенствования деятельности игроков тактическим действиям нападения.

Практическая значимость работы заключалась в реализации исследования в разработку методического обеспечения учебно-тренировочного процесса подготовки волейболисток.

Мы предполагали, что определение инвариантов структуры формирования игровой ситуации, выявление ошибок в содержании решений спортивных двигательных задач, специальная тренировка в совершенствовании индивидуально-тактических компонентов эффективности действий в нападении волейболисток позволит повысить их результативность в решении тактических задач [4].

На матче Кубка Оренбургской области нами был проведен анализ соревновательной деятельности волейболисток сборной команды оренбургского государственного университета с использованием блокнота и ручки для регистрации технических действий в нападении и для вычисления результатов.

С помощью условно-кодированная записи игры мы изучили содержание и объем технико-тактических действий в нападении, эффективность технико-тактических действий, загруженность зон в атаке и эффективность нападения в различных игровых ситуациях (после приема и в «доигровке»).

По перечисленным причинам нами было проведено стенографирование игр волейболисток ОГУ, имеющих первый разряд. Результаты приведены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1. Статистика лучших нападающих.

№	Фамилия	Имя	Атака		Очки
			ка	ча	
1	Кисилева	Алена	101	25	126
2	Хижнякова	Анна	129	16	145
3	Никитина	Света	163	8	171
4	Васякина	Людмила	113	10	123
5	Чернышева	Людмила	138	11	149
6	Горьковая	Ксения	3	4	7

В таблице 1 показано количество забитых мячей с подач и нападающего удара, выявление лучшего нападающего.

Таблица 2. Статистика эффективности нападающих игроков.

№	Фамилия	Ошибки	Очки	Всего	Эффективность (в %)
1	Кисилева	58	126	278	45,32
2	Хижнякова	64	145	305	47,54
3	Никитина	72	171	356	48,03
4	Васякина	71	123	302	40,73
5	Чернышева	64	149	325	45,85
6	Горьковая	10	7	35	20,00

Во второй таблице выявлен самый эффективный нападающий игрок, который рассчитывался путем деления принесенных им очков на количество попыток выполнения нападающего удара (табл. 2).

Выводы.

1. Основным средством выигрыша в игровом процессе для команды нападения является атака с 4-й (48 %) зоны с зоны 3(56 %). Самый низкий показатель зафиксирован в зоне 2 (30 %).

2. В своей дальнейшей подготовке команды ОГУ следует больше внимание уделять элементам нападения и пересмотреть приоритеты выбора основной зоны нападения.

3. На основе исследований нами были разработаны практические рекомендации для повышения качества и эффективности нападающих действий сборной команды девушек ОГУ, которые включают в себя комплекс

специально-подготовительных упражнений для волейболисток 1-2 разрядов.

4. В результате применения разработанных рекомендаций повысилась эффективность нападающих действий, увеличилась частота использования сложных тактических построений, сократились сроки овладения технико-тактическим мастерством игроков, что имеет существенное значение в подготовке квалифицированных игроков и команд в целом.

5. Проведенный педагогический эксперимент показал, что предложенный метод оптимизации учебно-тренировочного процесса оказался надежным и достоверным.

Список литературы

1. Барбара, Л. Волейбол. Шаги к успеху / Л.Виера Барбара, Бонни Джил Фергюсон // - "АСТ, Астрель", 2004. - 312с.

2. Беляев, А.В. Исследование тренировочных и соревновательных нагрузок в волейболе: Автореф. Дис.канд.пед.наук - М., 1974 - 17с.

3. Волейбол. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - С.45.

4. Железняк, Ю.Д. К мастерству в волейболе / Ю.Д. Железняк // - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 224с.

5. Ивойлов, А.В. Волейбол: Курс спортивного совершенствования в вузах / А.В. Ивойлов // – Минск, 2000. – 82с.

6. Ивойлов, А.В. Волейбол / А.В. Ивойлов // - Минск, 1997. - 192с.

7. Осколнова, В.А. Волейбол: Учеб. пособие / В.А. Осколнова М.С. Сунгуров // - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 296с.

8. Сероштан, В.М. Оперативный педагогический контроль спортивно-технического мастерства юных волейболистов: Автореф. дис. канд. пед. наук. - Киев, 1987. - 34с.

9. Фурманов, А.Г. Играй в мини-волейбол /А.Г. Фурманов // - М.: «Советский спорт», 1983 г. - 192с.

10. Хапко, В.Е., Маслов В.Н. Совершенствование мастерства волейболистов / В.Е. Хапко, В.Н. Маслов // - Киев: Здоровья, 1990. - 450с.

11. Веб сайт всемирной федерации волейбола \\ www.fivb.org

12. Веб сайт, посвященный пляжному и классическому волейболу \\ www.volley.com

13. Веб сайт волейбольного клуба «Северсталь» г. Череповец \\ www.severstalvolley.ru

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Холодова Г.Б., Подкопаева О.В.

Оренбургский государственный университет, г. Оренбург

В настоящее время в Российской Федерации происходят преобразования во всех сферах жизни человека. Важную роль в этих изменениях играют стремительное развитие научно-технического прогресса, информатизация стран мирового сообщества.

Информатизация общества, тесно связанна с информатизацией образования в высших учебных заведениях.

Процесс информатизации образования предполагает использование возможностей современных информационных технологий, методов и средств информатики для реализации идей развивающего обучения, интенсификации всех уровней образовательного процесса, а также повышение его эффективности и качества, подготовки будущих специалистов к трудовой деятельности в условиях информатизации общества [3].

Использование информационно-коммуникативных технологий (ИКТ) на занятиях по физической культуре в высших учебных заведениях в – процесс объективный и закономерный.

Будущий специалист должен обладать достаточным уровнем технологической подготовленности и «информационной культуры», для того, чтобы быть конкурентоспособным, и уметь принимать оптимальные решения различных ситуациях.

В процессе физического воспитания студентов решаются следующие задачи:

понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

знание научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни;

овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;

приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей;

создание основы для творческого и методически - обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений [1].

Мы считаем, что взаимообогащение знаний из различных областей, единство знаний, пониманий и умений, преемственность между различными ступенями образовательной лестницы, слияние их в единый восходящий ряд, охватывающий все этапы жизненного и профессионального становления

личности студента – задачи, которые необходимо решать в ходе каждого занятия по физической культуре в ОГУ. На наш взгляд, применение ИКТ на учебных занятиях по физической культуре позволит решить эту задачу.

Успешность выполнения данных задач во многом определяется характером взаимодействия преподавателя и студента.

На этапах обучения и совершенствования техническим приемам и элементам, вербальный способ передачи информации иногда бывает малоэффективен. Требуется максимальное использование наглядных материалов для создания правильного представления у воспитанников о технике изучаемого двигательного элемента.

В теоретической части на занятиях по физической культуре в вузе, для формирования представления о техническом элементе в избранном виде спорта в полной координации (например – бег на короткие дистанции), мы применяем комплексное применение видео, анимации, графики и тестовых описаний.

В практической части занятий оптимизировать процесс обучения позволяет применять мультимедийные средства, содержащих демонстрацию технических элементов в исполнении высококвалифицированных спортсменов. Применение видеороликов с показом данного упражнения, дает возможность студенту точно и технически правильно воспроизвести двигательный элемент, что способствует закреплению более прочных двигательных навыков и сокращает время для их освоения. Такой подход помогает педагогу акцентировать внимание студенту на повторяющиеся ошибки и исправить их.

Следующее направление, где применяются ИКТ на занятиях по физической культуре в вузе - контроль знаний и умений. Преподаватель на основе данных контроля получает информацию о результатах своей работы и при необходимости может внести в нее свои коррективы. С помощью разработанных тестирующих программ, определяется уровень усвоения знаний. Компьютерные тесты содержат достаточное количество вопросов и заданий, что позволяет выявить уровень теоретической подготовленности в данном разделе программы. Тесты применяются как на начальном этапе обучения, так и на завершающем. Компьютерные тесты, в зависимости от сложности, могут быть с подсказкой и без нее. На решения каждого блока тестов отводится время. Если студент не справляется с данным разделом, он с помощью компьютерной программы направляется в теоретический блок, где повторяет ранее изученный материал.

Еще один вид контроля – открытый текст. Это могут быть содержание терминов, понятий, определений, заданий требующих поиска нетрадиционного выхода из проблемной ситуации. На наш взгляд, данный вид контроля требует от студента глубоких знаний, логического мышления, способности рассуждать, строить выводы на основе определенного круга знаний.

В своей работе мы применяем метод проектов, где используются компьютерные телекоммуникации, мультимедийное оборудование, виртуальные библиотеки, образовательные порталы, материалы интернет-конференций. В ходе работы над проектом, студенты определяют актуальную для них проблему, ставят задачи и пути ее решения. Итогом исследовательской

работы является презентация проекта.

Применение технологий проектного обучения позволяет решать задачи формирования творческого мышления, обеспечивает развитие инициативы и самостоятельности обучающегося, позволяет применять знания, полученные в процессе обучения в решении практических задач.

Таким образом, применение информационно-коммуникативных технологий на занятиях по физической культуре в ОГУ, позволяет сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установку на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями.

Использование ИКТ позволяет преподавателю повысить уровень владения информацией по дисциплине, развить имеющиеся и приобрести новые навыки работы с информацией в условиях постоянного совершенствования компьютерного оснащения, перейти от объяснительно – иллюстрированного способа обучения к деятельностному, при котором студент становится активным субъектом образовательного процесса. При этом новые информационные технологии сами становятся инструментом познания, обучения, выполняют обобщающую, исследовательскую, развивающую, воспитывающую и контрольно-корректирующую функции.

Список литературы

- 1. Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» / сост.*
- 2. В.В. Баранов, М.В. Малютина – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2011. – 35с.*
- 3. Волков, В.Ю. Компьютерные технологии в физической культуре, оздоровительной деятельности и образовательном процессе / В.Ю. Волков // Теория и практика физической культуры. 2001.- № 4-5. – С.56-63.*
- 4. Петров, П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте / П.К. Петров. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 208с.*
- 5. Самсонова, А.В. Использование информационных технологий в физической культуре и спорте /А.В. Самсонова, И.М., Козлов, А.В Таймазов // Теория и практика физической культуры. 2000. – С. 9-15.*

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП ВУЗОВ

Шелякова О.В.

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

В последнее десятилетие система физического воспитания, в том числе адаптивного, в высших учебных заведениях претерпела весомые изменения. Среди приведших к этому причин стоит отметить изменение образовательного законодательства, отмену специалитета, популяризацию дистанционных форм обучения.

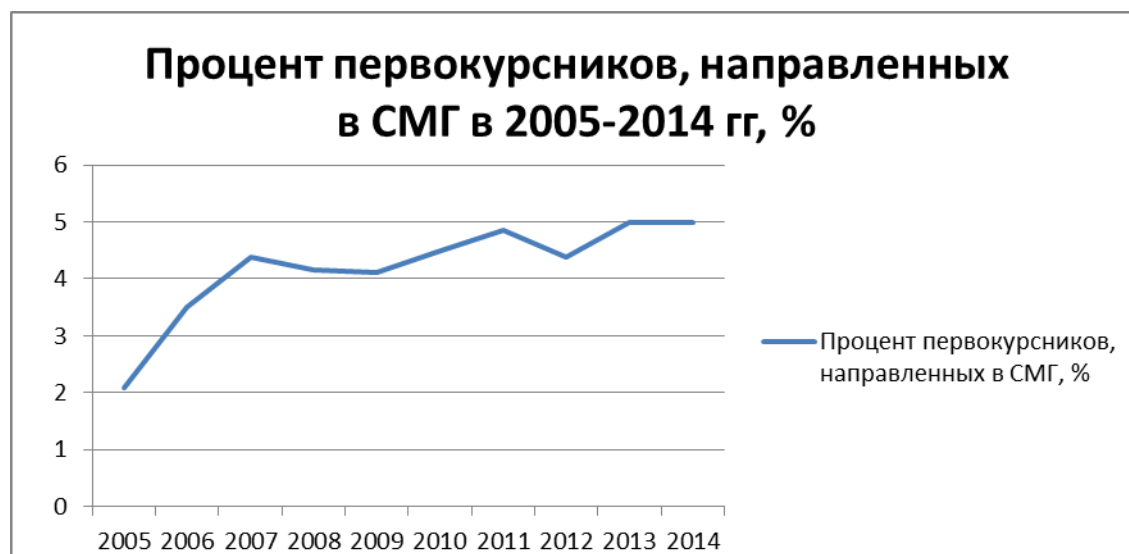
Ключевым же фактором, который требует пересмотреть стандарты обучения и применять инновационные технологии в сфере адаптивного физического воспитания, является ухудшение здоровья современных студентов.

Адаптивная физическая культура рассматривается как часть общей культуры, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении и поддержании здоровья, личностного развития. Методика адаптивной физической культуры имеет существенные отличия, обусловленные аномальным развитием физической и психической сферы студентов. В каждом образовательном учреждении складывается своя система по формированию здорового образа жизни. Учебные предметы, содержащие знания об организме и здоровье человека, праздники и спортивные соревнования, исследовательские работы по той же тематике, работа секций – все направленно на решение задач сохранения и улучшения здоровья студентов.

По данным исследований современные студенты по сравнению с предыдущим поколением имеют большую длину тела и жировую массу, меньшую мышечную массу, более низкий уровень показателей силовой подготовленности и выносливости.

Кроме того, статистика, собранная в нашем институте за последнее десятилетие, свидетельствует об устойчивом росте количества студентов, направляемых по результатам ВТЭК в специальную медицинскую группу (СМГ).

Данные представлены на графике:



В 2014/2015 учебном году в специальную медицинскую группу (СМГ) направлено 20 студентов первого курса, что составляет 5% от общего числа студентов первого курса. Распределение заболеваний в указанной группе студентов выглядит следующим образом: офтальмологические заболевания – 55%, сердечно-сосудистые заболевания – 30%, заболевания опорно-двигательной системы – 20%.

Главными проблемами физического воспитания студентов СМГ следует отметить необходимость построения методики занятий с учетом индивидуальных особенностей каждого студента СМГ, отсутствие безопасных и универсальных систем тестирования физической подготовленности студентов, недостаточно полное освещение современных возможностей физического воспитания студентов СМГ в методической литературе.

Регулярные занятия физической культурой способствуют расширению функциональных резервов, а также повышению умственной и физической работоспособности студентов СМГ. Но учесть физиологические возможности и потребности каждого студента при организации занятий физической культурой сложно.

На сегодняшний день работа со студентами СМГ ведется в микрогруппах не более 2-5 человек преподавателем, имеющим профильное образование в сфере лечебной физкультуры. Это позволяет при проведении занятия учитывать индивидуальные особенности всех занимающихся, уровень физической и функциональной подготовленности, уровень здоровья, сопутствующие заболевания.

В силу невозможности использования в СМГ предельных тестов оценки физической подготовленности в вузе используются «безопасные» педагогические тесты и современные «мягкие» тесты, распространенные в оздоровительной физической культуре. Измерения осуществляются на основе антропометрии и пульсометрии. Оценивается: 1) плотность телосложения; 2) физическое развитие нижних и верхних конечностей; 3) состояние ССС

(пульсовое давление).

Для решения сложной задачи физического воспитания в СМГ используются разнообразные современные технологии. В частности – технологии оздоровительной физической культуры – системы «Изотон», «Аэробика» и «Стретчинг». Эффективность занятий по этим системам показана на практике. Занятия физической культурой по 3-4 ч. в неделю на протяжении 3 месяцев приводят к достоверному улучшению уровня физической подготовленности студентов СМГ. Наибольший эффект в физической подготовленности дают рационально организованные кардио-упражнения по методике «Аэробика» и силовые упражнения, включающие упражнения локальной силовой выносливости, по методике «Изотон».

В теплое время года используется индивидуальная программа оздоровительной ходьбы с постепенно возрастающей продолжительностью и интенсивностью. Дистанция постепенно увеличивается до 5 км, а время ходьбы – до 45 мин. (4 раза в неделю). В дальнейшем эта нагрузка сохраняется в качестве основной тренировочной программы, обеспечивающей минимальный оздоровительный эффект. Интенсивность нагрузки в этом случае соответствует около 50 % МПК, а ЧСС может колебаться в диапазоне 100–120 уд/мин. Применение современных технологий и «безопасных» тестов в процессе физического воспитания также увеличивают эмоциональную вовлеченность студентов и повышает мотивацию к занятиям спортом. Ощущая оздоровительный эффект, по словам студентов, они готовы «заниматься хоть каждый день, чтобы достичь устойчивых результатов».

Как хочется, чтобы по окончании института каждый из них все-таки открыл для себя здоровый образ жизни и понял, что «единственная красота – это здоровье» (Генрих Гейне).

Список литературы

1. Веленский М. Я. Построение процесса физического воспитания студентов на основе личностно-развивающего подхода / М. Я. Веленский // *Культура физическая и здоровье*. - Воронеж, 2006. - №2. - С. 16 - 34.

2. Московченко О.Н. Оптимизация физических нагрузок на основе индивидуальной диагностики адаптивного состояния у занимающихся физической культурой и спортом (с применением компьютерных технологий) / Автореф. дис. док. пед. наук. / Мо-сковченко О.Н. - Москва - 2007. - 23 с.