Секция 20

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В УНИВЕРСИТЕТСКОМ КОМПЛЕКСЕ»

СОДЕРЖАНИЕ

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ Анплева Т.А., Пахомова С. В
СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ БОРЬБЫ С ДОПИНГОМ В СПОРТЕ Баранов В.В., д-р пед. наук, профессор, Павлов С.П., Фунтиков Н.Н 3958
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАДЕТСКОГО УЧИЛИЩА КАК НАЧАЛЬНАЯ СТУПЕНЬ НЕПРЕРЫВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Боброва Г.В., канд. пед. наук, Подкопаева О.В., Лапина Н.А
ФОРМИРОВАНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ НА ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ Богданов А.В., канд. пед. наук
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ Витун Е.В., канд. пед. наук, доцент, Витун В.Г., канд. пед. наук, доцент
ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА Гилазиева С.Р. канд. пед. наук, доцент, Симоненков В.С. канд. пед. наук, доцент, Шумилина Н.С. канд. пед. наук
ВЛИЯНИЕ ФАСТФУДА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА Гилазиева С.Р. канд. пед. наук, доцент, Холодова Г.Б. канд. пед. наук, Смородин В.В
ПРОФИЛАКТИКА ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ ОПОРНО- ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ АКВАФИТНЕСА Глазина Т.А., канд. пед. наук, доцент, Анплева Т.А3995
КОМПЛЕКС ГТО - ИСТОРИЧЕСКОЕ ПРОШЛОЕ И СОВРЕМЕННОСТЬ Гребенникова В.А., Горбань И.Г., Удовиченко Е.В
ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ГТО ПО ТУРИЗМУ Грищенко О. М., Голикова Е. М., канд. пед.наук, доцент, Бровиков Д. В
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЗДОРОВЬЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ Егоров А.Н., доцент; Шелякова О.В4010
ПРИМЕНЕНИЕ ОСНОВ АКРОБАТИКИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ Зиамбетов В.Ю., канд. пед. наук, Фунтиков Н.Н., Горшенина И.В 4015

ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСИ ВЕРХНЕИ ПРЯМОИ ПОДАЧИ (НА МАТЕРИАЛЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК
ОГУ) Кабышева М.И., канд. пед. наук, доцент, Баранов В.В., д-р пед. наук, профессор
ДИСТАНЦИОННЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ СО СТУДЕНТАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ Киселева Ж.И., Шляпникова В.В., канд. пед. наук4026
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ВУЗЕ КАК КОМПОНЕНТ ФОРМИРОВАНИЯ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ Купцова В. Г., канд. пед. наук, доцент, Михеева Т.М., канд. пед. наук, доцент, Фунтиков Н.Н
ФОРМИРОВАНИЕ УСТОЙЧИВОЙ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ ВУЗА К УЧАСТИЮ В МЕРОПРИЯТИЯХ ВФСК ГТО Ледовская О.А. канд. педа. наук, Малютина М.В. канд. пед. наук, доцент
МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНОЕ ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ Малютина М.В., канд. пед. наук, доцент, Андронов О.В
ФОРМИРОВАНИЯ ИНТЕРЕСА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ Михеева Т.М. канд. пед. наук, доцент, Купцова В.Г. канд. пед. наук, доцент4046
ВЛИЯНИЕ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА Михеева Т.М. канд. пед. наук, доцент, Панкратович Т.М. канд. пед. наук, доцент, Холодова Г.Б. канд. пед. наук
ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ВОЕННО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ Нурматова Т.В., Горшенина И.В., Семенова И.В., канд.пед.наук
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОК НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ Панкратович Т.М., канд. пед. наук, доцент Панкратович Ю.Г4060
ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ В ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ Симоненков В.С., канд. биол. наук, Гилазиева С.Р., канд. пед. наук4066
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИСТЕМЫ ЭЛЕКТРОННОГО ОБУЧЕНИЯ MOODLE В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ВУЗЕ Холодова Г.Б., канд. пед. наук, Гилазиева С.Р., канд. пед. наук, доцент, Михеева Т.М., канд. пед. наук, доцент

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Анплева Т.А., Пахомова С. В. Оренбургский государственный университет

снижения уровня здоровья современной студенческой молодежи занимает особое место в исследованиях последних лет, в которых утверждается, что число студентов, отнесенных к специальной медицинской в последние годы значительно возросло [3]. По результатам медицинских осмотров, проводимых В студенческой поликлинике Оренбургского государственного университета, количество студентов, занимающихся в специальной медицинской группе, увеличилось на 12 %.

Негативным тенденциям резкого ухудшения состояния студенчества способствует умственное и психоэмоциональное напряжение, систематическое увеличение интеллектуальных нагрузок в процессе обучения, современных развитие компьютерных технологий тенденциями гиподинамии, нерационально организованный образ жизни студентов. Однако, Е.Д. Хомская, И.В. Ефимов, П. Холст отмечают, что увеличение двигательной активности студентов приводит к улучшению способности к мобилизации памяти и эмоциональной устойчивости [5].

решения задач физического воспитания (воспитательных, оздоровительных и общеобразовательных) важно использовать гигиенические факторы, естественные силы природы, современные физические упражнения. эффективность выполнения упражнений на свежем воздухе, способствует возрастает. что улучшению самочувствия, повышению работоспособности, закаливанию организма, снижению уровня заболеваемости.

Организация и планирование занятий физической культурой для студентов специальных медицинских групп (СМГ) является актуальной проблемой в виду того, что в последнее время все больше студентов имеют серьезные отклонения в состоянии здоровья, с выраженными структурными и функциональными нарушениями в организме.

Учебно-воспитательная работа по физической культуре со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, имеет некоторые особенности, что предъявляет к специалистам ряд требований по организации практических занятий физической культурой. Анализ научно-методической литературы, опыт работы кафедры физического воспитания по организации занятий физической культурой студентов, отнесенных к СМГ, свидетельствует об актуальности данного исследования. Дать полноценную характеристику и раскрыть содержание занятий физической культурой со студентами специальной медицинской группой, является целью нашей работы.

В связи с тем, что студенты, занимающиеся в СМГ, характеризуются слабым физическим развитием и низким уровнем функциональной

работоспособности, организовывать практические занятия по физической культуре необходимо при соблюдении ряда определенных принципов:

- принцип индивидуализации, в соответствии с состоянием здоровья, уровнем физического развития и возрастных особенностей студентов;
- принцип непрерывности процесса развития функциональных возможностей студентов СМГ;
- принцип системности воздействий физических упражнений на студентов СМГ и постепенности увеличения нагрузок;
 - принцип цикличности физической нагрузки и отдыха;
 - принцип многообразия применяемых физических упражнений;
 - принцип всестороннего воздействия на организм студентов СМГ;
- принцип личностной-ориентации, обусловленный выбором студентами двигательной деятельности, на основе индивидуальных предпочтений [4].

Физическую подготовку студентов СМГ на практических занятиях составляют ее общая и специальная направленность. Общая физическая подготовка должна основываться, прежде всего, на создании «фундамента» здоровья студентов, направленная на укрепление организма в целом. Специальная подготовка содействует коррекции отклонений в состоянии здоровья студентов СМГ, целеноправленно воздействуя на имеющиеся заболевания [7].

Для сохранения здоровья и увеличения двигательной активности, помимо традиционных методик, возможно включение нетрадиционных средств и методов, с учетом их оздоровительной направленности. Введение раздела «Практическое выполнение методик коррекции заболевания» позволит систематизировать комплекс нетрадиционных оздоровительных средств [6]. На практических занятиях со студентами СМГ целесообразно применение:

- дыхательных упражнений по методике А.Н. Стрельниковой, которые благоприятно воздействуют на сердечнососудистую и дыхательную системы;
- физических упражнений системы «Йога», оказывающее общеукрепляющее и тонизирующее воздействие на весь организм;
- упражнений с элементами специального назначения (локально воздействующие на ту или иную часть организма студентов);
 - элементов подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам;
 - средства закаливания, массаж и самомассаж.

Во время обострения заболеваний студентов СМГ, необходимо исключить из практических занятий упражнения скоростно-силового характера (прыжки, метания), упражнения с большой амплитудой движений, с резкой сменой направления движения.

Студентам СМГ особенно важно доброжелательное, тактичное отношение к ним преподавателя. Искреннюю заинтересованность преподавателя в успехах воспитанников быстро улавливают учащиеся, а это, в

свою очередь обеспечивает так необходимый для результативной работы контакт между педагогом и студентом.

Чаще всего студент вне процесса физического воспитания может не осознавать своих возможностей, либо иметь о них искаженное представление. При грамотной организации учебного процесса у студентов возникает потребность получить психологическую поддержку, совет или разъяснение от преподавателя в тот момент, когда ему что-либо не удается.

Практические учебные занятия, помимо соответствия их методическим принципам, должны быть интересными, эмоционально заряженные. В физическом воспитании студентов специальных медицинских групп это условие имеет большое значение, так как молодой организм, перенесший заболевание, ограничен в свободе жизнедеятельности, а осознание ограниченности своих возможностей создает дополнительные трудности, мешающие практическим занятиям. Интересное, эмоционально окрашенное занятие с посильными заданиями для студентов дает большие результаты при решении воспитательных, оздоровительных и образовательных задач, чем правильно организованное, но скучное занятие.

Самостоятельная работа студентов должна включать самоанализ в виде ведения дневника самоконтроля, в котором студенты должны отмечать результаты пульсометрии, особенности самочувствия до и после занятия физической культурой, и самостоятельно оценивать воздействие применяемых нагрузок с положительной или отрицательной стороны.

Характеристика показателей физического состояния студентов СМГ должна осуществляется с учетом нарушений в состоянии здоровья, ориентирована на достижение, каждым студентом этапной цели, используя для этого не конкретное значение показателя в данный момент, а величину его изменения за определенный срок [1].

Грамотно разработанные и рационально построенные практические физической культурой оздоровительной направленностью, занятия способствуют повышению уровня знаний, умений, навыков, активизации физкультурно-оздоровительной интереса деятельности, восполнению недостатка двигательной активности, повышению адаптационных функциональной физической возможностей организма, уровня И подготовленности студентов СМГ, формированию осознанного отношения к своим физическим возможностям, самосовершенствованию личности.

Список литературы

1. Баранов, В.В. Физкультурная реабилитация студентов с функциональными нарушениями опорно-двигательного аппарата: учебнометодическое пособие / В.В. Баранов, М.И. Кабышева, Т.А. Глазина; Оренбургский гос. ун-т.- Оренбург: ОГУ, 2014. — 160 с.

- 2. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учеб. для студ. высш. учеб, заведений. // В.И. Дубовицкий 2-е изд., стер. $M.: \Gamma$ ума-нит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. 608 с. ISBN 5-691-00769
- 3. Физическая культура. Учебник для студентов технических ВУЗов. / Под редакцией В.А. Коваленко М.: «АСВ», 2000.
- 4. Хомская Е.Д. Динамические характеристики интеллектуальной деятельности у студентов с различным уровнем двигательной активности [Текст] / Е.Д. Хомская, И.В. Ефимова, П. Холст //Вопросы психологии. 1986. № 5. С. 141-148.
- 5. Чабан И.П. Аспекты оптимального программирования занятий по физической культуре со студентами специального медицинского отделения [Текст] / И.П. Чабан // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2002. № 6. С. 37-42.
- 6. Частные методики адаптивной физической культуры [Текст] : учебное пособие / под. ред. Л.В. Шапковой. М.: Сов.спорт, 2003. 464 с.
- 7. Чогвадзе А.В., Рыжак М.М. Физическое воспитание и формирование здорового образа жизни студентов // Теория и практика физической культуры. 1993. N2 7. С. 8-10.2. Булич Э. Б. Физическое воспитание в специальной медицинской группе. M., 1986.

СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ БОРЬБЫ С ДОПИНГОМ В СПОРТЕ

Баранов В.В., д-р пед. наук, профессор, Павлов С.П., Фунтиков Н.Н. Оренбургский государственный университет

Проблема допинга вышла за рамки собственно спорта и так или иначе проявляется в различных сферах общественной жизни: экономической, политической и т.д. В этом плане ее изучение можно рассматривать как элемент общекультурного развития.

Сегодня принято считать, что употребление допинга — это сознательный приём вещества, излишнего для нормального функционирующего организма спортсмена, либо чрезмерной дозы лекарства, с единственной целью — искусственно усилить физическую активность и выносливость на время спортивных соревнований. Борьба с употреблением допинга ведётся для обеспечения честности спортивных соревнований и для сохранения здоровья спортсменов[1].

До́пинг (англ. doping, от англ. dope — давать наркотики) — вещества, стимулирующие физическую или психологическую деятельность организма; биологические активные вещества, для принудительного повышения спортивной работоспособности, которые оказывают побочные эффекты на организм и для которых имеются специальные методы обнаружения.

История стимуляторов роста спортивных результатов неразрывно связана с историей спорта.

На древних Олимпиадах не разрешалось предварительно договариваться, о результатах соревнований и использовать средства, улучшающие работоспособность.

По словам Ч. Йезалиса, профессора Пенсильванского университета (США), занимающегося историей допинга в спорте, древние олимпийцы пили специальные настои трав в вине, принимали галлюциногены, а также злоупотребляли мясом (особенно сердцами и тестикулами животных), которое в древней Греции ели далеко не каждый день.

"Человечество никогда не знало чистого спорта", - считает он.

Возрождение олимпийского движения привело и к возвращению препаратов, улучшающих физическую работоспособность, в большой спорт.

Профессор американского биотехнического исследовательского института The Hastings Center Томас Марри в статье "Принудительная сила наркотиков в спорте" писал, что современное применение стимулирующих препаратов в спорте началось в конце XIX века[1].

Кока и кокаин были очень популярны, потому что помогали бороться с усталостью и заглушали чувство голода, вызванное активными физическими упражнениями.

Смесь кофеина, героина, кокаина широко применялась спортсменами и их тренерами, причем каждый из них разрабатывал свою собственную уникальную формулу. Эта практика была широко распространена вплоть до

1920-х годов, когда героин и кокаин стали отпускать исключительно по рецептам.

По информации сайта [1] первой международной спортивной федерацией, запретившей допинг, была Федерация легкой атлетики IAAF.

В 1928 году в свод правил федерации были включены следующие положения: "Допингом является использование любого стимулятора, который не является обычным средством для улучшения показателей в легкоатлетических соревнованиях выше среднего. Любой человек, сознательно принимающий, или помогающий принимать вышеупомянутые препараты, будет исключен из любого соревнования, на которое распространяются эти правила, или отстранен от дальнейшего участия в состязаниях легкоатлетовлюбителей, проводимых под юрисдикцией данной федерации".

Период с 1945 по 1967гг. характеризуют два процесса: рост употребления допинга в спорте, и расширение антидопинговых мер.

Первыми эффективными допингами стали амфетамины, стимуляторы нервной системы, которыми армии США, Британии, а также Германии и Японии снабжали своих солдат во время Второй мировой войны.

В 50-годы их употребление мигрировало в спорт. Амфетамины под кодовыми названиями "la bomba" у итальянских велосипедистов и "atoom" – у голландских помогали справляться с усталостью от тяжелых физических тренировок.

В 1958 году американский врач Джон Восли Зиглер разработал первый анаболический стероид, получивший название: "дианабол".

Зиглер задался целью синтезировать вещество, которое бы оказывало такое же положительное действие, как и тестостерон, но не имело бы побочных эффектов. Так появился первый анаболический стероид, применение которого было одобрено FDA — Управлением по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов.

26 августа 1960 года у допинга появилась первая жертва: датский велосипедист Кнут Йенссен рухнул во время 100-километровой гонки на Олимпиаде в Риме. Вскрытие показало наличие в его крови следов амфетамина.

13 июля 1967 года британский велосипедист Томми Симпсон умер во время 13-го этапа знаменитой велогонки "Тур де Франс". Девизом Симпсона было изречение: "Если тебя убьет десяток [таблеток, капсул, шприцов, доз, нужное подчеркнуть], прими девять и победи!" Он подбадривал себя огромным количеством амфетаминов, запивая их коньяком. В конце концов, его организм просто отказался функционировать дальше, и Симпсон умер[1].

В 1967 МОК учреждает медицинскую комиссию по борьбе с допингом. Первые проверки на допинг на Олимпийских играх и первая дисквалификация за применение допинга прошли на Олимпиаде 1968 года. Начало широких проверок олимпийских атлетов на наркотики и стимуляторы состоялось на Играх 1972г. В 1975г. МОК вносит анаболические стероиды в список запрещенных препаратов.

Конвенция против применения допинга, состоявшаяся в Страсбурге 16 ноября 1989г. приняла ряд важных положений регламентирующих борьбу с допингом:

«Спорт должен играть важную роль в охране здоровья, в моральном и физическом образовании и в деле углубления международного взаимопонимания».

Был определен порядок осуществления допинг – контроля: «Во время соревнований, спортсмен получает уведомление о том, что согласно правилам, он должен пройти допинг-контроль. В обязательном порядке допинг-контроль проходят победители, занявшие 1-е, 2-е и 3-е места, а также по решению комиссии один из несколько спортсменов, не занявших призовых мест (они выбираются по жребию). После выступления, указанные спортсмены направляются в комнату допинг-контроля. Здесь спортсмен сам выбирает емкость для сбора пробы мочи на анализ. Затем, в присутствии наблюдателя происходит сдача пробы мочи. (Наблюдатель следит за тем, чтобы не было фальсификации пробы). После сдачи пробы, на сосуд наклеивается номер, выбирает сам спортсмен. После который этого, биологическая проба делится на две равные части – пробы А и В, которые опечатываются и им присваивается определенный код. Таким образом, фамилия спортсмена, не упоминается ни на каком из рабочих этапов (для соблюдения полной анонимности)[2]. Копии кодов наклеивают на протокол допинг-контроля. Затем пробы упаковывают в контейнеры для перевозки и отвозят в лабораторию допинг-контроля. Перед подписанием протокола допинг-контроля спортсмен обязан сообщить комиссии названия всех лекарств, которые он принимал перед соревнованием (т.к. некоторые лекарства содержат запрещенные средства в минимальных количествах, например, солутан). После подписания протокола допинг-контроля спортсмену остается только ожидать анализа. Согласно регламенту проведения допинг-контроля анализу подвергается проба А, причем не позднее, чем через 3 суток после взятия биологической пробы. В случае обнаружения в ней запрещенных препаратов, вскрывается и анализируется проба В. При вскрытии пробы В может присутствовать либо сам спортсмен, либо его доверенное лицо. Если в запрещенные средства, обнаруживаются подвергается соответствующим санкциям. Если же в пробе В не обнаруживают запрещенного препарата, то заключение по анализу биопробы А признается недостоверным и санкции к спортсмену не применяются.

Отказ спортсмена от прохождения допинг-контроля или попытка фальсифицировать его результат рассматриваются как признание им факта применения допингов со всеми вытекающими отсюда последствиями».

В рамках Конвенции были установлены санкции к спортсменам, уличенным в применении допинга: «Обнаружение допинга грозит спортсмену суровыми наказаниями, вплоть до полного отлучения от спорта. При первом выявлении запрещенных средств (за исключением симпатомиметических

препаратов, таких как эфедрин и его производные) он дисквалифицируется на 2 года, при повторном — пожизненно. В случае приема симпатомиметиков в первый раз — дисквалификация на 6 месяцев, во второй на 2 года, в третий — пожизненно. При этом наказанию подвергается также тренер и врач, наблюдавший за спортсменом».

10 ноября 1999 года было создано Всемирное антидопинговое агентство WADA. Решение о его создании было принято на Всемирной конференции по борьбе с допингом в спорте, которая прошла в Лозанне в феврале того же года. В соответствии с Лозаннской декларацией агентство должно было начать полноценную работу уже на Олимпийских играх в Сиднее в 2000 году.

В 2002 году борцы за честный спорт получили в руки еще одно мощное оружие: американский биохимик доктор Дон Кэтлин впервые разработал тест, позволяющий находить в моче спортсменов синтезированные анаболические стероиды.

В 2012 году крупнейший допинговый скандал накрыл велосипедный спорт: американский велосипедист Ланс Армстронг был лишен всех своих семи побед на "Тур де Франс".

В 2015 году в центре обвинений о применении допинга оказалась Международная федерация легкой атлетики IAAF и Россия.

Сегодня список запрещенных препаратов насчитывает невероятное число наименований (по разным публикациям - от 400 до 11004).

Разница в количестве связана с тем, что в одних случаях учитываются только международные химические наименования, а в других - торговые марки, например, даже у банального аспирина на конец 1997 года было зарегистрировано 360 названий).

Основные виды допинга:

- 1. Адреналиноподобные психостимуляторы. Адреналин это вещество, вырабатываемое в организме. При разного рода стрессах, его уровень в крови повышается, в результате чего возрастает кровяное давление, чаще бьется периферические сердце, сужаются сосуды, расширяются бронхи, активизируется обмен веществ с выработкой энергии, организм готовится к стрессовыми нагрузками.Существует большое борьбе синтетических производных адреналина, у которых отдельные свойства во много раз усилены по сравнению с природным веществом.
- 2. Анаболические стероиды. Синтетические (т.е. искусственные) производные мужского полового гормона тестостерона. Как известно, тестостерон помимо маскулинизирующего действия (т.е. способствующего развитию мужских признаков) обладает так называемым анаболическим эффектом, стимулирует анаболизм (синтез) белков. В результате получаемая с пищей энергия тратится не на жировые отложения, а на рост мышечной массы, что в свою очередь увеличивает физическую силу. К этой группе относятся метандростенолон, неробол, ретаболил (он же нандролон) и масса других лекарств. В медицине они применяются для лечения ослабленных больных,

например, после больших операций, травм и т.п. [2].Создание синтетических стероидов имело целью получить анаболический эффект, максимально «очищенный» от маскулинизирующего действия тестостерона. Новейшие анаболические стероиды практически от этого свободны, усы с бородой от них не растут, одни только мускулы, но тренировки на фоне анаболиков дают результат быстрее. Опасность анаболиков для здоровья спортсменов значительно преувеличивается прессой. С анаболиками связано больше всего громких допинговых скандалов.

- **3. Актопротекторы.** Обобщенное название препаратов разных групп, повышающих различные защитные силы организма. К ним относят, например, дыхательные аналептики (кордиамин, сиднокарб), кофеин (тот самый) и проч. Самый скандально знаменитый актопротектор отечественный препарат бромантан. Он был разработан и запатентован российскими фармакологами как средство, повышающее общий иммунитет, а также переносимость жаркого климата.
- 4. Эритропоэтины. В крови у нас циркулируют красные кровяные клетки - эритроциты. Они красные потому, что внутри них находится пигмент гемоглобин. Именно он придает красный цвет крови. Но этот пигмент служит не для красоты, а для переноса (транспорта) молекул кислорода к тканям всего организма. В легочных кровеносных сосудах гемоглобин «цепляет» на себя кислород, а в тканях (в мышцах, в мозге, в сердце - во всех органах) «отцепляет», включая его в окислительные реакции. В норме эритроцит, содержащий гемоглобин, живет порядка 150 дней, потом погибает и распадается. На смену ему приходят новые клетки, которые постоянно образуются в плоских костях - грудине, костях таза и т.п. (точнее, в костном мозге). Этот постоянно идущий процесс по латыни называется «эритропоэз», то есть, творение эритроцитов [2]. Как и любой процесс в организме, эритропоэз управляется гормонами. Например, если человек теряет много крови (травма, роды), то наступивший от этого недостаток кислорода в тканях активизирует гормон, стимулирующий эритропоэз, и молодые эритроциты поступают в кровь активнее. Кстати, нахождение в горной местности тоже стимулирует эритропоэз по той же первопричине (кислородное голодание тканей). Вот этот самый стимулирующий гормон и называется эритропоэтином (субстанция ЕРО). Таким образом эритропоэтин - это природное вещество, (белок), гормон сложной химической структуры. Он содержится в организме человека всегда. Поэтому обнаружить ЕРО, введенный извне, чрезвычайно сложно. Увеличение уровня гемоглобина и числа эритроцитов в крови, как вы понимаете, нельзя считать прямым признаком введения допинга. Нужно идентифицировать само вещество ЕРО в крови (а это крайне сложно, разных белков в крови тысячи), но и доказать, что оно не является естественным, а введено извне. «Кровяной допинг» применялся гораздо раньше Сам Кайзер Франц признавался в прессе, что еще в 1974-75 годах в «Баварии» практиковали так называемую аутогемотерапию: перед матчем собственная кровь набирается из вены в шприц и тут же, пока не свернулась, вводится себе

внутримышечно. Эта процедура влечет за собой выброс резервных эритроцитов из костномозговых «депо» в кровяное русло. Результат - лучшее снабжение тканей кислородом, повышение выносливости и т.д. Эритропоэтин приводит к тому же, но более мягко и постепенно. Опасность, которую теоретически может представлять увеличение числа эритроцитов - склонность к тромбозам. При обезвоживании растет отношение суммарного объема эритроцитов к объему жидкости, т.е. плазмы крови (это соотношение называется «гематокрит»), кровь «густеет» и может закупорить мелкие сосуды).

- 5. Психотропные и наркотические вещества. Собственно наркотики практически не могут служить спортивным допингом, хотя и находятся в списке запрещенных препаратов. Производные морфина (героин), опиаты (омнопон, промедол) способны снижать чувствительность к боли, но одновременно ведут к заторможенности, снижению реакции, потере ориентации также как и алкоголь. Включение психотропных веществ в запретный список имеет смысл не из спортивных, а исключительно из общеправовых (борьба с наркобизнесом) и педагогических соображений. Их применение в спорте это не получение преимуществ перед соперником, а наоборот, откровенное спортивное «самоубийство».
- б. **Препараты** «прикрытия». Так называют медикаменты, которые вообще не являются стимуляторами чего-либо, но «маскируют», мешают лабораторному обнаружению стимуляторов, и исключительно из-за этого включены в запретные списки. К запретной группе «прикрытия» относятся мочегонные средства вроде фуросемида. Он активно выводит жидкость, в результате моча становится сильно «разбавленной» и концентрация в ней разных растворенных веществ снижается, они обнаруживаются хуже. На практически допингов В крови фуросемид «Маскирующими» препаратами также считаются вышеупомянутый бромантан, лекарство от подагры пробенецид. Сейчас спортсмены идут и на более изощренный обман. При некоторых официально заверенных заболеваниях, например, бронхиальной астме, можно принимать салбутамол – тоже допинг. На Олимпиаде в Нагано почти все скандинавские лыжники оказались астматиками, а на Олимпиаде в Сиднее каждый второй американский пловец имел справку с тем же диагнозом. Кто знает, может когда-нибудь, по истечении «срока давности» мы узнаем, что большинство мировых рекордов индивидуальных видах спорта, а также выдающиеся достижения в командных дисциплинах ни что иное, как успехи фармакологии [5].

Таким образом, изучение проблемы допинга в спорте позволяет формировать корректное и заинтересованное отношения к спорту высших достижений, отказаться от ярлыков и стереотипов, связывающих современный спорт с допинговыми скандалами, коррупцией и другими негативными явлениями.

Список литературы

- 1. http://alumni.mgimo.ru/page/adaptive/id31258/blog/3293079/?ssoRedirect=true.
 - 2. https://theosophist.livejournal.com/1121663.html.
- 3. Никулина, О.А. Основы психолого-педагогической превенции использования допинга в спорте (профилактика потребления допинга юными спортсменами) / Никулина О.А. // учебно-методическое пособие, СПб: ФГУ СПбНИИФК, 2010. С.160.
- 4. Российское антидопинговое агентство РУСАДА (официальный сайт). URL: http://www.rusada.ru/.
- 5.Всемирное антидопинговое агентство (официальный сайт). URL: https://www.wada-ama.org/en/.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАДЕТСКОГО УЧИЛИЩА КАК НАЧАЛЬНАЯ СТУПЕНЬ НЕПРЕРЫВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Боброва Г.В., канд. пед. наук, Подкопаева О.В., Лапина Н.А. Оренбургский государственный университет, Оренбургское президентское кадетское училище

образовательной деятельности средних общеобразовательных учебных заведений военного профиля – суворовских, кадетских училищ, кадетских и казачьих корпусов отражена в Концепции федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до это «интеллектуальное, культурное, физическое и нравственное развитие обучающихся, их адаптация к жизни в обществе, создание основы для подготовки несовершеннолетних граждан к служению Отечеству на гражданском и военном поприще»[6]. В первую очередь документ показывает общества В военно-профессиональных кадрах квалификации, в выпускниках высших образовательных заведений не только военных специалистах, но и разносторонне образованных, культурных людях. Цель самого существования кадетских училищ подразумевает решения ряд задач в ходе многолетней образовательно-воспитательной деятельности в зависимости от ступени обучающихся. И, прежде всего, это обеспечение преемственности и непрерывности в содержании и организации учебного и [5]. Целенаправленность, воспитательного процесса также профильная составляющая образовательного процесса подразумевает непрерывное образование по принципу вертикальной непрерывности – рост обучающегося по ступеням и уровням образования данной профессии с образовательного статуса [3]. Вертикальная интеграция обеспечивает последовательность, системность и целостность образовательного направленного на формирование личности [1]. Непрерывное образование дает возможность подготовить выпускника кадетского училища для плавного перехода из средней образовательной школы в училище высшего военного образования.

Непрерывное образование как феномен современного привлекает внимание многих ученых. В тоже время их интерес направлен на изучение непрерывного образования взрослых. При этом смысл непрерывного образования понимается, как постоянное творческое развитие каждого человека на протяжении всей жизни, воспитание самовоспитание формирование стремления К непрерывному совершенствованию реализацию собственных способностей [4,7].

Довузовская подготовка как звено в системе непрерывного образования рассмотрена крайне недостаточно, при этом исследования направлены на профессионально-ориентированный выбор старшеклассников, когда они, практически становятся абитуриентами — посещают Университеты во время проведения «День Открытых дверей», записываются на подготовительные

курсы, готовятся в профильных классах к сдаче Единого Государственного экзамена и т.д. [2].

В тоже время непрерывное образование, как его подразумевают специалисты, начинается с детского сада. Кадетские училища являются ярким примером осуществления системы непрерывного образования, ступенчатости и преемственности образовательного процесса.

Именно период обучения В школе происходит общекультурных компетенций. Общекультурные компетенции вне зависимости от содержания профессиональной деятельности являются универсальными, становятся основой для формирования базовой культуры личности, которая в дальнейшем, в процессе воспитания и образования, приобретения социального опыта модифицируются в начальные профессиональные жизненного военной необходимые ДЛЯ специалиста компетенции, Следовательно, довузовское образование кадет направлено не только на приобретение знаний, умений и навыков в различных предметных областях, но на формирование профильных компетенций начального образования и мотивации к поступлению в военные вузы страны.

На определение уровня мотивационной готовности воспитанников кадетского училища к приобретению военной специальности было направлено наше исследование. Тема исследования была выбрана не случайно — мотивационная готовность к получению той или иной профессии является показателем успешности внедрения системы непрерывного образования на начальной ступени обучения.

Исследование проводилось на базе Оренбургского президентского кадетского училища в июне 2017 г., в исследовании приняли участие кадеты – семиклассники, всего 100 человек из шести взводов (классов).

В качестве модели службы в Армии выступила военно-спортивная игра «Передовой отряд», разработанная заместителем начальника училища по учебной работе Ведерниковым А.В..

Военно-спортивная игра (ВСИ) Оренбургском президентском В ежегодно кадетском училище проводится среди младших воспитанников училища. Она включает в себя серию заданий, которые в условиях соревнований между взводами - классами. Задания проводятся предметные охватывает различные области военно-профильной направленности: состязание по военно-прикладным видам спорта, маршбросок, огневой подготовке, изучение карт местности с выездом на полигон, знание Российских полководцев, Российского оружия, вопросы по военной истории, мировой музыки и т.п.

Военно-спортивная игра проводится в течении 6 дней в условиях приближенных к армейским будням — распорядок дня, маршировка, доклады вышестоящему командованию и т.д.

По окончанию игры нами было проведено эмпирическое исследование, включающее анкетирование, беседы, опрос, которое позволило определить отношение кадет к заданиям, уровень компетенции в начальной военной

подготовке и желание пройти игру еще раз. В ходе беседы выявляли желание кадет принять участие в настоящих военных учениях.

Полученная информация представлена в таблицах 1, 2, 3. В таблице представлена выборка оценивания упражнений ВСИ по пятибалльной шкале кадетами 7 класса. Также по результатам их ответов был составлен рейтинг этих упражнений.

Таблица 1. Оценочные результаты упражнений ВСИ «Передовой отряд» воспитанниками Оренбургского президентского кадетского училища

	Название упражнений	Насколько интересно?				Ha	скол олезі				
	I. Военно-прикладной м	 иодулі	<u> </u> Ь							<u> </u>	
	Топографическая карта	9	7	2	4		1		0	1	4
	Разборка-сборка АК-74				1	9				3	7
	Устный счет	1	7	4	7	1			3	2	3
	Экстремальное вождение					3				1	2
	Код доступа на объект	4	0	8	4	4		2	6	7	7
	Ратное дело	2		6	3	3		2	6	7	7
	Страны и континенты	9	2	7	7	5			7	1	0
	Мировая и художественная культура	0	6	7	4	3	2	3	2	6	7
	Обработка развед.данных	7	1	0	3	9	5		9	2	6
0	Мировая музыка	5	0	5			0	8	3		3
1	Кодирование донесения	2	6	0	8	4	2		6	0	3
2	Правила дорожного движения	0		0	1	0				2	4
3	Великие полководцы России	3		0	8	2			3	1	8
4	На привале				3	8				2	3
5	Визуальное опознание цели			5	0	1		2	7	2	2

6	Логические игры		5	2	1	4	0		4	5	8
7	Огневая подготовка				5	3				2	4
8	3 Следопыт			4	3	4	4		0	4	3
	II. Военно-с	порти	вны	й моду	ЛЬ	1		1	1		,
	Марш-бросок	0		1	6	6				6	0
	Форсирование водной преграды			3	9	8			1	9	1
	Перетягивание каната			4	9	6	0		8	5	4
	Эстафета			3	6	0			4	2	4
_	III. Военно-поз	внават	гельн	ый мо	дуль	_					
	Посещение в/ч				2	1				3	5

По результатам анкетирования были определены упражнения, которые наиболее всего заинтересовали воспитанников кадетского училища. Что позволило определить интерес кадет к военно-прикладной деятельности.

Таблица 2. Рейтинг-таблица упражнений по результатам опроса по параметру «Насколько интересно?»

ME	НАЗВАНИЕ ТОЧКИ	СУММА
CTO		БАЛЛОВ
1	Экстремальное вождение	491 б.
2	На привале	462 б.
3	Разборка-сборка АК-74	455 б.
4	Огневая подготовка	452 б.
5	Посещение в/ч	438 б.
6	Эстафета	419 б.
7	Форсирование водной	418 б.
	преграды	
8	Следопыт	417 6.
9	Перетягивание каната	414 б.
10	Логические игры	401 б.
11	Марш-бросок	391 б.
12	Ратное дело	379 б.
13	Правила дорожного движения	372 б.
14	Код доступа на объект	364 б.
15	Великие полководцы России	359 б.
16	Визуальное опознание цели	318 б.

17	Кодирование донесения	306 б.
18	Обработка развед.данных	296 б.
19	Страны и континенты	267 б.
20	Устный счет	260 б.
21	Топографическая карта	255 б.
22	Мировая и художественная	254 б.
	культура	
23	Мировая музыка	186 б.

Таблица 3. Рейтинг-таблица упражнений по результатам опроса по параметру «Насколько полезно?»

MECTO	НАЗВАНИЕ ТОЧКИ	СУММА БАЛЛОВ
1	Экстремальное вождение	469 б.
2	Разборка-сборка АК-74	463 б.
3	Посещение в/ч	452 б.
4	Огневая подготовка	450 б.
5	Правила дорожного движения	449 б.
6	Марш-бросок	448 б.
7	На привале	440 б.
8	Форсирование водной	429 б.
	преграды	429 0.
9	Великие полководцы России	415 б.
10	Устный счет	400 б.
	Перетягивание каната	400 0.
11	Страны и континенты	394 б.
12	Топографическая карта	393 б.
13	Ратное дело	380 б.
	Логические игры	360 0.
14	Визуальное опознание цели	378 б.
15	Код доступа на объект	373 б.
	Следопыт	373 0.
16	Эстафета	364 б.
17	Кодирование донесения	363 б.
18	Обработка развед.данных	356 б.
19	Мировая и художественная	313 б.
	культура	
20	Мировая музыка	234 б.

Результаты исследования показали, что воспитанники седьмых классов заинтересованы в образовании военно-прикладного характера, считают его необходимым для продолжения образовательной деятельности. Согласно, составленного рейтинга, первые места занимают упражнения, имеющие непосредственно военно-прикладной характер. В ходе свободного опроса после проведения ВСИ 100% кадет высказали желание поступать в высшее

военное училище. При этом хотели бы участвовать в игре каждый год, только при условиях более приближенных к военно-полевым.

Кадетское училище на сегодняшний день выступает как пример внедрения непрерывного профильно-ориентированного образования, начиная с пятого класса. Наличие атрибутики, ритуалов, заданий, соответствующих будням Российской Армии заставляет не только мотивировать обучающихся к поступлению в высшие военные учебные заведения страны, но и формирует профильные компетенции начального военного образования, тем самым прививая кадетам базовую культуру личности офицера Российской Армии.

Список литературы

- 1 Гришина Ю.В. Довузовское образование как компонент непрерывного социально-педагогического образования/Ю.В. Гришина// Высшая школа: опыт, проблемы, перспективы : материалы IX Международной научно-практической кон ференции : в 2 ч. Москва, РУДН, 21–22 апреля 2016 г. / науч. ред. В. И. Казаренков, М. А. Рушина. Москва : РУДН, 2016. С. 550 554
- 2 Гусева М.А. Довузовская подготовка базовый элемент многоуровневый системы высшего образования и звено системы непрерывного образования /М.А. Гусева// 15-й Международный научно-промышленный форум «Великие реки '2013». [Текст]: [труды конгресса]. В 3 т. Т. 2 / Нижегород. гос. архит.-строит. ун-т; отв. ред. С. В. Соболь. Н. Новгород: ННГАСУ, 2013. С. 50 54
- 3 Новиков А.М., Новиков Д.А. Структура системной теории развития профессионального образования./А.М. Новиков, Д.А. Новиков// Труды четвертых международных научных чтений, посвященных памяти Героя Советского Союза, академика РАО С.Я. Батышева./ под ред. Академика РАО А.М. Новикова. М.: Изд-во ЭГВЕС, 2010 218с.
- 4 Перелыгина О.Н. Непрерывное образование как часть процесса интеграции науки и образования/О.Н. Перелыгина/ Культура. Социум. Личность: сборник статей Международной научно-практической конференции. Пенза: Приволжский Дом знаний, 2015. С. 63 65
- 5 Приказ Министра обороны Российской Федерации от 16 мая 2012 г. N 1199 г. Москва "Об утверждении Типового положения о президентских кадетских, суворовских военных, нахимовских военно-морских, военно-музыкальном училищах и кадетских (морских кадетских) корпусах, находящихся в ведении Министерства обороны Российской Федерации [Электронный ресурс]: "Российская газета Федеральный выпуск №5817 (144) 2012. Режим доступа: rg.ru/2012/06/27/kadeti-dok.html (дата обращения: 12.12.2017)
- 6 Распоряжение Правительства Российской Федерации от 3 февраля 2010 г. N 134-р г. Москва. [Электронный ресурс]: Российская газета Федеральный выпуск №5109 (30). 2010. Режим доступа: rg.ru/2010/02/12/prisyv-dok.html (дата обращения: 12.12.2017)

7 Ходырева Е.А. Инновационные технологии обучения в непрерывном профессиональном образовании./Е.А. Ходырева// Вестник государственного гуманитарного университета. 2009 №2(3). — С. 6-9

ФОРМИРОВАНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ НА ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Богданов А.В., канд. пед. наук Оренбургский государственный университет

Введение

В последние годы проблема совершенствования системы физической культуры и спорта в нашей стране вышла на государственный уровень. Это обусловлено многими причинами, главная из которых низкие показатели здоровья населения, включая детей, подростков и студенческую молодежь. Осознанная направленность личности на занятия физической культурой и спортом является одним из основополагающих элементов формирования физической культуры в современном обществе. Следует отметить, что занятия по физической культуре будут тем эффективнее, чем яснее молодежь осознает цели физической культуры и личностную ценность таких занятий.

Поэтому необходим поиск таких методов организации занятий по физической культуре, которые наиболее действенно могли бы обеспечить формирование положительной направленности личности на занятия физической культурой.

На наш взгляд, физическая культура в вузе, как пространство оздоровления, воспитания и развития студентов, должна быть, в первую очередь, современной. А значит, учебный процесс и система дополнительных упражнениями занятий физическими должны быть наполнены тем содержанием, которое вызывает интерес к занятиям и стремление освоить физкультурно-спортивные виды, позволяет реализовать двигательные возможности и добиться личного успеха, удовлетворяет потребности в саморазвитии и самосовершенствовании.

Современная наука располагает большим числом исследований проблемы вовлечения обучающихся в регулярные занятия физическими упражнениями различной направленности, создания организационно-педагогических условий для удовлетворения различных интересов и потребностей современного студента в двигательной деятельности, новых видов физических упражнений и новых форм организации занятий. В связи с этим большой интерес представляют работы ведущих отечественных ученых: А.Б. Артемова, В.К. Бальсевича, М.Я. Виленского, П.К. Дуркина, А.С. Игнатьева, В.И. Ильинича, В.А. Кабачкова, А.В. Лотоненко, Л.И. Лубышевой, В.С. Макеевой, В.В. Пономарева, А.А. Рахматова, С.Е. Шивринской, В.Г. Щербакова, Г.А. Ямалетдиновой и многих других.

Эффективность физического воспитания существенно повысится, если будет повышен уровень положительной мотивации и интереса к систематическим занятиям физической культурой. Важно определить, что

необходимо сделать, чтобы выработать потребность у студентов вузов заниматься физическими упражнениями и видами спорта сознательно.

К числу наиболее важных (стратегических) законодательных предпосылок можно отнести следующие положения:

- «Стратегия развития ФКиС в Российской Федерации до 2020 года» увеличение доли студентов, систематически занимающихся ФКиС, до 60% (2015) и до 80% (2020);
- приказ Минобрнауки РФ № 1025 «Об организации процесса физического воспитания в ОУ начального, среднего и высшего образования» рекомендовать проведение в ОУ дополнительных учебных и внеучебных физкультурно-спортивных занятий и мероприятий сверх нормы, установленной ФГОС.

Актуальность темы: заключается в отсутствии должного интереса к занятиям по физической культуре у большинства студентов.

Цель исследования: определение и анализ уровня интереса студентов к занятиям любимыми видами спорта на физической культуре.

Задачи исследования:

- определение интереса студентов к посещению занятий по физической культуре обычных или с уклоном, на какой либо вид спорта культивируемый в ОГУ:
- анализ результатов опроса и выводов относительно желания студентов заниматься на занятиях одним из видов спорта или посещать занятия по физической культуре.

Материал и методы исследования

В исследовании приняли участие студенты 1 курса очной формы обучения в количестве 160 человек, которые занимались под руководством преподавателей кафедры физического воспитания. Исследование проводилось в октябре 2017 года. В качестве методов исследования использовались наблюдение за желанием студентов выполнять элементы упражнений, относящиеся к какому либо виду спорта и устный опрос, с последующей математической обработкой данных.

Изучаемые показатели — интересы студентов в сфере физической культуры и спорта; количество студентов, показатели по факультетам и общие данные.

Для исследования были использованы следующие методы:

- анализ литературных источников;
- педагогическое наблюдение;
- опрос;
- статистическая обработка материала.

Со студентами 1 курса очной формы обучения, которые занимались под руководством преподавателей кафедры физического воспитания, был проведён устный опрос. Студентам было предложено определиться с желанием

заниматься физической культурой или сделать выбор в пользу одного из видов спорта, культивируемых в университете.

Анализируя полученные данные (таблица № 1) мы наблюдаем явное преимущество интереса у студентов к игровым видам спорта волейбол (26 чел./16,25 %), мини-футбол (26 чел./16,25 %) и баскетбол (24 чел./15,0 %).

Физическая культура располагается на 4 месте (18 чел./11,25 %).

Расположение специфичных видов спорта таких, как гиревой спорт (14 чел./8,75 %), лёгкая атлетика (14 чел./8,75 %), настольный теннис (12 чел./7,5 %), плавание (1 чел./7,5 %), лыжный спорт (10 чел./6,25 %) плотной группой говорит об интересе к ним студентов, которым они знакомы.

Замыкает таблицу туризм (4 чел./2,5 %), являющийся ещё более специфичным и узкопрофильным по сравнению с игровыми видами спорта.

Уверенная позиция физической культуры объясняется выбором студентов, которые не владеют ни одним из предложенных видов спорта или испытывают к спорту полное равнодушие. Этот вывод сделан по результатам педагогического наблюдения.

Таблица № 1
Таблица показателей выбора студентов альтернативы физической культуре

Учебно-практические занятия	Количество	Показатель в %
	студентов	
Физическая культура	18	11,25 %
Физическая культура (баскетбол)	24	15,0 %
Физическая культура (волейбол)	26	16,25 %
Физическая культура (гиревой спорт)	14	8,75 %
Физическая культура (лёгкая атлетика)	14	8,75 %
Физическая культура (лыжный спорт)	10	6,25 %
Физическая культура (мини-футбол)	26	16,25 %
Физическая культура (настольный теннис)	12	7,5 %
Физическая культура (плавание)	12	7,5 %
Физическая культура (туризм)	4	2,5 %
Всего	160	100 %

Анализируя численные показатели по факультетам (таблица $N \ge 2$) мы наблюдаем, что наибольший интерес к физической культуре проявили студенты факультета математики и информационных технологий (5 чел.), а наименьший показатель у студентов транспортного факультета, аэрокосмического института и электроэнергетического факультета.

У всех факультетов наблюдается повышенный интерес к игровым видам спорта (волейбол, мини-футбол и баскетбол) и одинаково стабильный интерес у

факультетов к гиревому спорту, лёгкой атлетике, настольному теннису, плаванию, лыжному спорту.

А вот желающих заниматься туризмом на всех факультетах очень мало, а на юридическом факультете не нашлось совсем.

Таблица № 2 **Таблица показателей выбора студентов альтернативы физической культуре по факультетам**

Учебно-практические	ΤФ	ФМИТ	АКИ	ЭЭФ	АКИ	Общее
занятия	(кол-во)	(кол-во)	(кол-во)	(кол-во)		кол-во
Физическая культура	3	5	3	3	4	18
Физическая культура	4	5	5	4	6	24
(баскетбол)						
Физическая культура	3	6	5	5	7	26
(волейбол)						
Физическая культура	3	2	3	3	3	14
(гиревой спорт)						
Физическая культура	2	3	2	3	4	14
(лёгкая атлетика)						
Физическая культура	1	2	2	2	3	10
(лыжный спорт)						
Физическая культура	4	6	5	5	6	26
(мини-футбол)						
Физическая культура	2	3	2	2	3	12
(настольный теннис)						
Физическая культура	1	3	2	2	4	12
(плавание)						
Физическая культура	1	1	1	1	0	4
(туризм)						
Всего	24	36	30	30	40	160

Исследуя процентные показатели (таблица № 3), отмечаем на транспортном факультете повышенный интерес к баскетболу (16,64 %) и минифутболу (16,64 %), а наименьший к занятиям лыжным спортом (4,16 %), плаванием(4,16 %) и туризмом (4,16 %).

Студенты факультета математики и информационных технологий наибольший интерес проявили к волейболу (16,64 %) и мини-футболу (16,64 %), наименьший интерес к гиревому спорту (5,54 %), лыжному спорту (5,54 %) и туризму (4,16 %).

Студенты аэрокосмического института предпочитают игровые виды спорта в равной степени: волейбол (16,65 %), баскетбол (16,65 %) и минифутболу (16,65 %).

На электроэнергетическом факультете повышенным интересом у студентов пользуется волейбол (16,65 %) и мини-футбол (16,65 %), а наименьший интерес вызывает туризм (3,33 %).

А студенты юридического факультета предпочитают заниматься на физической культуре волейболом (17,5 %) и совсем не желают заниматься туризмом.

Таблица № 3 Таблица показателей выбора студентов альтернативы физической культуре по факультетам (%)

Учебно-практические	ТФ	ФМИТ	АКИ	ЭЭФ	ЮФ
занятия	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
Физическая культура	12,48 %	13,9 %	9,99 %	9,99 %	10,0 %
Физическая культура (баскетбол)	a 16,64 %	13,9 %	16,65 %	13,32 %	15,0 %
Физическая культура (волейбол)	a 12,48 %	16,62 %	16,65 %	16,65 %	17,5 %
Физическая культура (гиревой спорт)	a 12,48 %	5,54 %	9,99 %	9,99 %	7,5 %
Физическая культура (лёгкая атлетика)	a 8,32 %	8,31 %	6,66 %	9,99 %	10,0 %
Физическая культура (лыжный спорт)	a 4,16 %	5,54 %	6,66 %	6,66 %	7,5 %
Физическая культура (мини-футбол)	a 16,64 %	16,62 %	16,65 %	16,65 %	15,0 %
Физическая культур (настольный теннис)	a 8,32 %	8,31 %	6,66 %	6,66 %	7,5 %
Физическая культура (плавание)	a 4,16 %	8,31 %	6,66 %	6,66 %	10,0 %
Физическая культура (туризм)	a 4,16 %	2,77 %	3,33 %	3,33 %	0 %

Заключение

Результаты проведённого опроса свидетельствуют о наличии интереса и к физической культуре, и к видам спорта, которые культивируются в университете. В то же время эти результаты заставляют задуматься о поиске возможностей и путей организации работы кафедры физического воспитания

так, чтобы студенты могли заниматься на физической культуре теми видами спорта, которые их интересуют и для занятий которыми они готовы находить дополнительные ресурсы для физического и спортивного совершенствования.

Таким образом, необходимость поиска путей повышения интереса к занятиям физической культурой и спортом студентов не вызывает сомнения. Грамотно организованные, динамичные, разнообразные, увлекательные занятия физической культурой с использованием видов спорта по интересам (элективный курс) служат целому ряду перспективных целей. Применение в нашем университете опыта ведущих вузов Санкт-Петербурга, где студентам в начале обучения предоставлен выбор занятий физической культурой или занятий каким либо видом спорта на физической культуре (не путать с занятиями в спортивной секции). Элективный курс позволит разнообразить учебный процесс и посещение занятий по физической культуре для студентов станут более интересны и востребованы.

Список литературы

- 1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента. М.: Альфа-М, 2003. С. 43-65.
- 2. Дуркин П.К., Лебедева М.П. Интерес к занятиям физической культурой и спортом как фактор формирования здорового образа жизни // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2004, № 2.
- 3. Мишутин, Д.А. Основные этапы формирования интереса к занятиям физической культуры / Д.А. Мишутин, Е.Ю. Конькова Саратов: Пед. Институт. 1995.
- 4. Шивринская С.Е., Берцева Т.С. Интересы студентов вуза в сфере физкультурно-спортивной деятельности // Международный $N_{\underline{o}}$ экспериментального образования. *2014*. 8-1. 33-36; URL: http://www.expeducation.ru/ru/article/view?id=5786 (дата обрашения: 15.01.2018).
- 5. <u>Храмогина М.М., Грахольская Ю.Ю., Киреева А.В. Мотивация к</u> занятиям физической культурой первокурсников разных лет (1987, 2007 гг.). Саратов: Саратовский государственный аграрный университет имени Н. И. Вавилова.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ

Витун Е.В., канд. пед. наук, доцент, Витун В.Г., канд. пед.наук, доцент Оренбургский государственный университет

В настоящее время осуществляется поиск эффективных путей, способствующих преобразованию процесса физического воспитания студентов в вузе. Это обусловлено необходимостью решения задач укрепления и сохранения здоровья студентов, так как в последние годы произошло его существенное снижение во всех возрастных группах. Данный факт доказан многочисленными научными исследованиями, а также официальными показателями, полученными в результате медицинского осмотра.

В связи с тем, что оздоровление является одной из основных задач физической культуры, приоритетным является поиск инновационных технологий, которые бы сочетали в себе средства и методы комплексного оздоровления организма человека, содействовали улучшению физического развития, а также способствовали бы формированию аксиологических ориентиров ведение здорового образа жизни.

Считаем необходимым отметить, что достижение положительных результатов возможно только при условии достаточной заинтересованности студентов в посещении учебных занятий по физической культуре в вузе.

К сожалению, приходится констатировать факт, что в последние годы произошло снижение интереса студентов к традиционным занятиям, что сказывается на посещаемости, а также еще больше усугубляет сложившуюся ситуацию.

Следует отметить, что резерв организации и проведения занятий, основанный на знаниях и умениях преподавателей физической культуры, пришел к истощению [11].

В связи с этим для повышения эффективности процесса физического воспитания требуется активный поиск новых, скрытых от привычных представлений нетрадиционных методов.

Таким образом, преподаватели физической культуры осуществляют различные мероприятия по повышению мотивации студентов, как к учебным занятиям, так и к различным видам физкультурно-спортивной деятельности.

В некоторых российских вузах при проведении занятий по физической культуре производится разделение студентов на группы, занимающиеся по интересам, например: спортивными играми, силовой подготовкой, плаванием и др.

На основе анкетирования проведенного со студентами нашего вуза можно сделать вывод, что студенты-юноши более предпочтительно относятся к занятиям силовой подготовкой и спортивными играми. Что касается девушек,

то 82% опрошенных студенток, из тех, кто предпочитают занятия по выбору на первое место ставят занятия различными видами фитнеса.

Направлений фитнеса существует достаточно много: фитнес-аэробика, степ-аэробика, фитбол, функциональный тренинг и многие другие.

Данные занятия способствуют улучшению самочувствия, формированию физических качеств, улучшению деятельности функциональных систем организма, кроме того, занятия проходят под музыкальное сопровождение.

Музыка, на наш взгляд, является одним их резервов, которая может помочь преодолеть усталость, воодушевить и вдохновить на преодоление кажущегося предела своих физических возможностей, чего обычными волевыми усилиями можно добиться далеко не всегда.

По мнению многих отечественных и зарубежных ученых, ритмичная музыка является важным стимулирующим средством на занятиях. Еще Аристотель отмечал музыкальную стимуляцию умственной и физической деятельности человека, а также считал, что музыка способна управлять сознанием и поведением людей.

В результате влияния музыки на организм человека:

- происходят изменения в центральной нервной системе;
- происходит заметное воздействие на минутный объем крови, частоту пульса, кровяное давление, уровень сахара в крови,
 - повышается и понижается мышечный тонус
 - стимулируется появление эмоций;
 - изменяется восприятие времени;
 - улучшается память и обучаемость.

Анализ литературных источников ряда ученых (Б.В. Гладков, Д.А. Дубровин, С.В. Шушарджан и др.) показал нам, что регулярное восприятие специально подобранной музыки улучшает кратковременную память занимающихся, а также повышает показатели их вербального и невербального интеллекта [9].

Также было выявлено влияние музыки на различные физиологические системы организма. Ученые определили, что восприятие музыки, в зависимости от высоты, силы и тембра звука влияет на частоту сердечных сокращений, частоту дыхания и т. д.

Доналд Кэмпбелл, основатель Института музыки после проведенных исследований пришел к выводу, что музыка снижает мышечное напряжение, повышает подвижность и улучшает координацию движений занимающихся. Через автономную нервную систему слуховые нервы соединяют внутреннее ухо с мышцами тела, таким образом, сила звука и вибрация оказывают влияние на силу, гибкость и тонус мышц.

Такие ученые как: Т.А. Добровольская, Л.Н. Комиссарова, И.Ю. Левченко, Е.А. Медведева и другие пришли к выводу, что музыкальное сопровождение занятий целесообразно использовать для коррекции эмоциональных расстройств, психосоматических заболеваний, профилактики девиантных поведений учащихся и студентов.

Кроме того, были выделены психологические механизмы воздействия музыки на человека и в рамках направления, изучающего воздействие на человека различных видов искусства. В результате проведенных исследований было предложено отдельно выделить музыкальную терапию (Т.Ю. Андреева, Т.А. Шкурко и др.)

В связи с выше изложенным к задачам нашего исследования относятся:

- рассмотреть влияние музыкального сопровождения на эффективность проведения учебных занятий в вузе;
- провести анкетирование студентов, связанное с влиянием на них музыкального сопровождения занятий и проанализировать его результаты.

На основании анализа полученных учеными данных, мы можем констатировать тот факт, что задачи музыкальной терапии совпадают с задачами физической культуры и, следовательно, возможно рассмотреть вопрос об интеграции средств и методов музыкальной терапии и физической культуры.

Использование музыкального сопровождения на занятиях физической культурой различного вида решает следующие задачи:

- содействовать всестороннему гармоничному развитию личности студентов;
 - способствовать решению задач, поставленных на занятии;
 - улучшать эмоциональный фон на занятиях;
 - повышать мотивацию студентов к занятиям физической культурой.

Практическая часть нашего исследования, в которой принимало участие 120 студентов первого и второго курсов, проводилась с использованием следующих эмпирических методов: наблюдение, опрос, анкетирование практические тесты.

Студентам была предложена анкета содержащая вопросы, которые условно можно разделить на три блока:

- отношение студентов к музыке вообще;
- влияние музыки на человека;
- желание заниматься на занятиях по физической культуре под музыку.

В целом студентов отметили положительное отношение к музыке, 28% занимались в музыкальной школе и умеют играть на музыкальных инструментах, у 55 % респондентов музыкальные звуки вызывают желание танцевать.

Что касается влияния музыки на человека, то 39% опрошенных студентов считают, что музыка помогает облегчить собственные переживания, в 94 % считают, что музыка снимает умственное перенапряжение.

Анализ третьего блока анкеты показал нам, что 92% студентов, занятия физическими упражнениями предпочли бы ПОД музыку, способствовать опрошенных предполагают, ЧТО музыка будет превращению физической нагрузки из утомительной скучной «обязанности» в увлекательное и полезное времяпрепровождение.

Следующим этапом нашей работы было проведение теста Купера. Тест Купера представляет собой бег в течение 12 минут, с подсчетом расстояние,

которое преодолел испытуемый за указанный период времени. Нужно стремиться преодолеть максимально расстояние за указанный отрезок времени. Данный тест применяется главным образом для оценки выносливости.

Тест Купера оценивается по следующим показателям, критериями которого являются возраст и пол.

Оценка результатов для девушек 17-29 лет производиться в баллах, представлена в таблице 1.

Таблица 1 – результаты Теста Купера.

Возраст	5 баллов	4 балла	3 балла	2балла	1 балл
17-29	2300+м	2100-2299 м	1800-2099 м	1700-1799м	1700- м

Данный тест был проведен в три этапа. Вначале студенты пробегали 12 минут без музыкального сопровождения, на следующем занятии — под ритмичную музыку, и еще через неделю — под спокойную расслабляющую музыку.

В результате анализа полученных данных первого этапа на 5 баллов пробежали только 7% студентов, на «4» — 12%, на «3» — 51%, на «2»— 9%, на «1»х — 21%.

Выполнение упражнения по ритмичную музыку привело к увеличению положительных оценок на 5-16%, и к снижению результатов, оцениваемых в 1-2 балла на 2-9%.

Последний этап проведения упражнения под спокойную музыку показал нам следующие результаты: произошло снижение показателей, оцениваемых в 4 и 5 баллов, и увеличение показателей, оцениваемых в 1 и 2 балла. Сравнительные результаты, полученные в ходе трех этапов эксперимента, отображены на рисунке 1.

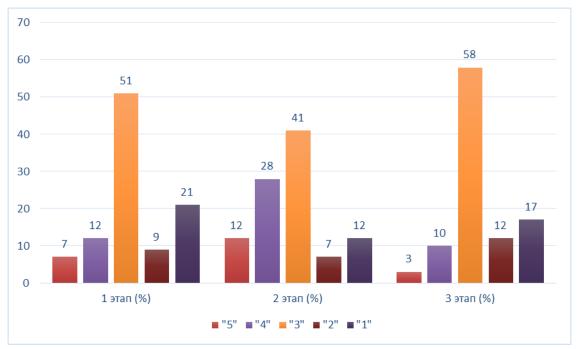


Рисунок 1 – Сравнительные результаты теста Купера

Таким образом, можно констатировать тот факт, что изменение темпа и ритма музыкального сопровождения физических упражнений способно повлиять на их результативность.

На основание изученного теоретического материала и полученных в ходе проведенного эксперимента данных мы можем сделать выводы о том, что музыкальное сопровождение занятий по физической культуре в вузе, способствует повышению работоспособности, преодолению нарастающего утомления, улучшению эмоционального фона занимающихся.

Кроме того, проведение занятий под музыку решает несколько задач, а именно: способствует организации студентов во время занятия, помогает избежать однообразного проведения учебных занятий, и тем самым способствует повышению мотивации к занятиям по дисциплине «Физическая культура».

Список литературы

- 1. Асеев, В.Г. Мотивация поведения и формирования личности./ В.Г. Асеев. М.: Прогресс, 2006. 267 с.
- 2. Витун, Е.В. Определение мотивации у студентов для занятий физической культурой в вузе / Е.В. Витун, В.Г. Витун Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Гуманитарные науки. 2016. № 3 (39). С. 195-203
- 3. Дубровин, Д.А. Трудные вопросы классической китайской медицины. /Д.А. Дубровин. Изд-во: <u>Аста-пресс</u>, 1991. 221с.
- 4. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы. / Е.П. Ильин СПб.: Питер, $2002-512\ c$.
 - 5. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия. М.: Владос, 1999. 226с.

- 6. Петрушин, В.И. Музыкальная терапия необходимость специализации. /В.И. Петрушин // Материалы первой международной научно-практической конференции. Санкт-Петербург 2008. С. 7-9
- 7. Пономаренко, А. А. Теоретические основы исследования учебной мотивации студентов/ А. А. Пономаренко, В. А. Ченобытов // Молодой ученый. $-2013.-N_{2}1.-C.356-358.$
- 8. Смирнова, Ю. В., Сайкина Е. Г., Кадыров Р. М. Музыкальное сопровождение в физической культуре: учебно-методическое пособие. / Ю.В. Смирнова, Е.Г. Сайкина, Р.М. Кадыров СПб: Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2010. 104 с.
- 9. Шушарджан, С.В. Руководство по музыкальной терапии. / С.В. Шушарджан. М.: Изд-во «Медицина», 2005. 405 с.
- 10. Шушарджан, С.В. Музыкотерапия и резервы человеческого организма. / С.В. Шушарджан. М., 1998. 363 с.
- 11. Якуб, И. Ю. Роль музыкального сопровождения во время физической активности / И. Ю. Якуб, О.А. Крыжановская. // Молодой ученый. 2016. $N \ge 13$. С. 895-900.

ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Гилазиева С.Р. канд. пед. наук, доцент, Симоненков В.С. канд. пед. наук, доцент, Шумилина Н.С. канд. пед. наук Оренбургский государственный университет Оренбургский филиал РЭУ им. В.Л. Плеханова

Современному человеку все чаще приходится жить на пределе своих возможностей, в стремительно меняющихся условиях, в постоянной ломке жизненных стереотипов, «информационном буме». Нестабильная социокультурная и экономическая ситуация в стране усугубляет эту тенденцию и, по оценкам специалистов, приводит к тому, что около 70% населения России находится в состоянии затяжного психоэмоционального и социального стресса, который истощает адаптационные и приспособительные механизмы организма, поддерживающие здоровье.

В подобной ситуации медицина оказывается бессильной, поскольку первопричиной всего является дефицит в обществе «этического отношения к здоровью», основные «факторы риска» имеют поведенческую основу, решающую роль в сохранении и укреплении здоровья человека играет его стиль жизни [3].

Многие люди не связывают физическую культуру с профессиональной деятельностью, т.е. не понимают значение физической культуры для собственного здоровья занятия ею ещё не стали личной ценностью, и не находят отражения в их образе жизни. Анализ состояния здоровья людей трудоспособного возраста показывает, они не в полной мере реализуют свой творческий потенциал. Многие из них слабо устойчивы к простудным заболеваниям, страдают неврозами, сердечно-сосудистыми и другими заболеваниями (табл. 1). Это приводит к снижению устойчивости и дееспособности кадров, сокращению их творческого долголетия.

Недостаточная образованность трудоспособного населения страны в сфере физической культуры существенно снижает - оздоровительный эффект занятий, сужает перенос полученных знаний на формирование здорового образа жизни, культуры труда, быта и отдыха.

Низкая эффективность использования физкультурно-спортивной деятельности в воспитательном процессе и в пропаганде здоровья, лишена, фундаментального основания - личной убежденности.

Таблица 1. Рейтинг заболеваний населения

№	Заболевание	%
1	Сердечно-сосудистые заболевания	16
2	Офтальмологические забоевания	22
3	Эндокринологические заболевания	14
4	Заболевания опорно-двигательной аппарата	18

5	Лор -заболевания	8
6	Урология	4
7	Невралогия	6
8	Состояния черепно-мозговых травм	2
9	Пульмонология	6
10	Хирургические заболевания	2
11	Заболевания крови	2

В таком понятие как общественное здоровье можно отметить три важнейших элемента, ведь общественное здоровье базируется именно на здоровье конкретных индивидуумов. Во-первых, таковым элементом является физическое здоровье, которое характеризуется следующими показателями: ожидаемая продолжительность прирост населения, жизни, ожидаемая продолжительность здоровой жизни, уровень смертности, уровень заболеваемости населения, уровень инвалидности населения [2].

Сегодня Россия занимает 122 место среди 182 стран. Но, несмотря на такой рост, именно по этому показателю наша страна до сих пор очень сильно отстает от стран-лидеров — более чем на 10-12 лет. Также ситуация в нашей стране изменилась и в демографическом плане: за последние годы рождаемость увеличилась, а смертность упала, но также нужно подчеркнуть, что Россия, наверное, является единственной страной где смертность превышает рождаемость. Помимо этого, стоит отметить, что в 1980-е годы общая смертность в России была в несколько раз ниже, чем сегодня. Если сравнить ситуацию на сегодняшний день и тот период, то данный показатель вырос на 30%. Причем в России умирает вчетверо больше трудоспособных граждан, чем в развитых странах, и вдвое больше, чем в развивающихся [4].

По данным академика А.Г. Аганбегяна, население России от болезней умирает на 12 лет раньше, чем в Западной Европе, а мужчины от болезней умирают на 16 лет раньше.

В настоящее время физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с населением претерпевает ряд структурных и организационных преобразований. Существует несколько объективных предпосылок, в силу которых ученые и практики ведут поиск новых направлений, новых комбинированных форм и методов организации и проведения физкультурной работы с различными контингентами населения [4]. Среди таких предпосылок наиболее существенными, на наш взгляд, являются:

- изменение социально-экономической ситуации в стране;
- сокращение средней продолжительности жизни человека;
- отсутствие обратной связи между проводимыми физкультурными мероприятиями и их результатами.

В формировании у молодежи потребности в повседневных занятиях физическими упражнениями далеко не последнее место занимает позиция ближайшего окружения: в занятиях с родителями легче и полноценнее вырабатывается такая установка. Это уже понимают многие. Недаром в числе

основных причин возобновления физкультурной активности практически каждый 4-й отметил либо пример близких, либо желание привлечь их к занятиям физическими упражнениями. Таким образом, поощрение систематически занимающихся физическими упражнениями и потому не болеющих дает не только сиюминутный «эффект» сегодняшней двигательной активности студентов.

При явном за последние годы увеличении количества занимающихся и улучшении условий для занятий физической культурой неудовлетворенный спрос на физкультурно-спортивные услуги, уже в течение 10 лет продолжает расти еще более быстрыми темпами. И сегодня подавляющее большинство опрошенных отмечают, что спрос на спортивно-оздоровительной занятия выше предложений по его удовлетворению [1].

Следует особо подчеркнуть, что намечаемая сегодня к внедрению единая система физического воспитания населения в том числе и модернизированный комплекс ГТО весьма ограничен, ее сторонники практически забывают о самой главной социальной роли, которую играет каждый человек: он должен быть готов не просто к работе, к условиям производства, но и к воспроизводству человека. Воспроизводству человека и просто в биологическом плане, т. е. производству существа, способного стать полноценным человеком, имеющего отклонений В морфофункциональных показателях называемого нормального развития, и к воспроизводству собственно человека, т. е. одухотворенной, нравственной, свободно действующей телесности. А потому все же точнее и целесообразнее ставить не проблему оздоровления образа жизни, а проблему формирования человека и человеческого образа жизни. Должен стоять знак равенства между образом жизни вообще и здоровым образом жизни [2].

Рассматривая эту проблему, мы провели педагогическое исследование со студентами третьего курса Оренбургского государственного университета, группы 15Эк(ба)БУА-1, с 28.11.16 — 04.12.16 учебного года, при активном участии и помощи студентки Ивановой К.А.. В нем приняли участие 38 человек в возрасте 20 лет.

На основе проведенного опроса можно сделать вывод, что среди опрошенных студентов большинство оказалось женского пола -56%, 44%-мужского. Также, спортом занимаются далеко не все, что составило 59%, и свидетельствует о неактивном образе жизни. 41% студентов занимаются спортом.

На вопрос знают ли студенты что такое ГТО мужчины ответили, что знают 26,3%, а среди женщин оказалось меньшее количество, и составило 15,7%. Среди опрошенных респондентов было выявлено, что 21% студентов вообще не знают что такое ГТО. Зависимость между ответами женщин и мужчин можно отразить на следующем рисунке 1.

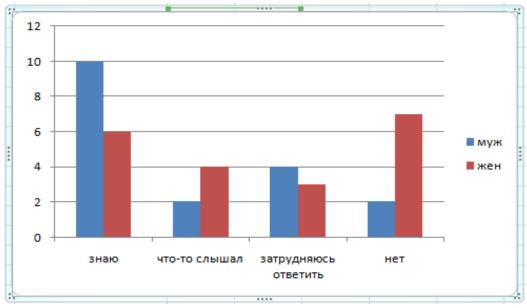


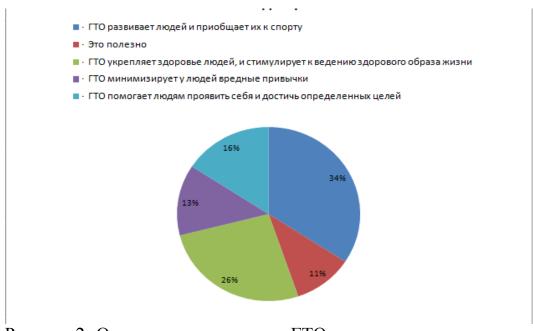
Рисунок 1- Ответы студентов о том, знают ли что такое ГТО

Также было выявлено среди отпрошенных, что около 34% в общем сдавали нормы ГТО, остальное количество в 46,2% не сдавали, но хотели попытаться сдать.

Помимо этого была выявлена тенденция, что студенты относятся вполне положительно к возрождению программы ГТО, и считают, что это улучшает человека, позволяет ему дисциплинировать свою жизнь, а также стимулирует к ведению здорового образа жизни.

На поставленный вопрос о том, почему студенты относятся вполне положительно к ГТО, большинство считают, что ГТО развивает людей и приобщает их к спорту, а также вторым распространенным ответом оказалось, что ГТО укрепляет здоровье людей, и стимулирует к ведению здорового образа жизни. Таким образом, целесообразно представить данные показатели можно представить в виде диаграммы, рисунок 2.

Помимо этого, студентам был задан вопрос о том, сколько своего времени они тратят на занятие спортом. К сожалению, значительная доля студентов не занимаются спортом, и та же доля опрошенных респондентов на вопрос о том, делают ли они зарядку по утрам, ответили отрицательно. Ответы 38 студентов можно отразить на рисунке 3.





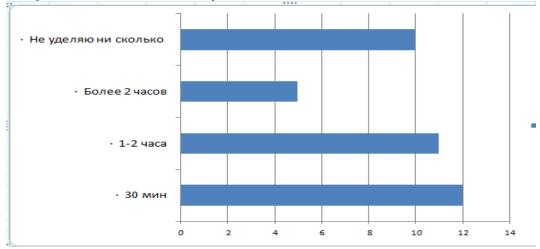


Рисунок 3 – Продолжительность занятия спортом

Большинство студентов участвуют в общественной жизни Оренбургского Государственного Университета, а именно участвуют в различных видах соревнований, как зимних, так и летних. Наиболее распространенным зимним видом спорта студенты посчитали лыжные гонки. Среди опрошенных респондентов 47% имеют определенные достижения в области спорта. Остальная часть ведут пассивный образ жизни, но судя по ответам на заданным вопросы большая часть данных студентов желают исправить данную ситуацию, и не против заняться каким либо видом спорта, а также попытаться сдать нормы ГТО для своего возраста.

Участники опроса считают, что занятия физической культурой укрепляют здоровье (68,6 %), улучшают самочувствие (47,1 %), способствуют повышению работоспособности (41,4 %). Влияние занятий физической культурой и спортом на здоровье, работоспособность и самочувствие особенно ощущают те, кто постоянно занимается физической культурой.

Отмечено, что под воздействием занятий физической культурой у 42,8 %

занимающихся улучшилось самочувствие, 74,3 % отметили улучшение состояния здоровья, а 67,1 % опрошенных зафиксировали повышение работоспособности. Выяснено, что занятия физической культурой значительно активизируют адаптацию молодежи к профессиональной деятельности. Социальная адаптация молодежи к общественно-политической, профессионально-трудовой сферам деятельности общества, в решающей степени обеспечивает освоение и выполнение главных социальных функций.

В результате проведенного исследования выявлена определенная связь между занятиями физической культурой и активным участием в общественной жизни. Из числа опрошенных респондентов выполняют общественную работу и поручения, связанные с работой общественных организаций 20 %. У лиц, не занимающихся физической культурой, аналогичные показатели общественной активности заметно ниже.

Обобщая материалы исследований о влиянии занятий физической культуры на формирование личности, социализацию молодежи, развитие способностей к социальной адаптации, мы выявили, что занятия физической культурой по праву занимают важное место в ряду средств и факторов, содействующих социализации и социальной адаптации молодежи, лучшей социальной подготовленности к производственной и общественной деятельности.

Список литературы

- 1. Гилазиева, С.Р. Показатели сформированности профессионально-физкультурной компетентности взрослого населения / С.Р.Гилазиева // Вестник Оренбургского государственного университета. 2012. выпуск 2(138), февраль С.-38-43.
- 2. Гилазиева, С.Р. Теоретико-методологические основы формирования профессионально-спортивной компетентности / С.Р.Гилазиева // Матер.Всерос науч.-практ. Конф. Оренбург, ОГУ, 2010. С. 2772-2777.
- 3. Гилазиева, С.Р. Интерес к занятиям физической культурой и спортом как фактор формирования здорового образа жизни/ С.Р.Гилазиева // Матер.Всерос науч.-практ. Конф. Оренбург, ОГУ, 2012 .C.2850-2858.
- 4. Ильинич, В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов ВУЗов / В.И. Ильинич М., Высшая школа, 1978. 144с.

ВЛИЯНИЕ ФАСТФУДА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Гилазиева С.Р. канд. пед. наук, доцент, Холодова Г.Б. канд. пед. наук, Смородин В.В. Оренбургский государственный университет

В современном обществе стиль жизни становится все быстрее, не все люди готовы соблюдать здоровый образ жизни, и режим питания в частности. С развитием общества, у нас не хватает времени для соблюдения правильного питания, многие привыкли на ходу: пить, есть и читать. В городах жизнь невозможно представить без пунктов быстрого питания, проще говоря фастфуды и большинство людей посещают именно такие кафе.

Главными плюсами в питании фастфудом принято считать: невысокая цена, вкус, разнообразие, быстрое приготовление, сытность [4].

В данный момент актуальной является проблема «влияние быстрой еды» на организм человека.

Карту распространения ожирения в регионах составили в НИИ питания. Выяснилось, что уральцы являются одними из лидеров по ожирению и избыточному весу. Специалисты утверждают, что всему виной неправильное питание [2].

По данным НИИ питания, в России ожирением (индекс массы тела более 30) страдают более 26 % россиян, каждый пятый житель страны в возрасте от 30 лет имеет избыточную массу тела, и эти цифры год от года растут. Среди самых «толстых» регионов оказалась Калужская (33 % жителей с ожирением), Московская (30 %) и Нижегородская (28 %) области, Краснодарский (27 %) и Алтайский (27 %) края [6].

В Уральском федеральном округе процент людей с ожирением достигает 34,5 %, при этом людей с нормальной массой тела чуть более 20 %.

Избыточной массой тела в Оренбургской области страдают:

- около 50 % населения сельской местности;
- около 45 % городского населения [5].

Распространение ожирения является уникальным в Оренбургской области и составляет 20 % сельчан и 14 % городских жителей. Вопреки существующему мнению, что на селе существует здоровый образ жизни, резко разнится с реальными показателями по сравнению с городской популяцией.

Самые «подтянутые» регионы - Удмуртия (12 % жителей с ожирением), Оренбургская область (17 %), Красноярский (17 %) и Приморский (18 %) края, Кабардино-Балкария (19 %) [5].



Если сравнивать российские показатели, в частности уральский регион, с европейскими странами, то, например, во Франции ожирение остается одной из главных проблем в области общественного здравоохранения. Около половины французов в возрасте от 30 до 69 лет страдают избыточным весом. При этом у 15% из них наблюдается ожирение. В этом возрасте распространено брюшное ожирение. Оно определяется объемом талии. Брюшным ожирением считается объем талии, превышающий у мужчин 94 сантиметра, а у женщин 80 сантиметров. От брюшного ожирения во Франции страдают 41,6% мужчин и 48,5% женщин. При этом французские исследователи установили связь между ожирением и низким уровнем дохода - преимущественно среди женщин [3].

По данным ВОЗ, начиная с 1980 года количество людей, страдающих от ожирения, в мире удвоилось. По словам специалистов, толстых людей становится больше из-за того, что жители городов и мегаполисов стали употреблять более калорийную пищу, при этом физическая нагрузка за последние годы резко снизилась. Кроме того, в еде стали преобладать «жирные» продукты - колбасы, кондитерские изделия, энергетические напитки и газировки. Как уже говорили люди все чаще пользуются точками быстрого питания - фастфудом.

Наличие лишнего веса — не просто эстетический недостаток. При избытке килограммов у человека с большей вероятностью, чем при нормальной массе тела, развивается сахарный диабет второго типа, сердечно-сосудистые заболевания, болезни суставов, варикозное расширение вен. Большой избыточный вес снижает репродуктивный потенциал как женщин, так и мужчин, в том числе может приводить к бесплодию.

По статистике, более 90% случаев возникновения лишнего веса связаны с нарушением баланса между потреблением и расходом энергии. То есть с перееданием и малоподвижным образом жизни [2].

Количество калорий, которое требуется организму, чтобы удовлетворить потребности в энергии, но не набрать лишний вес, зависит от нескольких факторов, среди которых пол, возраст и образ жизни.

Для поддержания основных обменных процессов мужчине в возрасте от 35 до 40 лет весом 70 кг требуется примерно 1650 ккал, а женщинам того же возраста и веса меньше — около 1490 ккал. Чтобы не набрать вес, нужно следить за калорийностью рациона. Всего 200 лишних килокалорий в день за год дадут прибавку в 7–8 килограмм! [5].

Экономика здоровья рассматривает общественное и индивидуальное здоровье как одну из составляющих экономического роста, а, следовательно, и устойчивого развития государства, которой можно и должно управлять. На сегодняшний день государством вкладываются немаленькие и существенные средства для поддержания сферы здравоохранения. Так, по данным Министерства финансов РФ, за период с 2006 по 2012 годы на реализацию национального проекта «Здоровье» отводилось почти 930 миллиардов рублей. Появились современные центры помощи при сердечно-сосудистых и онкологических заболеваниях, строятся перинатальные центры и центры высоких медицинских технологий. Однако расходы государственного бюджета на здравоохранение составляют всего 4,8% ВВП. Это один из самых низких показателей среди развитых стран Европы [4].

Влияние фастфуда на здоровье человека большая проблема. Тем не менее миллионы людей не могут устоять против соблазна и вопреки всем доводам продолжают покупать куры-гриль, гамбургеры, чизбургеры, картофель фри, хот-доги. Главными причинами популярности фастфуда остаются стремительный темп жизни и хроническая нехватка времени [3].

Рассмотрим некоторые особенности системы быстрого питания. Обычно фастфуду придают привлекательный вид, используя различные пищевые добавки и красители, а также средства для усиления запаха, улучшения консистенции, при этом удлиняется срок хранения такой пищи.

В фастфуде много калорий, но почти совсем нет полезных витаминов и минеральных веществ. В ресторанах быстрого питания обеды готовятся с использованием, так называемых, трансгенных жиров. Используется неоднократно разогретое растительное масло, маргарины. Эти жиры повышают уровень холестерина в крови человека, приводят к ухудшению обмена веществ, вредно действуют на сердце, печень и другие органы человека. Они часто повышают риск заболеть онкологическими заболеваниями.

Мы провели исследование среди студентов Оренбургского государственного университета: «Как они относятся к фастфуду?». В нем приняли участие 30 человек в возрасте 20 лет.

Как выяснилось, все опрашиваемые знают, что такое фастфуд, но каждый день употребляют фастфуд в пищу только 10 %, 60 % - употребляют фастфуд несколько раз в месяц, и только 30 % - предпочитают здоровую пищу.

На вопрос какой из пунктов быстрого питания студенты считают самым популярным. Ответы распределились следующим образом:

McDonalds 43 %,

KFC 23 %.

Subway 14 %,

Burger King 20 %.

На следующий вопрос «Как вы думаете, чем руководствуются люди предпочитая фастфуд здоровому питанию?». Ответы распределились следующим образом:

- 1. 55 % считают «быстрой» и удобной едой,
- 2. 35 % едой, которую можно взять с собой,
- 3. и 20 %, считают что еда в ресторанах быстрого питания занимает мало времени.

Ответ на следующий вопрос несколько нас озадачил: «Считают ли студенты рестораны быстрого питания вредными для здоровья?» 82 % ответили положительно, но эти же 82 % все равно предпочитают их посещать. Т.е студенты осознают весь вред ресторанов быстрого питания, но все равно отдают им предпочтение. Единственно, что разделяет данную группу это то, что почти одинаковое количество студентов считаю, что питаться можно раз в месяц 40 % или раз в неделю 43 %, при этом, не нанося вред своему здоровью.

О качестве питания в фастфуде отзывы распределились следующим образом: 8 % - знают о сроке годности продуктов из которых готовят фастфуд, 12 % об этом не думают, и 80 % выявили искренний интерес и желание узнать больше о кухне фастфуда. Из этого можно сделать вывод, что почти все студенты не знают срок годности продуктов в ресторанах.

Не смотря ни на что при ответе на следующий вопрос: «Готовы ли Вы отказаться от фастфуда?»

56 %, ответили, что не готовы отказаться от фастфудов, так как считают вкусной и удобной едой, 23 % отказались бы от фастфуда и столько же затруднились ответить.

На заключительный вопрос: «Считают ли студенты фастфуд причиной лишнего веса?» 75 % студентов считают фастфуд одной из причин лишнего веса, 12 % считают фастфуд не причем и 13 % затруднились ответить.

Из всего этого исследования можно сделать вывод:

- 1. молодежь сегодня осознает вредность фастфуда,
- 2. хочет и даже желает питаться правильно, но либо не знает как, либо не имеет возможности (рациональное питание достаточно трудоемко, а пунктов питания с нашей национальной пищей просто нет),
- 3. студенты ведут малоподвижный образ жизни, и именно поэтому многие из них страдают от лишнего веса.

Список литературы

1. Гилазиева С.Р. Традиционное физкультурное образование студентов с учетом новых взглядов на содержание образования / С.Р.Гилазиева, В.М. Черкесов, А.П. Коломонова // Проблемы теории и практики развития физической культуры и спорта на современном этапе: Материалы III Всерос. науч.-практ. конф. - Махачкала: ДГПУ, 2013. - С. 28-34. ISBN 978-5-906650-03-0.

- 2. Электронный ресурс. Режим доступа: http://www.magicworld.su/zdorove/176-menyu-shkolnika-pravilnoe-pitanie-na-kazhdyj-den.html
- 3. Электронный ресурс. Режим доступа: http://www.mk.ru/science/2016/09/09/nazvana-glavnaya-prichina-ozhireniya-sredi-podrostkov.html
- 4. Электронный ресурс. Режим доступа: http://ru.rfi.fr/frantsiya/
 20161025-u-poloviny-frantsuzov-obnaruzhili-izbytochnyi-ves
 - 5. www.poedim.ru/content/127-fast-fud.
 - 6. www.womenhealthnet.ru
 - 7. www.rbcdaily.ru
 - 8. www.wday.ru

ПРОФИЛАКТИКА ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ АКВАФИТНЕСА

Глазина Т.А., канд. пед. наук, доцент, Анплева Т.А. Оренбургский государственный университет

Многолетние исследования результатов медицинских осмотров студентов Оренбургского государственного университета, проводимых в начале учебного года, показали, что у более 37 % студентов имеются заболевания опорнодвигательного аппарата (ОДА). После выявления функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата, отсутствует комплексная система физкультурной реабилитации учащихся. В связи с этим исследование функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата требует постоянного мониторинга и наблюдения. По этой причине следует разработать формирование принципиально которая направлена на инновационной программы ранней комплексной физкультурной реабилитации функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата у студенческой молодежи.

Необходимость разработки оздоровительных программ аквафитнеса определена активным развитием фитнеса в России, однако этот процесс происходит на фоне существенного ухудшения состояния здоровья молодежи, несформированной потребности к регулярным занятиям физической культурой, низкого уровня физической подготовленности, в связи с чем занятия в воде становятся оптимальным видом оздоровительной физической культуры аэробной направленности.

На современном этапе развития фитнес-технологий недостаточно разработан теоретико-методологический аппарат, его внедрение в область физического воспитания студенческой молодежи носит преимущественно стихийный характер, а многие фитнес-программы требуют научного обоснования [2].

Необходимо выделить, что нынешний аквафитнее активно развивается, в связи с повышением заинтересованности к инновационным про-граммам в воде и снижением числа занимающихся, способных выдерживать физические нагрузки в таких видах спорта, как функциональном тренинге, легкой атлетике, спортивных играх и т.д.. При этом увеличивается число студентов с низким уровнем физического здоровья уже в молодом возрасте. По этой причине актуализированы программы, технологии занятий аквафинесом, соответствующие физического подготовленности, уровню здоровья И возрастным и индивидуальным особенностям студенческой молодежи.

Понятие аквафитнес содержит в себе совокупность упражнений в воде, плавания, бега, переворотов, группировок, аквааэробики, гребковых движений, специальных упражнений для рук, спины, ног с применением фитнесоборудования под музыкальное сопровождение 125-138 акцент/мин.

Разновидностями аквафитнеса являются: плавание, аквааэробика, водные гимнастики, комплексы с гантелями, беговые программы, элементы единоборств [4, 5].

Оздоровительная гимнастика в воде в нашей стране получила широкое распространение в конце минувшего столетия. Современное течение оздоровления в воде нашло широкое распространение среди студенческой молодежи высшей школы и в наше время.

Вода имеет высокую плотность и оказывает естественное сопротивление движениям во всех направлениях, таким образом, возрастает нагрузка на мышцы. Температура воды во время занятий ниже температуры тела на 8-10 градусов, поэтому расходуется дополнительная энергия на нагревание организма. Также отметим, что гравитационная сила в воде уменьшается, вследствие этого нагрузка на суставы и позвоночник снижена, а вероятность получить травму сводится к минимуму.

Реабилитационный аквафитнес имеет ряд преимуществ перед другими известными средствами оздоровления. Аквафитнес позволяет:

- достаточно уменьшить нагрузку на ОДА;
- проработать как по отдельности, так и в совокупности мышцы тела;
- нормализовать функции нервной системы;
- повысить тонус мышц, кожи;
- улучшить обмен веществ;
- нормализовать и улучшить функции сердечнососудистой системы.

Оздоровительные упражнения в воде в настоящее время активно используются, как реабилитация спортсменов практически всех видов спорта.

Для привлечения студенческой молодежи к практическим занятиям по физической культуре во многих вузах активно практикуются занятия в бассейне. Оренбургский государственный университет не исключение.

Нами был проведен опрос студентов третьего курса (78 девушек) Оренбургского государственного университета в виде анкетирования, которые посещали занятия в бассейне на втором курсе. Анализ показал, что исследуемые на высоком уровне оценивают эффективность занятий современными видами фитнеса. Так 52 % студентов отметили, что по состоянию здоровья им рекомендованы занятия аквафитнесом, 45 % предпочли регулярно заниматься аквафитнесом во время обучения и всего 3 % равнодушно отнеслись к занятиям.

В исследовании выявлено достоверное влияние дополнительных занятий физической культурой на сердечнососудистую и дыхательную системы, их способности. Следовательно, эффективность адаптационные доказана физкультурно-оздоровительных укреплении современных технологий вуза Оренбургского состояния здоровья студентов на примере государственного университета.

Аквафитнес как компонент оздоровительной физической культуры выделяется оздоровительно-лечебной направленностью, значительным снижением нагрузки на суставы и позвоночник, высокой энергозатратностью,

влиянием гидростатического давления воды, оптимизацией артериального давления и отсутствием монотонности занятий, что подчеркивает актуальность его теоретико-методического обоснования в сохранении и укреплении здоровья.

Мы предлагаем комплексные программы оздоровительного аквафитнеса (таблица 1.).

Инновационные программы аквафитнеса для студенческой		
молодёжи		
17-18 лет	19-20 лет	21-22 года
Рекреационный	«Плавание и сила»,	Аквааэробика,
аквафитнес, комплексы	комплексы на «глубокой	функциональный
на «средней» глубине,	воде», комбинированная	тренинг, интервальная
беговые программы,	тренировка,	тренировка, комплексы
«плавание и сила»,	аквааэробика, беговые	на «глубокой» воде,
комбинированная	программы,	«супер пресс».
тренировка.	специальные	
	упражнения.	

Таблица 1- Программы оздоровительного аквафитнеса для студентов.

Введение инновационных программ по аквафитнесу («плавание и сила», интервальная тренировка, аквааэробика) в учебный план практических занятий по физической культуре повысят эффективность занятий, снизят монотонность плавания, конкретизируют развиваемые физические качества, повышает моторную плотность занятий, их эмоциональность, увеличивают эффект гидромассажа, улучшат функциональное состояние студентов.

Список литературы

- 1. Баранов, В.В. Физкультурная реабилитация студентов с функциональными нарушениями опорно-двигательного аппарата: учебнометодическое пособие / В.В. Баранов, М.И. Кабышева, Т.А. Глазина. Оренбург: Оренбурский гос. ун-т., 2014. 160 с. ISSN 2306-1340.
- 2. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учеб. для студ. высш. учеб, заведений. / В.И. Дубовицкий. 2-е изд., стер. M.: Гума-нит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. 608 с. ISBN 5-691-00769.
- 3. Физическая культура. Учебник для студентов технических ВУЗов. / Под редакцией В.А. Коваленко М.: «АСВ», 2000. 79 с. ISSN 2078-8495.
- 4. Спортивное плавание: учеб. для вузов физ. культуры / под. ред. Н.Ж. Булгаковой. М.: ФОН, 1996. 430 с. ISSN 1998-6963.
- 5. Шутова Т.Н., Андрющенко Л.Б., Витько С.Ю. Физкультурно-оздоровительные технологии в укреплении состояния здоровья студентов и сотрудников вуза // Современные проблемы науки и образования, $2016. N_{\odot} 5. 108 c.$ ISSN 2304-9839.

КОМПЛЕКС ГТО - ИСТОРИЧЕСКОЕ ПРОШЛОЕ И СОВРЕМЕННОСТЬ

Гребенникова В.А., Горбань И.Г., Удовиченко Е.В. Оренбургский государственный университет

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 [13].

В современных условиях на состояние здоровья людей, как детей, так и взрослого населения воздействуют социальные и экологические факторы. Неблагоприятная экологическая обстановка повышает существенно заболеваемость населения страны и снижает потенциальные возможности образовательного и рабочего процесса. Чтобы повысить вклад физической культуры и спорта в социально-экономическое развитие страны, необходимо существенно увеличить число российских граждан, ведущих активный и здоровый образ жизни [10]. В современном российском обществе наблюдаются нездоровые тенденции, это снижение образовательного и культурного потенциала, дальнейшая нравственная деградация поколения, выраженная, в частности, в криминализации сознания и поведения, снижении нравственного порога допустимого, прогрессирующей наркомании и алкоголизме. Исправить ситуацию достичь положительной поддержании динамики жизнеспособности и улучшении показателей здоровья, призван ряд мер, принимаемых на государственном уровне.

Для совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта в Российской Федерации 24 марта 2014 г. вышел Указ Президента Российской Федерации о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» [4]. Главной целью, которого является охват всего населения страны общим спортивным движением. Проект призван решить ряд проблем:

- отсутствие устойчивой мотивации школьников и студентов к активным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- недостаточное привлечение всех учащейся молодежи к регулярным занятиям физической культурой;
- отсутствие активной пропаганды занятий физической культурой и спортом как составляющей здорового образа жизни, в том числе в средствах массовой информации.

В настоящее время комплекс ГТО возрождается, преобразившись в новой форме и новых условиях. Внедрение комплекса акцентирует следующие задачи:

- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта;

- укрепление здоровья;
- гармоничное и всестороннее развитие личности;
- воспитание патриотизма;
- обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения;
- повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов [7].

Современную молодежь не может не волновать значимость и необходимость внедрения в систему физического воспитания комплекса ГТО. Тем самым данная тема «Повышение уровня мотивации к сдаче норм комплекса ГТО» является на данном этапе актуальной.

Проведение «Комплекса ГТО» состоит из ряда тестовых упражнений, связанных с определением уровня физической подготовленности человека, готовности к трудовой деятельности и самообороне, содержащие испытания на выносливость, силу, быстроту, ловкость, гибкость.

ГТО обладает огромным воспитательным потенциалом и является одним из мощнейших механизмов формирования таких мировоззренческих оснований личности, как гражданственность и патриотизм. Подготовка молодежи к выполнению требований и сдаче нормативов комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями по программам физического воспитания в учебных заведениях, пунктах начальной военной подготовки, спортивных секциях, группах общей физической подготовки и самостоятельно.

Мотивация к подготовке и сдаче норм ГТО у каждого человека особенная: кто-то просто привык к исполнению необходимых требований в учебе и труде; другие испытывают потребность в достижении конкретного результата и проверке физических способностей, а некоторые хотят быть первым в учебе и спорте. Всех объединяет общая черта — целеустремленность, что наиболее важно для современного общества.

Возвращение ГТО в Российскую систему физического воспитания востребовано временем и социальными факторами. Оно позитивно встречено россиян. Здоровье народа бесценно, И его фундамент большинством закладывается, TOM числе И подобными общегосударственными мероприятиями регулярного характера. Наработанный десятилетиями механизм основы системы физического воспитания жизнеспособен, и можно надеяться, что его реализация вскоре инициирует прогресс в развитии российского спорта.

Исходя из прошлого опыта, «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.

Испытания проводились на всех уровнях — в городах, селах и деревнях, на предприятиях и в организациях. Результаты заносились в билет физкультурника. Высокая идейная и политическая направленность комплекса ГТО, общедоступность физических упражнений, включенных в его нормативы, и их очевидная польза для укрепления здоровья и развития навыков и умений, необходимых в повседневной жизни, сделали комплекс ГТО популярным среди населения и особенно среди молодежи [13].

В 1931 году значки ГТО получили 24 тысячи советских граждан. Те, кто успешно выполнял испытания и был награжден значком ГТО, имели льготу на учебное заведение специальное ПО физкультуре участие преимущественное право В спортивных соревнованиях физкультурных праздниках республиканского, всесоюзного и международного масштаба. Масштабные соревнования на звание Чемпионов комплекса ГТО по отдельным его видам по популярности не уступали Спартакиадам Носить центральным футбольным матчам сезона. значок ГТО было престижным.

Первым обладателем знака ГТО I ступени стал знаменитый конькобежец Яков Федорович Мельников, первый заслуженный мастер спорта СССР чемпион России 1915 года, чемпион РСФСР 1918, 1919 и 1922 годов; чемпион СССР 1924, 1927-28, 1932-35 годов; чемпион Европы 1927 года по конькобежному спорту.

В 1932 году значки ГТО получили 465 тысяч, а в 1933 году — 835 тысяч физкультурников. Через несколько лет после введения, комплекс ГТО обрел такую популярность, что уже в 1934 году в стране насчитывалось около 5 миллионов физкультурников, половина из которых гордо носила на груди значок ГТО.

Значок ГТО приобрел настолько высокую значимость, что на Московском физкультурном параде 1934 года он стал «пропуском» в колонну для участия [1].

Идеи и принципы ГТО получили свое дальнейшее развитие в Единой спортивной классификации (ЕВСК), созданной в 1935 — 1937 гг. Это повлекло за собой введение разрядных норм, спортивных званий. Классификация дала единые принципы определения возможность **VCT**ановить спортивной подготовки на всей территории СССР. Физкультурный комплекс ГТО был органически связан с Единой Всесоюзной спортивной классификацией, определяющей роста мастерства, уровень последовательность подготовленности спортсменов и развития их достижений от массовых спортивных разрядов до высших классификационных категорий. Спортивные разряды и звания присваивались при условии выполнения спортсменами норм и требований физкультурного комплекса ГТО по 10 видам спорта: легкой атлетике; гимнастике; тяжелой атлетике; боксу; борьбе; плаванию; теннису; фехтованию; конькобежному; стрелковому спорту.

Притягательная сила комплекса ГТО открыла дорогу в спорт миллионам советских девушек и юношей. С выполнения нормативов комплекса ГТО начали свой путь знаменитые советские спортсмены, победители крупнейших международных соревнований. С 1938 года начали проводиться Всесоюзные соревнования по различным программам многоборья ГТО: первенства СССР и ВЦСПС (1938г — 1939г., 1949г — 1951г), чемпионаты СССР и первенства ВЦСПС (1974г — 1982г), чемпионаты СССР (1989г — 1991г).

практическое Патриотическая целеустремленность И содержание комплекса ГТО прошли суровую проверку в огне Великой Отечественной войны. Когда перед всеми физкультурными организациями страны стала задача массовой военно-физической подготовки населения, комплекс ГТО стал одним из важнейших инструментов. Благодаря ГТО миллионы советских людей получили навыки маршевой, лыжной, стрелковой подготовки, плавания, метания гранат, преодоления водных преград и препятствий. Это помогло им в минимальные сроки овладеть военным делом. Скромный значок ГТО для многих из них стал первой наградой, к которой позднее добавились ордена за трудовые и боевые заслуги. Значкисты ГТО, овладевшие военно-прикладными добровольно уходили навыками, фронт, двигательными на действовали в партизанских отрядах. Обладателями значков ГТО были герои Отечественной войны: летчики Иван Кожедуб, Покрышкин, Николай Гастелло, знаменитый снайпер Владимир Пчелинцев [8].

В послевоенное время, когда страна оправлялась после потрясений, комплекс ГТО продолжал модернизироваться в соответствии с задачами, стоящими перед физкультурным движением того времени.

Центральный Комитет Коммунистической партии Советского Союза в декабре 1948 года выдвинул перед физкультурными организациями страны новую задачу: дальнейшее развитие физкультурного движения, повышение уровня мастерства спортсменов и завоевание ими мировых первенств, достижение рекордов по основным видам спорта.

Исключительно большое значение придавалось вопросам дальнейшего совершенствования методов обучения и тренировки в спорте, всесторонней физической подготовки, как важнейшей базы для укрепления здоровья, повышения качества физического воспитания молодежи и успешного роста спортивного мастерства до уровня высоких достижений.

В комплексе ГТО 1955 года были установлены новые возрастные группы, а также дифференцированные нормативные требования для различных возрастов физкультурников. К 1958 году число физкультурников в нашей стране достигло 23 696 800 человек. В период действия комплекса 1955—1958 гг. ежегодная подготовка составляла более 3 миллионов значкистов ГТО всех ступеней, за 4 года этого периода было подготовлено около 16 миллионов значкистов ГТО [1].

К началу 1976 года свыше 220 миллионов человек имели значки ГТО.

Для постоянной популяризации комплекса ГТО к работе систематически привлекались спортивные организации, профсоюзы, комсомол, ДОСААФ, министерства и ведомства, руководители предприятий, учреждений, колхозов, совхозов, учебных заведений. Нормативы комплекса ГТО стали инструментом, благодаря которому каждый гражданин мог проверить уровень своей физической подготовленности. С 1974 по 1981 год проводились Всесоюзные первенства по многоборьям ГТО (в 1975 году, например, в массовых стартах участвовали 37 миллионов человек; в финале — около 500 человек; призерам IV ступени присваивалось звание мастера спорта СССР). За семь лет многоборий ГТО более 350 000 юношей и девушек стали чемпионами районов, городов, областей, республик, 77 человек завоевали почетный титул чемпиона СССР по многоборью ГТО, 100 человек стали первыми в истории советского физкультурного движения мастерами спорта СССР по многоборью ГТО.

Распад Советского Союза повлек за собой огромную пропасть в работе над воспитанием физической активности граждан. Юридически Комплекс ГТО не был упразднен, однако фактически он прекратил свое существование в 1991 оду.

В 2007 году Россия получает право на проведение Олимпиады 2014 года в Сочи; наши футболисты добились участия в Европейском чемпионате; баскетболисты стали лучшей командой Старого Света; теннисистки выиграли Кубок Федерации; гандболистки завоевали титул сильнейших в мире, президент Владимир Путин подписал новый закон о спорте.

Спортивные победы воодушевили к новыми веяниям дискуссии спортивной общественности о возрождении комплекса ГТО.

В 2013 году руководство страны и региональные руководители выступили с инициативой возрождения комплекса ГТО в России в современном формате [6].

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами (от 6 до 70 лет и старше) населения Российской Федерации установленных нормативов Всероссийского физкультурноспортивного комплекса по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному бронзовому знакам отличия Всероссийского И физкультурно-спортивного комплекса основывается на следующих И принципах:

- добровольность и доступность;
- оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
- обязательность медицинского контроля;
- учет региональных особенностей и национальных традиций.

1 сентября 2014 г. был возрожден в действие Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне».

Работа по внедрению Комплекса ГТО в Оренбургской области началась с 2014 года, тогда она строилась на его пропаганде. Было организовано проведение в образовательных учреждениях г. Оренбурга открытых уроков с

участием победителей и призеров крупнейших мировых и европейских соревнований, участников олимпийских игр по выполнению нормативов ГТО. Мероприятия широко освещались в средствах массовой информации [3, 5].

В 2015 году было подписано Соглашение с Министерством спорта России и Правительством Оренбургской области о предоставлении из федерального бюджета Оренбургской области субсидий на оснащение мест тестирования норм ГТО (из федерального бюджета выделено 1786,4 тыс. руб., из областного – 609,9 тыс. руб). В области определены три места тестирования по географическому расположению – запад – г. Бузулук, центр – г. Оренбург, восток – г. Орск.

В апреле, сентябре 2015 года в области были реализованы мероприятия организационно-экспериментального этапа внедрения комплекса ГТО VI-XI ступеней. В мероприятиях приняли участие более 4000 человек в возрасте от 25 лет и старше. Был проведен региональный этап Всероссийского фестиваля Комплекса ГТО среди обучающихся образовательных организаций. По итогам сформирована этапа сборная команда ДЛЯ Фестивале ГТО, которая из Всероссийском 75 субъектов Российской Федерации заняла 8 место.

В 2015 году «Центр спортивной подготовки Оренбургской области» был наделен полномочиями регионального оператора Комплекса ГТО. В области проведена работа по созданию центров тестирования.

В настоящее время в области создан 51 муниципальный центр тестирования. Все данные по формированию всероссийского реестра центров тестирования переданы Федеральному оператору в г. Казань. В соответствии с планом внедрения Комплекса ГТО с 2016 года в Российской Федерации началось официальное выполнение норм ГТО обучающимися образовательных организаций [6].

В 2016 году в Оренбургской области из 4516 участников испытаний, на знаки отличия Комплекса ГТО выполнили 2589 человек, в том числе: 908 — золотых, 1181 — серебряных, 500 — бронзовых.

Начиная с 2017 года любой гражданин, имеющий желание может выполнить нормативы Комплекса ГТО, при наличии медицинского допуска и прохождения определенного ряда необходимых процедур.

За истекший период 2017 года испытания комплекса ГТО выполняли более 10 тысяч оренбуржцев. Знаки отличия уже присвоены 4847 жителям области, из них 1914—золотые знаки, 1954—серебряные, 979—бронзовые.

В Оренбурге выстроилась четкая система по приему тестирования. На базе стадиона «Оренбург» любой желающий, который прошел регистрацию на сайте «www.gto.ru» В получил свой личный идентификационный номер. Кроме того, судейская бригада Оренбурга достаточно мобильна и может выехать по комплексной заявке в любую территорию области, либо предприятие, где имеется необходимая инфраструктура для сдачи нормативов.

Студенческая молодежь ОГУ с энтузиазмом подхватила призыв к сдаче комплекса ГТО. На протяжении несколько месяцев студенты готовились к

официальной сдаче тестов. Преподаватели кафедры физического воспитания государственного университета провели большую агитационную, подготовительную и итоговую компанию по внедрению комплекса ГТО. Была организована регистрация студентов на сайте ГТО, прохождение медицинского осмотра в студенческой поликлинике ОГУ и тренировки в физкультурных залах университета. Более 80% студентов получили идентификационный номер (УИН). Сотрудниками отдела по и воспитательной работе ОГУ и представители кафедры физического воспитания провели мотивирующие уроки ГТО, на которых студенты узнали об основных принципах сдачи нормативов, историю создания комплекса и о технике выполнения контрольных испытаний.

Всего более 40% студентов и преподавателей прошли испытания ГТО Обладателями золотых значков стали сотрудники кафедры физического воспитания ОГУ: заведующий кафедрой профессор, доктор педагогических наук В. В. Баранов; старший преподаватель кафедры физического воспитания О.В. Подкопаева, доцент кафедры В.Г. Купцова; доцент кафедры английской филологии и методики преподавания английского языка Н.В. Иноземцева; доцент кафедры технологии пищевых производств В.В. Ваншин; доцент кафедры геологии И.Н. Алферов. Кроме того более 60 студентов стали обладателями значков ГТО: студент ОГУ транспортного факультета Александр Кубагушев показал второй результат по прыжкам с места на площадке сдачи ГТО Всемирного фестиваля молодежи и студентов в Сочи; Любовь Красноперова, студентка юридического факультета ОГУ, стала единственной девушкой, сдавшей норматив ГТО по гирям.

Комплекс ГТО в учебных заведениях принципиально важен для формирования у молодого поколения целеустремленности и уверенности в своих силах. Возвращение ГТО в Россию востребовано временем и социальными факторами. Оно позитивно встречено большинством россиян. Здоровье народа бесценно, и его фундамент закладывается, в том числе и подобными общегосударственными мероприятиями регулярного характера. В ближайшем будущем подготовка к сдаче норм комплекса ГТО будет являться мощным мотивом здорового образа жизни и физического совершенства.

Список литературы

- 1. Гребенникова, В.А., Горбань И.Г. Возрождение комплекса ГТО: история создания и развития в системе физического воспитания студентов/В.А. Гребенникова, И.Г. Горбань.- ОГУ, 2015.-8c.
- 2. Газовский, Б.М. Организация физического воспитания студентов/Б.М. Газовский, Н.А. Нельга, В.Н. Кряж. Минск: Вы- шейшая школа, 1978. 96 с.
- 3. 3. Белкин, Г.А. Проблемы нового комплекса ГТО/ Г.А. Белкин, Е.В. Белкина, С.А. Быков. Свердловск, 2014. 2c.
- 4. Указ о утверждении плана мероприятий по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к

- труду и обороне» [Электронный ресурс] // http://government.ru/docs/13450/.
- 5. Русинова, М.П. Актуальные проблемы внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»/М.П. Русинова. –Екатеринбург, 2015. 89с.
- 6. Обсуждаем Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс. URL: http://www.fizvosp.ru
- 7. Указ о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс] // http://www.kremlin.ru/news/20636.
- 8. Программы и материалы по физической культуре для педагогических вузов / Учебно-метод. сектор Наркомпроса $PC\Phi CP$) $M., \, \Pi.: \,$ Учпедгиз, 1931. 80 с.
- 9. Типовая программа и материалы по физической культуре для втузов, вузов, комвузов, техникумов и рабфаков (кроме медицинских и педагогических) / Метод, сектор Наркомпроса РСФСР. Л.: Учпедгиз, 1931. 80 с.
- 10. 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.
- 11. Программа по физической подготовке (для студентов высших учебных заведений) / Всесоюз. ком. по делам высшей школы при Совете народных комиссаров СССР. М.: Советска наука, 1940. 31 с.
- 12. Осипов, И.Т. К вопросу об определении дифференцированных норм I ступени Комплекса ΓTO / И.Т. Осипов // Тезисы всесоюз. науч.-практ. конф. по Всесоюзному физкультурному комплексу ΓTO . M., 1974. C. 9-11.
- 13. Курамшин, Ю.Ф. Комплекс ГТО в системе физического воспитания студентов: история создания и развития / Ю.Ф. Курамшин, Р.М. Гадельшин // Теория и практика физической культуры. 2014. N_2 7. C. 9.

ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ГТО ПО ТУРИЗМУ

Грищенко О. М., Голикова Е. М., канд. пед.наук, доцент, Бровиков Д. В.

Оренбургский государственный университет, Оренбургский государственный педагогический университет

В настоящее время тенденция снижения интереса в образовательных организациях к спортивному туризму набирает обороты, особенно это касается организации многодневных туристских походов с участием обучающихся. В нынешнее время студентов больше привлекают компьютерные игры, предпочитают проводить свободное время в модных клубах и фитнес центрах, а отдыхать на зарубежных курортах. Это приводит к тому, что большинство студентов буквально не умеют правильно ходить. У них проявляются нарушения осанки и структуры шага, гиподинамия, что приводит к различным патологическим изменениям в организме.

Спортивный туризм это один из видов туризма, в котором участники преодолевают различные труднопроходимые участки пути во время длительного похода, который является одной из форм сдачи ГТО. Походы могут быть не обязательно пешие. Различные трудности в виде ущелий, гор, болот и других природных препятствий насыщают путешествие адреналином и придают ему изюминку.[7,4]

Многие выпускники школ не обладают достаточным уровнем знаний в области туризма, чтобы впоследствии успешно сдать один из испытаний туристский поход с контролем основных навыков. Поступая в вуз студенты будут испытывать затруднение и трудности в сдаче туристского похода с овладением определённых навыков (ориентирование на местности, укладка рюкзака, разжигание костра и преодоление препятствий). Туризм-это не только средство физического воспитания, духовного обогащения, средства познания красоты природы не пользуется популярностью среди молодежи. [5;1]В Оренбургском государственном университет открыли секцию спортивного туризма, где студенты всех факультетов могут изучать технику пешеходного и вело туризма, участвовать на соревнованиях различного уровня, проводить учебно-тренировочные походы.

Во время тренировочного процесса, студенты Оренбургского государственного университета, узнали и овладели техникой прохождения препятствий пешеходного туризма, познакомились с видами костра. Так же сдавали сборку и разборку палатки, участвовали на соревнованиях по спортивному ориентированию, где заняли призовые места. В конце года, студенты сдавали такие нормативы как: бег, отжимание/подтягивание, контест (определённая по длине дистанция, проходимая вертикально по верёвке без препятствий на временной результат) - отработка техники прохождения

вертикального подъёма и воспитание выносливости, прохождение блок этапов по пешеходному туризму на время.

В туризме невозможно без систематического тренировочного процесса, который является составной частью туристической подготовки и в то же время неразрывно связанного с укреплением и повышением общего уровня функциональных возможностей организма. Во время тренировочного процесса повышается приспособленность к изменениям окружающей среды; формируются, закрепляются и становятся универсальными двигательные навыки.

При прохождении небольших по протяженности и продолжительности походов, у студентов рождается чувство коллективизма, любовь к природе, расширяется кругозор. Общая цель в походе сближает людей разного возраста. Каждый пройденный километр пути укрепляет уверенность в своих силах, приносит большое моральное удовлетворение. При этом задействованы все группы мышц.

Трудовое воспитание средствами туризма заключается в формировании умений и навыков самообслуживания и общественно полезной деятельности. Студенты должны обеспечивать самостоятельную жизнедеятельность на все время маршрута. Благодаря этому не только усваиваются элементарные приемы бытового труда, но и проявляется сознательная дисциплина, организованность, согласованность совместных действий в работе.

Можно сделать вывод, что туристские походы, занятия и участие в соревнованиях различного уровня помогают повысить общий уровень физической подготовленности студентов, благоприятно влияют на микроклимат в учебном коллективе в учебной деятельности, помогают сформировать у молодого человека стереотип здорового образа жизни. Студенты без особых сложностей смогут выполнить соответствующий норматив комплекса ГТО в разделе туризм (туристский поход), и лучше подготовится к сдаче остальных нормативов данного комплекса.

Во время занятий, спортивным туризмом, происходит комплексное функциональные воздействие на все основные системы организма, двигательные качества, а также психику, интеллектуальные способности человека. Спортивный туризм большую роль уделяет физической подготовке, закалке; воспитывает морально-волевые качества, улучшает физическую работоспособность. В результате этого лица разного возраста привыкают нести тяжёлые рюкзаки, преодолевать значительные расстояния пешком, на лыжах и при этом не чувствуя усталости. При занятиях спортивным туризмом совершенствуется выносливость, тяжёлая физическая работа выполняется с меньшей затратой энергии, организм восстанавливается быстрее. Повышается эффективность работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, так как увеличиваются резервы сердца, и кислород более эффективно используется тканями организма. Занятия туризмом улучшают состояние психики, туристы меньше подвержены депрессии, тревожности и напряжению. [6]

Туризм, как активная форма организации свободного времени студента настолько расширяет его двигательные способности и воспитывает качества, что это позволяет ему принимать участие в сдаче ГТО на туристическом походе.

Сдать нормативы ГТО добровольно и бесплатно может любой студент. При сдаче ГТО у студента должна быть справка о прохождении медосмотра. Комплекс ГТО состоит из 11 ступеней для различных возрастных групп. Нормативы разделяются на три уровня сложности, соответствующие золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия. Спортивный туризм, в виде туристского похода на 5-15 км с проверкой туристских навыков(включая ориентирование на местности по карте и компасу, разжигание костра и способы преодоления препятствий), идёт по выбору. Студенты Вуза активно регистрируются и сдают нормативы ГТО, получая золотые и серебряные значки.

Основными задачами при занятиях спортивным туризмом для успешного сдачи ГТО является:

- повышение уровня функциональных возможностей организма, достижение более высокого уровня общей физической подготовленности студентов, развитие основных физических качеств.
- приобретение навыков туризма при прохождения маршрута (сборка рюкзака, установка палатки, укладка и розжиг костра), навыки спортивного ориентирования, оказание первой медицинской помощи.
- овладение навыка передвижения по местности с различным рельефом, преодолевать препятствия, возможность выполнения установленных нормативов по спортивному ориентированию.

При помощи занятий по спортивному туризму у студентов воспитываются такие физические качества, как: быстрота, сила, выносливость и координация.

Во время прохождения маршрута с рюкзаком, подтягивание на перекладине, ходьба и бег по крутому песчаному или травянистому склону на протяжении длительного времени у студентов развивается сила и выносливость; преодоление навесной переправы или блок этапов во время соревнований или тренировочного процесса формируется координация и быстрота, что не мало важными навыками являются для сдачи как туристского похода так и основных нормативов ГТО.

За время тренировочного цикла у студентов повысилось скоростносиловые показатели (прыжок в длину с места 7%), выносливость (бег с фиксированной продолжительностью(6-минутный бег и бег на 2000/3000 метров) на 23%,гибкость на 5 %. Данные нормативы так же входят тесты ГТО. Исходя из вышеизложенного можно сделать вывод о повышении физической подготовленности и позитивном влиянии на студентов разработанной и внедренной методики спортивного туризма, благоприятно способствовало в подготовке к сдаче нормативов ГТО.

Список литературы

- 1. Безносиков, Е.Я. Туризм и спортивное ориентирование / Е.Я. Безносиков, В.Г. Булатов, В.И. Ганопольский. М.: Физкультура и спорт, 1984. 163 с.
- 2. Васильев, И.В. В помощь организаторам и инструкторам туризма / И.В. Васильев. М.: Профиздат, 1973. 134 с.
- 3. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук, Д.Н. Немытов. М. : Академия, 2001. 208 с.
- 4. Полчиковский, В.Ю. Организация проведение туристских походов / В.Ю. Полчиков-ский. М.: Профиздат, 1987. 224 с.
 - 5. http://pandia.ru
- 6. Кольчугина Т.А. Культурантропологическое измерение Евразийства: диссертация, канд. Филос. Наук Ростов-на-Дону, 2001, с. 166
- 7. Энциклопедия водного туризма .http://www.patriotvrn.ru/ Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я., Булатов В.Г. Туризм и спортивное ориентирование.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЗДОРОВЬЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Егоров А.Н., доцент; Шелякова О.В. Бузулукский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ

Процесс обучения в современном вузе требует от обучающихся большого интеллектуального, а также нервно-психологического напряжения. Необходимо отметить, что особенно значительные умственные нагрузки приходятся на период экзаменационных сессий и других контрольных испытаний. При этих условиях функционирование организма происходит на предельных возможностях, а иногда граничит с патологией. Авторы некоторых работ отмечают ухудшение состояния здоровья студентов от младших курсов к старшим. Удельный процент хронических заболеваний увеличивается с 18,7% (1 курс) до 24,9% (4,5 курс). Уровень первичной и общей заболеваемости обучающихся вузов имеет тенденции к росту [1].

Как показывает практика, на состояние здоровье обучающихся влияют такие негативные факторы, как стрессы, образ жизни, нервно-психическое напряжение, нарушение режима питания, учебы и отдыха, недостаточная двигательная активность. В работе авторов показано, что оценка функционального состояния обучающейся молодежи регистрируется только лишь у 20% лиц, граничное с нормой – у 26%, дезадаптация – у 31% и преднатология – у 23% обучающихся [2].

Поэтому повышенный (коллективный) риск для здоровья учащейся молодежи настоятельно диктует о необходимости управления оздоровительными процессами.

В федеральных государственных образовательных стандартах высшего образования в области физической культуры и спорта научно-методическая деятельность выделяется как основная.

Анализируя процессы обучения в разных вузах, авторы статьи отмечают общие положительные и отрицательные стороны методики проведения занятий по физической культуре и спорту. Внимательно наблюдая в ходе занятий и анализируя потом результаты их, приходишь к определенным выводам и мысленно даешь оценку преподавателю.

Так один преподаватель тщательно проводит разминку и очень внимательно наблюдает за обучающимися. Затем учит и показывает, как определить частоту пульса. При этом он в обязательном порядке разъясняет технику безопасности при выполнении любого упражнения.

Затем объясняет тему занятия и показывает упражнения, которые необходимо научится выполнять правильно, особенно на начальной стадии занятия. После этого он сам выполняет упражнение, сначала поэтапно, медленно, затем в нормальном режиме. При выполнении упражнения обращает внимание на выполнение отдельных элементов. Здесь он выполняет принцип: - «Делай как я». Другой преподаватель, сделав небольшую разминку, приносит

мяч и разрешает ту или иную игру. На первый взгляд проведение такого занятия выглядит демократичным. Но не всем нравится игра в волейбол или баскетбол, тем более что грядут зачеты по определенным видам или упражнениям по физической подготовке. Одним из важных условий проведения занятий по определенным видам гимнастического многоборья, спортивной гимнастики и т.д. является достаточная подготовка организма к выполнению основных упражнений и приемов.

Приходя на первые пары занятий по физической культуре, зачастую видишь зевающие рты обучающихся. Это говорит о том, что у молодежи нет серьезного подхода и ответственности к утренней гимнастике. Обучающаяся молодежь еще спит и поэтому не готова к занятиям, преподаватель в этом случае для нее не является объектом внимания, а только лишь фоном. Преподавателю приходиться больше уделять внимание разминке, которая должна состоять из упражнений: на внимание, на развитие координации движения и может дополняться музыкальным сопровождением. Недостаточно у обучающихся определенные сформировать **ВЗГЛЯДЫ** на упражнения, нужно воспитывать у них привычку к активным занятиям. Планомерное и регулярное выполнение физических упражнений формирует положительное отношение к занятиям.

Физические упражнения необходимы для хорошей работы нашей лимфатической системы. Задача человека состоит в том, чтобы регулярно производить очистку клеток организма от образующихся в нем шлаков. Эту очистку можно выполнить тремя способами:

- 1) путем слабой и беспрерывной вибрации клеток биотоками нервных импульсов;
- 2) выведением шлаков из клеток и межклеточного пространства благодаря значительным силам сокращения мышц;
- 3) продвижением загрязнений из клеток и межклеточного пространства за счет энергии инерционных сил при сотрясении человеческого организма (бег, упражнения со скакалкой).

В случае если не используются второй и третий способы, то организм раньше срока дряхлеет и раньше времени стареет из-за постепенного загрязнения продуктами метаболизма и гибели клеток.

Поэтому польза утренней гимнастики заключается в том, что она заряжает наш организм энергией практически на весь день. При этом мозг, отдохнувший за время сна, будет работать намного эффективнее. А это в свою очередь отразится на всем организме человека, и зевать он уже не будет.

Кроме этого, зарядка повысит тонус, избавит от лишней массы тела, улучшит работу кишечника, и поддержит кардиораспираторную систему на более высоком уровне.

Даже физически крепкие и тренированные люди, занимающиеся напряженным умственным трудом, после нескольких часов работы чувствуют тяжесть в голове в результате усталости мозга. Для освобождения тяжести в голове можно предложить следующее упражнение. Необходимо подтянутся на

носках таким образом, чтобы каблуки оторвались от пола на один сантиметр и резко опуститься на пол. В этом случае мы используем удар, сотрясение и благодаря венозным клапанам кровь получает дополнительный импульс для продвижения вверх. Это сотрясение необходимо выполнять не спеша, не чаще раза в секунду. После тридцати сотрясений необходимо сделать перерыв от 5 до 10 секунд. Это упражнение необходимо повторять не более шести раз. Данное упражнение принесет такую же пользу, что и при ходьбе или беге. Это объясняется тем, что инерционные силы продвигают венозную кровь от головы к сердцу.

На этом же принципе основана польза ходьбы и бега. Ходьба в медленном темпе вызовет только чувство усталости, так как загрязнения из организма будут удаляться очень медленно. Поэтому, во время прогулки необходимо идти быстро, бодро, большими шагами, ступая как можно жестче, опираясь на каблук и ставя ногу на землю всей ступней. В результате с сильных сокращений мышц, ударов и сотрясений всего организма происходит более полноценная очистка организма от загрязнений. После такой ходьбы вы почувствуете прилив сил и бодрость.

Так же нужно ставить каблук и во время бега, бега на месте и при выполнении прыжков. Для обретения максимальной бодрости и здоровья необходимо бегать по 2-3 километра ежедневно ставя ногу на пятку как можно жестче.

Огромное влияние на здоровую жизнь человека оказывают нервные импульсы, которые работают при постоянном движении и физической нагрузке, так как они требуют напряжения мышц, что в свою очередь возможно благодаря усиленным нервным импульсам. Поэтому ясна неразрывная связь между электрообменом и обменом веществ в клетках. В этом можно убедиться, наблюдая за поведением детей. Они постоянно и интенсивно двигаются, то есть в этом движении проявляется их неосознанное стремление усилить обмен веществ биотоками и вибрацией. Поэтому более подвижный ребенок всегда крепче и здоровее. А родителям необходимо всегда помнить, что за счет этих движений идет процесс роста клеток ребенка.

В современных условиях необходима компенсация дефицита двигательной активности. В противном случае наступает такое состояние, когда многие функции, органы и системы организма человека утрачивают расстройство и дисгармонию сложной системы организма человека.

Уже давно доказано многочисленными исследованиями взаимосвязь между физическими нагрузками и умственным трудом. При помощи физических упражнений происходит регулирование, обеспечивающее управление жизненными процессами. Следовательно, физические упражнения следует рассматривать не только как развлечение и отдых, но и как средство сохранения здоровья и работоспособности, что очень важно.

Физические упражнения существенно влияют на формирование скелета, на повышение обменных процессов. Непрерывное и суставное соединения костей дают возможность составлять блоки, кинематические системы с

большой степенью свободы, благодаря чему звенья систем могут перемещаться по сложным траекториям. Комплекс связанных друг с другом реакций расщепления и синтеза органических веществ являются основой развития организма человека. Он развивается под влиянием наследственности, факторов, постоянно изменяющийся природой и социальной среды. Нельзя обучать, воспитывать и лечить человека, обеспечить его физическое совершенствование, не зная процессов жизнедеятельности в отдельных его органах, системах органов и в целостном организме [3].

Человеческий организм представляет собой сложную биологическую систему. Органы его взаимосвязаны, находятся в постоянном взаимодействии и являются единой саморегулируемой и саморазвивающейся системой. Средней по массе человек – это система, насчитывающаяся более 100 трлн $(1*10^{14})$ клеток, в каждой клетке в секунду происходит 1011 реакций. Каждая клетка является одновременно фабрикой по переработке веществ поступающих в электростанции вырабатывающих биоэлектрическую компьютером с большим объемом хранения и выдачи информации. Таким образом, основную и главную роль в этой системе играет клетка, поэтому на первое место необходимо поставить загрязнение и засорение клеток и клеточного пространства, различными отходами неправильно протекающего обмена веществ и продуктами окисления. Из наблюдений, на занятиях биологии мы видим, что с организацией питания живых клеток природа справилась прекрасно, используя молекулярное, электрические силы и закон Кулона, но с очисткой клеток от различного рода отходов продуктов обмена веществ, она справилась плохо. Следовательно, в целях самоочистки и поддержания жизни все живые клетки должны находиться в состоянии непрерывной вибрации. Поэтому задача физических упражнений состоит в том, чтобы помочь организму самому бороться с недугами и не мешать программе, заложенной в нем природой, преодолевая вялость, лень и слабость. В процессе человек жизнедеятельности среда его обитания производственная, городская, бытовая и др.) постоянно взаимодействуют друг с другом. Это взаимодействие далеко не всегда является положительным. Из закона сохранения жизни Ю.Н. Куражевского следует «Жизнь существовать только в процессе движения через живое тело потоков вещества, энергии и информации» [4].

Здоровье на должном уровне можно сохранить на длительный период при ведении здорового образа жизни и при условии отсутствия индивидуальных добровольных рисков. Индивидуальные добровольные риски — это деяния человека, совершаемые им во вред своему здоровью, заведомо зная об их негативных последствиях. К ним относятся все виды курения, алкоголь, наркомания, токсикомания, использование жвачной резины, использование синтетических моющих и косметических средств, нанесение татуировок, злоупотребление и неправильное использование мобильной связи, планшетов, телевизоров и прочих изделий, ношение обуви, несоответствующей

требованиям безопасности и синтетической верхней и нижней одежды, использование синтетического постельного белья и т.д.

Список литературы:

- 1. Егоров А.Н., Юмагулова Ф.К. Жизнь клетки в живом организме. Современные экологические проблемы, динамика развития и пути их решения: сбор. Статей Всероссийского научно-практического семинара. Бузулукский гуманитарно технологический институт(филиал) ФГБОУВО ОГУ/ Оренбург: ООО ИПК «Университет» 2016. 355с. ISBN 978-5-4417-0613-1
- 2. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учебное пособие для студентов высш.пед.учеб.заведений Москва: Издательский центр «Академия», 2002-264c. ISBN 5-7695-0571-0
- 3. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». Ростов-н/Д: Феникс 2003-384с. ISBN 5-222-02559-4
- 4. Микулин А.А. Активное долголетие / А.А.Микулин. Москва. «Физкультура и спорт», 1977.- 112с.

ПРИМЕНЕНИЕ ОСНОВ АКРОБАТИКИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ

Зиамбетов В.Ю., канд. пед. наук, Фунтиков Н.Н., Горшенина И.В. Оренбургский государственный университет

На занятиях по физической культуре в учебных учреждениях акробатика рассматривается как неотъемлемая часть (раздел) гимнастики, включающие в себя разнообразные упражнения с массой собственного тела для воспитания силы, ловкости, быстроты занимающихся. При формировании физической гимнастика, личности акробатика, как И способствует разностороннему образовательному и оздоровительному воздействию. физкультурно-оздоровительной работы обучающимися контексте (школьниками и студентами) педагоги, осуществляющие работу в области физической культуры в образовательных учреждениях, реализуют освоение комплекса акробатических упражнений в рамках программы по физической культуре на уровне «основ акробатики», применяя простейшие средства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся.

На современном этапе в физкультурном образовании подрастающего при освоении ценностей физической культуры, а именно, физических упражнений по акробатике, возникает противоречие и сбой в системе «школа-вуз», которое выражается в недостаточном, а иногда и в полном отсутствии применения данных средств физической культуры в вузе. В процессе физкультурного образования в школе школьники активно осваивают основы акробатики, и учителя физической культуры не менее активно применяют соответствующие средства физической культуры в процессе формирования физической культуры личности, а в вузе данное воздействие заметно снижается или вовсе прекращается, что резко снижает качество физической культуры студентов. Данный недостаток лишает возможность продолжать совершенствовать двигательные студентов умения акробатике. Продолжение физкультурного образования в вузе в таком аспекте как гимнастические и акробатические упражнения позволяет студентам мышечно-связочный аппарат, совершенствовать способность укреплять управлять своим телом в пространстве, укреплять суставной аппарат, развивать гибкость [7]. Кроме того, что они развивают чувство равновесия и баланса, вестибулярного совершенствуют работу аппарата, они способствуют профилактике травматизма на практических занятиях по физической культуре [2]. Данные упражнения также способствуют формированию хорошей фигуры, эффективны ДЛЯ профилактики плоскостопия, благотворно влияют на самочувствие как профилактика стресса, оказывают на эффект развитие нервной положительный И сердечно-сосудистой деятельности [3]. Особо стоит остановиться на влиянии данных упражнений на дыхательную систему и показатели жизненной емкости легких (ЖЭЛ) [4]. На современном этапе актуальным является то, что данная работа способствует эффективному решению острой в последнее время проблемы – проблемы односторонности физкультурных воздействий на организм занимающихся студентов, потому что углубленная физкультурно-спортивная специализация в физкультурной работе вузов имеет свои минусы [5]. Ведь одна из главных задач физической культуры – активное участие в формировании гармоничной, разносторонне подготовленной личности гражданина России, подрастающего поколения. Акробатические упражнения позволяют разнообразить содержание занятий по физической культуре, чтобы не было однобокости и зацикленности на одном в ущерб общему. Чтобы, в итоге, было меньше «качков» не умеющих играть в баскетбол и бегать на длинные дистанции или «волейболистов» не умеющих плавать и бегать на лыжах, или «бегунов» не умеющих выполнять кувырок на параллельных брусьях и стойку на руках.

Успехи в освоении и совершенствовании акробатических упражнений положительно влияют на показатели физической подготовленности студента, которые четко прослеживаются при тестировании некоторых физических качеств. Это становится важным и для успешной сдачи норм Физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне», а также «Студенческого зачета Ассоциации студенческих спортивных клубов России» (студзачета) [6].

Одна поставленных преподавателями Оренбургского задач, государственного университета была направлена на разрешение указанных противоречий, чтобы повысить степень реализации всесторонности педагогических воздействий в физической культуре и, тем самым, достичь основной цели – повысить эффективность физкультурного образования в данном вузе. Основными методами исследования являлись тестирование, наблюдение, эксперимент, а в процессе решения задач на занятиях по физической культуре применялся весь перечень практических методов, группа словесных и наглядных методов.

К основным акробатическим упражнениям, которые необходимо было совершенствовать (изучать) студентам относились кувырок вперед и назад из упора присев, кувырок вперед с разбега через препятствие, стойка на руках, переворот боком, рондат, разновидности равновесий и мостов. Освоение (совершенствование) данных акробатических элементов происходило с учетом возрастных, индивидуальных особенностей и разной степени физической подготовленности студентов [9].

Одним из главных требований к подобным занятиям является всестороннее обеспечение требований безопасности, которое достигалось через качественную реализацию принципа последовательности и систематичности, четкого соблюдения методики обучения и совершенствования, обеспечение страховки и обучения приемам самостраховки.

Важное значение имеет обеспечение физической готовности студента к освоению (совершенствованию) того или иного акробатического элемента.

Одна из проблем, с которой сталкиваются преподаватели, осуществляя работу в данном направлении, это проблема несоответствия мышечной силы к массе и габаритам студента [8]. Уровень физического бескультурья некоторых студентов достигает того, что в таком молодом возрасте они уже не в силах управлять своим телом в пространстве, контролировать положение различных частей тела, а также принимать решения в непривычном положении (вверх ногами, вниз головой). Поэтому в данной работе с такими студентами общей предшествует работа ПО приведению В норму подготовленности молодого человека, чтобы занимающийся смог освоить акробатические упражнения с массой собственного тела.

В процессе постепенного совершенствования акробатических упражнений они соединялись в связанную комбинацию. И на этом этапе не переставал проходить процесс «шлифовки» техники выполнения отдельных элементов комбинации, а также процесс физической подготовки. Тем более, что данная работа гармонично сочеталась программным материалом по дисциплине «Физическая культура».

Говоря о прикладном значении наличия двигательных умений и навыков по акробатике в арсенале физических способностей физически культурной личности, нельзя не упомянуть о военно-прикладном значении. Студенты вузов, являясь юношами допризывного возраста, после окончания университета проходят военную службу и акробатические двигательные умения и навыки пригодятся им при преодолении полосы препятствий, в рукопашном бое, прыжках с парашютом, выполнении упражнений стрельб и других учебнобоевых задач [5].

В итоге можно заявить о том, что данная работа прошла успешно. Студенты овладели основами акробатики в указанных рамках, значительно повысив уровень своей физической подготовленности, а также другие показатели: ЖЭЛ, ортостатическая проба, проба Ромберга. Овладение данными умениями и навыками позволило студентам обрасти уверенность в своих силах, воспитало решительность, способствовало развитию волевых качеств.

Таким образом, мы констатируем, что подобный положительный опыт в сфере физкультурно-спортивной деятельности может эффективно применяться в тех вузах, где подобная проблема существует и необходимо качественно изменить ситуацию в физической культуре студентов.

Сочетание ярких и зрелищных физических упражнений, способствующих развитию внимания, терпения, воли, памяти (и мышечной в том числе), решительности, прыгучести, быстроты реакции, вестибулярного аппарата умения эффективно владеть телом в пространстве, а так же широкое распространение в мире, позволили с 2016 года акробатике стать олимпийским видом спорта.

Список литературы

1. Зиамбетов, В.Ю. Повышение показателей прыжка в длину с места средством скоростно-силовых упражнений на занятиях по физической

- культуре со студентами [Электронный ресурс]: // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2017. N 9 (сентябрь) C. 20—28. URL: http://e-koncept.ru/2017/170209.htm.
- 2. Зиамбетов, В.Ю. Обучение основам самообороны как неотъемлемое условие обеспечения безопасности граждан (на примере студентов вузов) // Научно-методический и информационный журнал Вестник НЦ БЖД. 2017. N 3(33) C. 110-117.
- 3. Зиамбетов, В.Ю. Реализация комплексной методики физической и военно-патриотической подготовки студентов в вузе / В.Ю. Зиамбетов, М.В. Малютина // Вестник Оренбургского государственного университета. 2017. N_2 8.
- 4. Зиамбетов, В.Ю. Основы самообороны как эффективное средство физического и гражданско-правового воспитания студентов // Современные проблемы науки и образования [Электронный ресурс]: электрон. научн. журнал 2015. № 5; URL: http://www.science-education.ru/128-21526 (дата обращения: 03.09.2015).
- 5. Зиамбетов, В.Ю. О необходимости допризывной военной подготовки и военно-патриотического воспитания студентов / В.Ю. Зиамбетов, Г.Б. Холодова, Вл.Ю. Зиамбетов, С.И. Матявина // Современные проблемы науки и образования. [Электронный ресурс]: электрон. научн. журнал $2015. N_{2} 5$; URL: http://www.science-education.ru/128-21536 (дата обращения: 04.09.2015).
- 6. Зиамбетов, В.Ю. Подготовка студентов к выполнению нормативов по пулевой стрельбе в рамках комплекса «Готов к труду и обороне» // Современные проблемы науки и образования [Электронный ресурс]: электрон. научн. журнал 2015. N2 4. Режим доступа: http://www.science-education.ru/127-20621— 20.07.2015.
- 7. Зиамбетов, В.Ю. О совершенствовании физкультурно-оздоровительной работы по развитию гибкости у студентов // Современные наукоемкие технологии. $2016. N_2 10$ (часть 1) C. 136-140.
- 8. Зиамбетов, В.Ю. Самоконтроль интенсивности физической нагрузки на основе пульсометрии в процессе занятий физическими упражнениями / В.Ю. Зиамбетов, Г.Б. Холодова, Т.М. Михеева // Вестник Оренбургского государственного университета. 2016. N2 С. 72-77.
- 9. Михеева, Т.М. Физическая подготовленность студентов в процессе физического воспитания в вузе [Электронный ресурс] / Т.М. Михеева // Актуальные проблемы реализации образовательных стандартов нового поколения в условиях университетского комплекса: Материалы Всерос. науч.-метод. конф.. Оренбург. 2011. С.1877-1882.
- 10. Холодова, Г.Б. Коррекция памяти и внимания студентов на занятиях физической культурой в вузе / Г.Б. Холодова, Т.М. Михеева // Вестник Оренбургского гос. университета. Оренбург. 2013. № 12 (161) С.33-87.

ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСИ ВЕРХНЕЙ ПРЯМОЙ ПОДАЧИ (НА МАТЕРИАЛЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК ОГУ)

Кабышева М.И., канд. пед. наук, доцент, Баранов В.В., д-р пед. наук, профессор Оренбургский государственный университет

Актуальность: волейбол командная спортивная игра, которая прочно завоевала симпатию людей студенческого возраста не только ее доступностью и эстетической красотой, но и развитием физических качеств, жизненно важных двигательных умений и навыков.

Большую роль в этой игре занимает подача. Она является не только средством введения мяча в игру, а способом активного нападения.

Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования эффективности подач в волейболе свидетельствует о недостаточном использовании различных средств для повышения результативности верхней прямой подачи, подаваемой с места и в прыжке, в тренировочном процессе волейболисток низкой квалификации. Работа связана с исследованиями в этом направлении, что и определяет её актуальность.

Целью работы является совершенствование техники верхней прямой подачи и методики ее обучения.

Практическая значимость работы: на основе данных, полученных с помощью записи игр и анализа игр применять средства и методические приёмы, позволяющие улучшить выполнение техники и тактики подач.

Объектом исследования является женская сборная команда ОГУ по волейболу.

Предметом исследования является выполнение подач в играх и на учебно-тренировочных занятиях.

Гипотеза исследования: предполагается, что использование метода записи подач в играх позволит выявить наиболее рациональное выполнение подач в игре для достижения победы над соперником, а также провести сравнительный анализ результативности верхней прямой подачи волейболисток ОГУ. На основании этой записи дать рекомендации в их применении, тренировать и совершенствовать выполнение подач.

Организация исследования: для достижения цели работы в условиях соревновательной подготовки проводились обзор и анализ научнометодической литературы по вопросам техники и тактики подач в волейболе. Далее был проведён анализ выполнения подач волейболисток сборной ОГУ. Для этого велась запись товарищеских встреч и игр Чемпионата города 2017 г.

Для учёта и записи результатов наблюдений нами была разработана таблица, в которой отмечался номер подающего игрока, в правой части таблицы, напротив номера каждого игрока записывалось, как он выполнил подачу и сколько раз. Запись проводилась знаками:

- «+» –подачи, выполненные без ошибки;
- «1» –подачи, которые принесли сразу выигранное очко;
- «-» -игрок допустил ошибку при подаче, проиграл очко.

Полученные результаты подвергались методам математикостатистической обработки, которая включала в себя определение процентного соотношения и вычисление средних величин результатов. Полученные цифровые данные были распределены по таблицам и построены графики. Данный метод позволил получить информацию, подтверждающую выдвинутую в исследовании гипотезу.

Результативность верхней прямой подачи и стабильность её выполнения оценивалась в процентном отношении. Результаты, полученные с помощью записи игр, обрабатывались следующим образом.

По формулам вычислений результативности и стабильности (1), (2) определили результативность верхней прямой подачи.

(1)
 Результативность подачи =
$$\underline{s(B)} - \underline{s(\Pi)}$$
 X 100%, $\underline{s(\text{общ})}$

где sB - количество выигранных мячей, $s\Pi$ - количество проигранных мячей, s(общ) - общее количество выполненных подач.

Стабильность верхней прямой подачи вычислялась по формуле:

(2)

Стабильность подачи =
$$\frac{s (общ) - s (\Pi)}{s (общ)}$$
 X 100%,

где s (общ) — общее количество выполненных подач, s (Π) — количество проигранных мячей.

Исследования проводились на материале 7 игр: 3 товарищеские встречи с командой Оренбургского района и 4 игры Чемпионата города (таблица 1).

Стабильность подач команды ОГУ наиболее высокая в играх со сборной командой «Газпром» - 84 % и с командой «Оренбургский район» - 83 %. Результативность выполнения подач наиболее высокая, так же в играх с этими командами 10 % и 7 % соответственно. Средний показатель стабильности подач команды ОГУ во всех играх составил 81 %, а результативности всего 5 % (таблица 2), (рисунки 3, 4).

Наблюдения за командой показали, что низкий процент результативности подач объясняется тем, что некоторые игроки более часто выполняют подачу в прыжке, которая в большинстве случаев приносит команде проигранное очко и не совсем грамотно применяют различные тактические действия при подаче.

Из таблицы 3 и графиков (рисунки 1,2) видно, что более высокая результативность и стабильность выполнения верхней прямой подачи у наиболее технически подготовленных волейболисток (Геппа И., Терещенкова К., Белан В.). Необходимо отметить, что результативность выполнения подач значительно выше Юлуевой О. - 20 %. Причем, это игрок не основного состава

команды, а волейболистка, которая выходит на площадку уже в процессе игры, зачастую именно на подачу.

Низкие показатели результативности выполнения верхней прямой подачи волейболисток, можно объяснить нехваткой тренировочного времени для совершенствования техники подач, недостаточным использованием различных специальных упражнений, отсутствием тренажеров, специальных снарядов для отработки техники и тактики подач, а также не оправданным риском при выполнении подач в игре.

Представляет интерес заключение М. Е. Амалина, который считает, что игрок не имеет права рисковать при подаче в следующих случаях.

- 1. Если партнёр выполнивший подачу до него, уже совершил ошибку. Несколько потерянных подряд подач отрицательно сказываются на моральном состоянии команды, снижают её боеспособность. Если партнёр допустил ошибку при подаче, то первую подачу необходимо обязательно выполнить, а затем, уже не боясь рисковать, можно переходить к тому способу подачи, который наиболее выгоден в данной игровой ситуации.
- 2. Если игрок ошибся на подаче и снова выходит её выполнять. Иногда можно наблюдать, как волейболист, совершивший ошибку при подаче, делает полный круг при переходах, снова выходит на подачу и опять совершает ошибку. Это приводит к тому, что он теряет уверенность, начинает ошибаться и при выполнении других игровых приёмов.
- 3. Если игрок в первый раз в данном матче вышел на подачу, потерял её, что отрицательно сказалось на дальнейшей игре спортсмена. Особенно это касается тех волейболистов, которые выходят на площадку уже в процессе игры, зачастую именно на подачу.
- 4. Когда игрок выполняет подачу после замен или перерывов, сделанных командой соперника. Очень часто противоборствующая сторона берёт перерыв или заменяет игрока, проиграв одно два очка на приеме подач. Если в такой момент выйти из состояния психологической неуверенности при приеме подач, при допущенной ошибке подающего, команда «захватывает» инициативу игры. Поэтому такие ошибки следует относить к наиболее грубым нарушениям дисциплины.

№			+		1			
Иг р ы	Команда	Всего подач	кол- во	%	кол- во	%	-	%
1	ОГУ:Оренбургский район	73	43	59	15	21	15	20
2	ОГУ:Оренбургский район	71	51	72	5	7	14	20
3	ОГУ:Сбербанк	56	43	77	0	0	13	23
4	ОГУ:Оренбургский район	73	59	81	2	2	13	17
5	ОГУ:Газпром	63	45	71	7	11	10	18
6	ОГУ:Ташла	89	71	80	21	24	18	20
7	ОГУ:Оренбургский район	46	27	58	11	23	8	19

Таблица 1. Средние показатели выигранных и проигранных в игре мячей при выполнении верхней прямой подачи.

Таблица 2. Показатели результативности и стабильности подач команды.

$N_{\underline{0}}$	Команда	Результативность подач, %	Стабильность подач, %		
игры					
1	ОГУ	3	80		
2	ОГУ	4	80		
3	ОГУ	1	77		
4	ОГУ	7	82		
5	ОГУ	10	84		
6	ОГУ	3	80		
7	ОГУ	7	83		
Средняя		5	81		

ФИО, место на площадке	Результативность (%)	Стабильность (%)
Баронина Арина – 3 зона	0	75
Белан Виктория – капитан, 3 зона	3	79
Веркашанцева Арина – 4зона	0	78
Геппа Ирина - 4 зона	10	86
Жданова Юлия – 4 зона	0	50
Королькова Дарья – 2 зона	0	75
Каширина Анастасия – 2 зона	2	80
Терещенкова Кристина – 4 зона	8	83
Пятакова Юлия – 4 зона	0	50
Юлуева Олеся – 4 зона	20	80

Таблица 3. Показатели результативности и стабильности подач игроков.

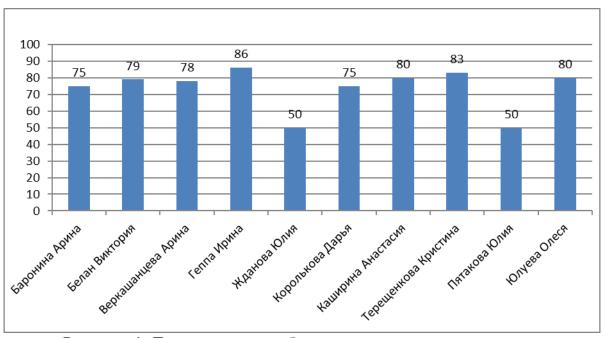


Рисунок 1. Гистограмма стабильности подач игроков.

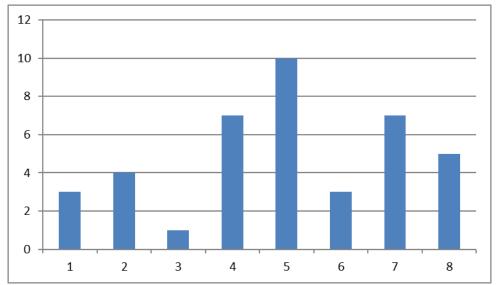


Рисунок 1. Гистограмма результативности подач в 7 играх (8 - средняя).

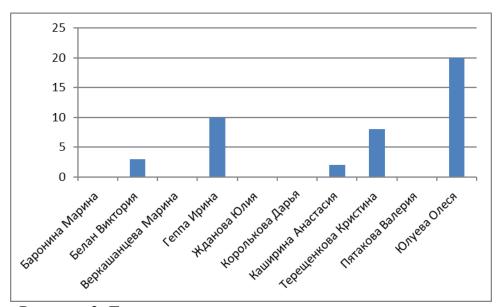


Рисунок 3. Гистограмма результативности подач игроков.

Список литературы

- 1. Волейбол: сб. статей. Сост.: Ю.Н. Клещёв М.: Физкультура и спорт, 1983. 93 с.
- 2. Железняк, Ю.Д. K мастерству в волейболе. M., «Физкультура и спорт», 1978.-224 c.
 - 3. Оинума, С. Уроки волейбола. М.: Физкультура и спорт, 1985. 112 с.

ДИСТАНЦИОННЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ СО СТУДЕНТАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Киселева Ж.И., Шляпникова В.В., канд. пед. наук Оренбургский государственный университет, ГКОУ «Школа-интернат №2», г. Оренбург

В настоящее время актуальной проблемой является всестороннее развитие подрастающего поколения с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Из года в год в нашей стране отмечается увеличение числа молодежи с различными патологиями, которые негативно влияют на все стороны их адаптации. Негативное влияние сказывается и на все стороны развития таких людей, особое отставание наблюдается в физическом развитии. Определено это, в первую очередь, тем, что для лиц с ОВЗ характерен малоподвижный образ жизни и большой список противопоказаний к физическим упражнениям. Тем не менее, значимость физических упражнений для людей с ОВЗ трудно переоценить. Физические упражнения для них служат одновременно медицинской, педагогической и социальной реабилитацией.

Каждый человек, не зависимо от патологи, должен заниматься физическими упражнениями и иметь стойкое стремление к сохранению и укреплению своего психофизического состояния, но крайне важно здесь подбирать доступные и безопасные физические упражнения [3, 5], т.е. адаптированные.

Физическое упражнение является основным специфическим средством, с помощью которого достигается направленное воздействие на занимающегося, с решением образовательных, развивающих, воспитывающих и коррекционных задач.

Сохранить и улучшить свое психофизическое состояние возможно за счет многократного повторения физических упражнений. В организме занимающегося физическими упражнениями, при правильной организации и реализации, происходят положительные анатомические и функциональные изменения.

Положительная динамика проявляется в:

- развитие психофизических качеств;
- обогащение двигательного опыта разнообразными движениями;
- развитие эмоционально-волевой сферы;
- формирование эстетических качеств;
- развитие духовно-нравственных качеств личности.

Адаптированные физические упражнения для лиц с OB3 оказывают положительное влияние на организм в любом возрасте, но чем раньше начнет человек заниматься, тем отставание в развитии будет более сглажено [4].

При организации и проведении занятий по физической культуре со студентами с ОВЗ необходимо: учитывать медицинские показания и противопоказания; рационально использовать особенности каждого; учитывать двигательный опыт [3, 4].

Следует знать, что на развитие человека с ОВЗ влияют следующие важные факторы: вид (тип) нарушения; степень и качество первичного дефекта; срок (время) возникновения первичного дефекта; условия окружающей социокультурной и психолого-педагогической среды [6].

Зачастую перед преподавателем физической культуры в вузе стоит вопрос, где найти время в учебном процессе для разучивания и совершенствования физических упражнений со студентами с OB3. Здесь может помочь дистанционное обучение, которое все более становиться актуальным в последнее время.

Дистанционное обучение — обучение, при котором все или большая часть учебных действий осуществляется с использованием современных информационных и телекоммуникационных технологий при территориальной разобщенности преподавателя и студента.

Большое значение в дистанционном обучении имеет мотивация. Именно мотивация к получению действительно прочных знаний, умений и навыков является движущей силой для дистанционного обучения. В нашем случае мотивов много, но один из них — это стремление быть как все. Так же для формирования устойчивой мотивации студентам с ОВЗ предоставляется информация о значимости физических упражнений на организм человека [1, 2].

Дистанционная модель к занятиям физическим упражнениями можно представить в три этапа:

- 1. Отбор содержания и методов обучения.
- 2. Организация форм и технологий дистанционного обучения.
- 3. Мониторинг и диагностика процесса обучения.

Студентам на USB-флеш-накопитель или по социальным сетям пересылается информация (видео, тексты, схемы и т.д.), где преподаватель демонстрирует физические упражнения, с акцентом на что-либо, при необходимости и теоретический материал. Студенты между собой и преподавателем общаются в социальных сетях. Физические упражнения выполняют дома, при самоконтроле [5].

Консультации при дистанционном обучении являются одной из форм руководства работой занимающихся и оказания им помощи. Консультации помогают преподавателю оценить личные качества студента и скорректировать дальнейшую работу [1, 2].

Преимущества дистанционного обучения студентов с ОВЗ очевидны:

- это индивидуализация, гибкость и адаптивность обучения;
- возможность решать психологические проблемы занимающихся;
- снимать временные и пространственные ограничения и проблемы;
- правильно организовывать свою деятельность рассчитывая свои силы;

- расширять возможности общаться дистанционно с преподавателями и другими студентами «по делу»;
 - проявлять свои способности.

Дистанционное обучение так же:

- развивает предприимчивость;
- формирует самодисциплину;
- формирует чувство ответственности за себя;
- развивает навыки самостоятельной работы;
- приводит к творческому поиску возникающих задач.

Возможно выделение следующих общих принципов при дистанционном обучении студентов с ОВЗ:

- ориентированность обучения на развитие личности занимающегося;
- рационального применения современных методов и средств обучения;
- оптимального сочетания теоретического и практического материала.

К специфическим принципам дистанционного обучения можно отнести:

- принцип базовых знаний. Для того, что бы эффективно выполнять физические упражнения дистанционно, необходимо присутствие и возможное выполнение доступных физических упражнений с группой, так же следует обладать минимальными навыками работы с компьютерами и осуществлять выход в интернет;
- принцип интерактивности. Особенность этого принципа в том, что занимающийся общаются не только с преподавателем, но и с другими студентами, в.т.ч. и без OB3;
- принцип идентификации. Данный принцип заключается в необходимости контроля самостоятельности учения, т.к. при дистанционном обучении предоставляется больше возможности для фальсификации обучения;
- принцип индивидуализации и гибкости. В частности, для многих занимающихся характерно не правильная постановка рук в стороны, вверх и т.д., нарушение осанки, не точное выполнение маховых движений, нарушение восприятия «право» и «лево» и многое другое. В процессе дистанционного обучения возможна работа по корректированию не правильных и не точных движений индивидуально. Таким образом, всесторонне учитываются особенности занимающихся;
- принцип регламентности обучения. Данный принцип характеризуется ограничениями во времени выполнении, во времени повторов каждого физического упражнения;
- принцип педагогической целесообразности применения средств новых информационных технологий [6].

Учитывая первостепенное значение всестороннего развития студентов с OB3 для их успешной социализации, следует постоянно искать новые средства, формы и методы физической культуры.

Данная тема имеет перспективы развития.

- 1. Бочков В. Е. Учебно-методический комплекс как основа и элемент обеспечения качества дистанционного образования // Качество. Инновации. Образование. 2004. N 1.- C. 53-61.
- 2. Лебедев В. Э. Опыт использования электронного образовательного ресурса по дисциплине // Дистанционное и виртуальное обучение. 2009. N 8. C. 10-22.
- 3. Киселева, Ж.И. Самостоятельные занятия физическими упражнениями после перенесенной острой респираторной вирусной инфекции студентами / Ж.И. Киселева, В.В. Шляпникова // Образование и личность: методологические и прикладные основания: сборник статей к Международной научно-практической конференции, (21 октября 2017г.); ФГБОУ ВО «ОГПУ». Оренбург. 2017. С. 172-176.
- 4. Киселева, Ж.И. Особенности общеразвивающих упражнений в процессе физической культуры с применением эспандера / Ж.И. Киселева, Л.Ю. Шавшаева, В.В. Шляпникова // Современные тенденции развития науки и технологий: сборник научных трудов по материалам III Международной научно-практической конференции 30 июня 2015 г.: в 6 ч. / Под общ. ред. Е.П. Ткачевой. Белгород: ИП Ткачева Е.П., 2015. Часть IV. С.64-67
- 5. Киселева, Ж.И. Некоторые аспекты организации и методики проведения физкультурных минуток с предметами / Ж.И. Киселева, В.В. Шляпникова // Вестник ОГУ. 2015. N_2 2 (177). C.72-76.
- 6. Педагогика: учеб. / Л. П. Крившенко [и др.]; под ред. Л П. Крившенко. М.: ТК Велби, Изд-во Прсопект. 2008. 432 с.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ВУЗЕ КАК КОМПОНЕНТ ФОРМИРОВАНИЯ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ

Купцова В. Г., канд. пед. наук, доцент, Михеева Т.М., канд. пед. наук, доцент, Фунтиков Н.Н. Оренбургский государственный университет

Реформирование системы образования России, ее гуманизация, направленность на развитие и самореализацию личности, предполагает возрождение подлинной духовности в ее взаимосвязях с культурой.

Целью физического воспитания в вузе является формирование физической культуры студента как системного качества личности, неотъемлемого компонента общей культуры будущего специалиста, способного реализовать ее в учебной, социально-профессиональной деятельности и семье.

Физическая культура как вид культуры общества, есть творчески преобразованная деятельность, направленная на удовлетворение личностных потребностей и формирование двигательных способностей человека. Физическая культура позволяет разносторонне воздействовать на физическое и духовное совершенствование личности, призвана создавать основу для формирования устойчивых нравственных и эстетических качеств личности, способствует проявлению самостоятельности и повышает культуру личности.

Необходимо учитывать, что физкультурное образование направлено не только на обучение и совершенствование двигательным действиям, но и на формирование нравственных сторон личности, на сохранение психического, духовного здоровья.

Термин «эстетика» переводится как чувствующий, чувственный, это индивидуальная форма отражения прекрасного в природе и искусстве. С философской точки зрения эстетика — это наука, изучающая выразительные формы, соответствующие представлению о прекрасном, возвышенном, сферу специфического проявления ценностного отношения между человеком и человеком, человеком и миром, проявлением прекрасного в жизни и в искусстве. Человеку присуще чувствовать красоту окружающих его предметов. [2]

Возможность видеть и замечать красивое, прекрасное ведет к формированию эстетического чувства, которое совершенствовалось в процессе развития общества.

В термин «эстетика» включены: эстетический вкус, эстетическое чувство, эстетическая потребность, красота, чувство прекрасного. Эти компоненты позволяют формировать человеку собственное отношение в виде личного мнения (нравится или не нравится).

Эстетическое воспитание решает свои задачи во взаимодействии с другими видами воспитания: трудовым, правовым, нравственным, физическим и др.

Эстетическое воспитание является значимой частью формирования личности, оно зависит от развития общественных, социально-экономических отношений, уровня развития эстетической культуры в обществе, педагогической науки, и других факторов.

Формирование всесторонне развитой личности невозможно без овладения человеком всеми богатствами культуры, в том числе эстетической культуры. Эстетическое воспитание позволяет целенаправленно воздействовать на формирование и совершенствование системы эстетических потребностей личности. Оно содействует развитию в человеке чувство прекрасного, воспитывает умение воспринимать красоту, способствует повышению уровня собственной культуры, проявлению творческой активности, и самовыражению через различные формы движения. [1]

физкультурно-спортивной большой деятельности, накоплен и методов физической культуры, практический опыт и арсенал средств которые способствуют успешному физическому, духовному, и нравственному совершенствованию личности. Среди большого разнообразия видов спорта выделяют виды, непосредственно связаны с понятием «эстетика». Это художественная гимнастика, фигурное катание, спортивная синхронное плавание, спортивные танцы и другие. Также необходимо выделить образовательно-развивающие виды физкультурной деятельности: ритмическая гимнастика, оздоровительные музыкальная ритмика, аэробики, элементы хореографии. Все перечисленные виды являются ярким примером артистичности, грации, выразительности и музыкальности. Ядром такой деятельности является эстетическое воспитание.

Физическое воспитание в вузе должно быть не только учебной дисциплиной, но и важным компонентом формирования культуры движения, и эстетической культуры личности.

Программный материал по дисциплине «Физическая культура» призван решать определенные задачи средствами физической культуры. Учитывая, что занятия по физической культуре у студентов проводятся в раздельных группах по половому признаку, у педагогов есть возможность включать в структуру учебного занятия элементы хореографии, современных танцев, музыкальноритмические упражнения, виды аэробики. Студентки с большим желанием выполняют такую работу, демонстрируя выразительность, эмоциональность и культуру движений.

Специфические средства физической культуры приносят эстетическое наслаждение, как самому человеку, так и окружающим (зрителям). Такие упражнения позволяют формировать правильную и красивую осанку, легкую походку, изящные движения, «облагораживают» тело и образ человека.

Элементы эстетических видов физкультурно-спортивной деятельности отличаются красотой, стилем, точностью движений, культурой движений. На занятиях воспитывается понимание красоты, пластики в движениях, формируется мышечная топография тела, что позволяет влиять на воспитание эстетических вкусов, чувств, представлений, способствовать проявлению

положительных эмоций otдеятельности двигательного характера. Гармонизация тела, души через физические движения рождают внутреннюю духовную красоту, проявляющуюся в ритме, ловкости, четкости, радости, самоутверждении. Красивое движение это, прежде всего движение точное, действия, красивое; двигательные которые отличаются ЭТО выразительностью, целесообразностью.

В процессе занятий физическими упражнениями решаются задачи эстетического воспитания:

- воспитание эстетических чувств и вкусов в области физической культуры и спорта;
- воспитание правильно оценивать прекрасное в поведении товарищей и в окружающей обстановке;
 - воспитание эстетической оценки движений тела человека;
- формирование эстетики поведения и межчеловеческих отношений в физической деятельности.

Основные средства, применяемые на учебных занятиях физической культуры у студенток:

- элементы хореографии и ритмической гимнастики;
- базовая аэробика;
- -элементы современных танцев.

Музыка выступает как средство эстетического воспитания в этих видах. Она должна имеет яркий «характер», быть ритмичной, динамичной. Не допускается использование агрессивной музыки. «Музыка есть в буквальном смысле слова память нашего тела об истории творения. Поэтому каждый музыкальный такт точно соответствует какому-то жесту, где-то в памяти нашего тела сохранившемуся. Идеальный танец создаётся тогда, когда всё наше тело становится звучащим музыкальным инструментом, и на каждый звук, как его резонанс, будет рождаться жест». (Максимилиан Волошин)

ритмичная музыка Мелодичная тонизирует И происходящие в организме биохимические процессы и перестраивает нервный аппарат и психику человека. Занятия сопровождаются активными обменными процессами организме, происходят физиологические изменения (положительные «сдвиги») за счет аэробных физических нагрузок. Аэробные нагрузки значительно улучшают дыхательные функции организма, требуют потребления значительного количества кислорода. В комплексы ритмической гимнастики, аэробики, включены циклические упражнения: бег, наклоны, выпады, махи ногами, скачки, прыжки, танцевальные элементы. выполняются методом повторного упражнения, серийно, что позволяет воздействовать на коррекцию веса тела за счет активизации обменных процессов организма.

Данные виды позволяют: повысить двигательную активность, работоспособность, воспитывать правильную осанку, пластичность в движениях; способствуют улучшению психического состояния и нормализации

веса тела; развивают чувства ритма, музыкальность, умение согласовывать свои движения с музыкой.

Педагогическое значение данных видов в практике заключается в проявлении:

сознательности и творческого отношения к деятельности, активности, повышения работоспособности, развития координационных способностей и гибкости. Гибкость важное физическое качество, проявляется в подвижности суставов, ежедневно в жизнедеятельности человека.

Необходимо развивать у студентов эмоционально-творческую активность, специальные умения и навыки. Для этого студенты самостоятельно готовят инструкторскую практику, проводят комплексы и самостоятельно выбирают музыкальное сопровождение. Практика показывает, что такие занятия повышают интерес к физической культуре и самостоятельному выполнению упражнений.

Для проведения занятий, направленных на эстетическое воспитание личности, педагог должен быть хорошо подготовлен. Велико значение личного примера учителя, его отношение к работе. К.Д. Ушинский писал, что влияние личности учителя «нельзя заменить» ни учебниками, ни моральными сентенциями, ни системой наказаний и поощрений.

Список литературы

- 1. Масловская СВ. Педагогические основы становления эстетической культуры учащихся: Методическое пособие. М.: Просвещение, 1990 201 с.
- 2. Назаренко Л.Д. Красота как необходимый компонент формирования личности /Л.Д. Назаренко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2000. №4. С. 8-10
- 3. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика.- М.: Просвещение, 1989 175 с.

ФОРМИРОВАНИЕ УСТОЙЧИВОЙ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ ВУЗА К УЧАСТИЮ В МЕРОПРИЯТИЯХ ВФСК ГТО

Ледовская О.А. канд. педа. наук, Малютина М.В. канд. пед. наук, доцент Оренбургский государственный университет

Здоровье населения нашей страны является одним из основных приоритетов государственной политики. Повсеместное введение комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК ГТО) в различных учебных заведениях нашей страны, в том числе и в Оренбургском государственном университете, является попыткой возрождения ценности здоровья и активного образа жизни в современной молодежной среде, той ценности, которая с течением поколений все более и более утрачивается. По нашему мнению, решение данной проблемы при использовании комплексного подхода к формированию устойчивой мотивации, предполагающего проведение серии информационных и образовательных мероприятий, направленных на формирование мотивации обучающихся к участию в физкультурно-оздоровительных мероприятиях и ВФСК ГТО. Необходимость формирования мероприятиях мотивации несомненна, поскольку в большинстве своем студенты не видят связи между становлением их личности как будущего специалиста и уровнем полученных знаний по физической культуре, не признают приоритет здорового образа жизни, ценности здоровья.

В ходе работы нами решались следующие основные задачи: формирование у студентов потребности в занятиях физической культурой и спортом; восполнение пробелов в знаниях относительно медико-биологической значимости ведения здорового образа жизни и гармоничного физического развития человека; вовлечение студентов университета в систематические занятия физической культурой и спортом. Основываясь на полученных результатах можно сделать вывод, что активное участие в мероприятиях ВФСК ГТО способно выделить и проявить многие положительные качества личности и ее характера, такие как: эмоциональная устойчивость, человеколюбие, работоспособность, энергичность, общий культурный уровень, интеллект и высокую мотивацию к занятиям физической культурой как таковую.

Данная работа направлена на привлечение молодежи к массовым занятиям физической культурой и спортом и привлечение все большего числа студентов Оренбургского государственного университета к сдаче нормативов ВФСК ГТО.

Ключевые слова: мотивация, физическая культура, вузовское образование, двигательная активность, физкультурно-оздоровительные мероприятия.

Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» ГТО», определил на длительное время общую ориентацию развития нашей страны, направленную на заботу по охране и укреплению здоровья

населения, что расширило возможности для успешного развития физической культуры подрастающего поколения [13;14;15]. В первую очередь это организация и проведение социальных мероприятий по формированию всестороннего развития и двигательных способностей молодежи. В тоже время невозможно успешно развиваться и реализовывать данные возможности без сформированности у молодежи устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом [3;6;9].

Для этого необходимо помнить, что успешное формирование в сознании населения значимости физической культуры и спорта, зависит не столько от материальных возможностей для организации занятий физической культурой и спортом, сколько от правильного формирования мотивов и стимулов занятий физической культурой и спортом. Хотелось бы отметить, что вопросы физического воспитания молодежи, подготовки ее к службе в рядах Вооруженных Сил всегда занимали особое место в пропаганде физической культуры и спорта среди всех категорий граждан.

Поставленную проблему, как нам видится, возможно решить при реализации комплексного подхода к формированию у студентов устойчивой мотивации к участию в физкультурно-оздоровительных мероприятиях и мероприятиях ВФСК ГТО.

Цель. Сформировать устойчивую мотивацию к участию в физкультурнооздоровительных мероприятиях и мероприятиях ВФСК ГТО у студентов вуза.

Задачи:

- 1. Определить уровень мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом, а также к участию в мероприятиях ВФСК ГТО.
- 2. Разработать комплекс мероприятий по формированию устойчивой мотивации к участию в физкультурно-оздоровительных мероприятиях и мероприятиях ВФСК ГТО.
- 3. Организовать активное участие студентов ОГУ в мероприятиях по сдаче нормативов ВФСК ГТО.

Для определения уровня мотивации студентов к участию в мероприятиях ВФСК ГТО нами было проведено тестирование. Студентам было предложено ответить на ряд вопросов относительно важности и необходимости их участия в мероприятиях ВФСК ГТО, а именно:

- 1. Является ли успешная сдача норм ГТО важным критерием Вашего здоровья и физического развития?
 - 2. Какие тесты на Ваш взгляд следует исключить из ГТО?
 - 3. Что для Вас значит фраза «Гармоничное физическое развитие»?
- 4. Какие формы сдачи нормативов ГТО были бы для Вас наиболее интересны?
 - Что такое ГТО?

Анализ полученных результатов показал, что большинство студентов определяют ВФСК ГТО как:

• «Хороший способ доказать самому себе на что ты способен; демонстрация своего потенциала»;

- «Общенациональные соревнования для спортсменов и не только»;
- «Власти должны знать, на сколько, население нашей страны подготовлено к тем или иным обстоятельствам».

Лишь небольшая часть студентов на вопрос «Что такое ГТО?» ответила: «ГТО – это Всероссийская программа, комплекс мероприятий, направленный на сохранение и улучшение здоровья населения РФ, выявление спортивных интересов; мероприятия, определяющие физическое развитие человека, проверка его двигательных способностей, готовность к трудовой деятельности; мероприятия, воспитывающие в человеке культуру и патриотизм».

Студенты, положительно ответившие на вопрос о необходимости участия в мероприятиях ВФСК ГТО, отметили, что сдача нормативов дает дополнительный стимул для улучшения своего физического развития, выведения собственных двигательных возможностей на более высокий уровень. При этом основными мотивами к участию в физкультурно-оздоровительных мероприятиях и мероприятиях ВФСК ГТО у студентов вуза были:

- проверка своих возможностей, определение уровня физического состояния;
- способ саморазвития (желание быть не хуже других, быть привлекательным для противоположного пола, обладание красивой фигурой);
- стремление к здоровому образу жизни, укрепление здоровья, развитие физических и волевых качеств.

В то же время в ответах отсутствовали такие социально значимые мотивы как желание быть готовым к труду и службе в армии.

Часть студентов ответили на данный вопрос отрицательно, по их мнению, успешная сдача нормативов ГТО не является объективной оценкой уровня физического развития и здоровья (можно и не участвовать, но быть в форме). Что говорит о низком уровне мотивации студентов к участию в физкультурно-оздоровительных мероприятиях ВФСК ГТО. Для них важны такие показатели, как: собственное самочувствие, внешние физические данные, питание, психическое состояние.

Основываясь на вышесказанном, мы пришли к выводу, что формирование устойчивой мотивации к участию в физкультурно-оздоровительных мероприятиях и мероприятиях ВФСК ГТО возможно при реализации комплекса мероприятий, направленных на становление активной жизненной позиции относительно ведения здорового образа жизни и участия в физкультурно-оздоровительных мероприятиях и мероприятиях ВФСК ГТО.

1. Психологическая подготовка студентов к участию в физкультурнооздоровительных мероприятиях и мероприятиях ВФСК ГТО (беседы, лекции, дискуссии, конференции, просмотры спортивных фильмов), повышение мотивации к систематическим занятиям физической культурой, пропаганда здорового образа жизни. Проведение бесед, лекций, дискуссий, направленных на пропаганду здорового образа жизни и формирование в сознании молодого поколения значимости занятий физической культурой и спортом. Информирование студентов о наиболее ярких спортивных событиях, происходящих в нашей стране и за рубежом, что, несомненно, будет способствовать формированию правильного общественного мнения студентов нашего университета по основным вопросам развития физической культуры и спорта в нашей стране.

Организация совместных просмотров спортивных фильмов, как художественных, так и учебно-методических, посвященных отдельным видам спорта, истории их развития, фильмов о выдающихся спортсменах, тренерах, фильмов о спортивных событиях (Олимпийских играх, турнирах, физкультурном комплексе ГТО в Советское время).

Демонстрация, на примере высококвалифицированных спортсменов, обучающихся в ОГУ, каких результатов можно добиться при систематических занятиях спортом (встречи с ведущими спортсменами, совместное посещение спортивных мероприятий с их участием, проведение мастер-классов).

Создание периодического издания ОГУ, в обязанности которого будет входить: оперативное обеспечение читателей спортивной информацией; фотоматериалами на спортивную тему; интервью с ведущими спортсменами, обучающимися в нашем вузе; обзоры спортивных мероприятий, в которых наш вуз принимает активное участие; репортажи и очерки; теоретический материал о последних новациях в области физической культуры и спорта, а также реклама проводимых мероприятий по физической культуре и спорту.

- 2. Привлечение студентов к физкультурно-спортивной деятельности различной направленности (оздоровительной, спортивной, досуговой), а также к сфере спортивных зрелищ. Участие в массовых спортивных праздниках: например, в День Космонавтики все факультеты ОГУ приняли активное участие во Всероссийской акции «Космический забег», в ходе которого проходила агитация к занятиям легкой атлетикой. Также в рамках проведения ежегодной спартакиады «Университет» были организованы соревнования между командами факультетов по сдаче нормативов ГТО (плавание; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; подтягивание из виса на высокой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу).
- 3. Создание на территории ОГУ материально-технической базы для массовых занятий физической культурой (строительство новых спортивных площадок и реконструкция действующих спортивных сооружений в соответствии с современными требованиями).
- 4. Проведение соревнований; тематических квестов; организация студенческих слетов и сборов для подготовки к сдаче нормативов ВФСК ГТО, а также и самой сдачи, во время которых студенты смогут активно общаться и делиться информацией о последних достижениях в области физической культуры и спорта. Все это будет способствовать повышению у студентов Оренбургского государственного университета мотивации к участию в мероприятиях ВФСК ГТО.

Предложенный нами комплекс в течение года был частично реализован на занятиях по физической культуре. В настоящее время студенты Оренбургского государственного университета принимают активное участие в сдаче нормативов ВФСК ГТО, что говорит о наличии сознательного отношения к собственному здоровью, физической подготовленности, стремлении к формированию привычек здорового образа жизни, внедрению в повседневную жизнь систематических занятий физическими упражнениями. Таким образом, можно утверждать, что использование комплексного подхода по формированию устойчивой мотивации студентов к участию в физкультурнооздоровительных мероприятиях и мероприятиях ВФСК ГТО приведет к положительным результатам.

Список литературы

- 1. Бальсевич, В. К. Научное обоснование инновационных преобразований в сфере физической культуры и спорта / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. 2001. № 1. С. 10-16.
- 2. Виленский, М. Я. Психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни студентов / М. Я. Виленский // Образ жизни и здоровье студентов : материалы Первой Всерос. науч. конф. 21—23 нояб. 1995 г. М., 1995. С. 51—52.
- 3. Лотоненко, А. В. Педагогическая система формирования у студенческой молодежи потребностей в физической культуре: дис. ... д-ра пед. наук / А. В. Лотоненко. Воронеж, 1998. 360 с.
- 4. Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта : учеб. пособие / Л. И. Лубышева. М. : Академия, 2001. 240 с.
- 5. Лубышева, Л. И. Теоретико-методологические и организационные основы формирования физической культуры студентов: автореф. докт. пед. наук / Л. И. Лубышева. М. : Γ ЦОЛИФК, 1992. 58 с.
- 6. Савчук, В. В. Формирование мотивов к занятиям физической культурой у студентов педагогического ВУЗа: дис. ... канд. пед. наук / В. В. Савчук. Комсомольск-на-Амуре, 2002. 206 с.
- 7. Сорокина, В. М. Формирование отношения к здоровому образу жизни как профессиональной ценности у студентов ВУЗОВ / В. М. Сорокина, Д. Ю. Сорокин // Современные проблемы науки и образования. 2009. № 6 С. 52-56.
- 8. Тихонова, Т. К. Формирование готовности студентов вуза к физическому самовоспитанию : дис. ... канд. пед. наук / Т. К. Тихонова. Москва, 2000.-154 с.
- 9. Apter, M. I. The exprorience of motivation / M. I. Apter. N. Y. : Acadevic Press, 1982. 378 p.
- 10. Hall, C. S. Theories of Personality / C. S. Hall, G. Lindsey. N. Y., 1967, Ch. 2 / Stimulus. Response Theory. P. 420-466.

- 11. Levando, V. A. Reports of the National Scientific and Practical Cobference "Physical culture and Healthy Life Style" / V. A. Levando, P. S. Suzdalnitsky. Moscow, 1990. P. 64-68.
- 12. Morgan, W. P. Phicical Activity and Mental Health / W. P. Morgan Champaign, H. K. P. 1994. P. 132-145.
- 13. Сайт Министерства спорта Российской Федерации: http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/fiz-ra-papk/4384/
- 14. Сайт Министерства образования и науки Российской Федерации: http://xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/
- 15. Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» http://gto.ru/

МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНОЕ ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Малютина М.В., канд. пед. наук, доцент, Андронов О.В. Оренбургский государственный университет

Совершенствование процесса физического воспитания в вузе попрежнему остается одной из наиболее актуальных проблем в системе образования. Физическое воспитание студенческой молодежи вызывает повышенное внимание со стороны ведущих ученых. В работах В.К. Бальсевича, М. Я. Виленского, Л. И. Лубышева, В. И. Лях, А. П. Матвеева, уделяется особое внимание к приобщению студентов к ценностям физической культуры в процессе физического воспитания.[1]

Цель нашей работы определить отношение студентов первых курсов к ценностям физического воспитания. В процессе обучения преподаватель обязан заинтересовать и приобщить как можно больше студентов к систематическим занятиям физической культурой. Студенты первых курсов слабо владеют способами творческого использования полученных в школе знаний, часто беспомощными самостоятельном подборе при самосовершенствования, оценке своих возможностей, испытывают затруднения в организации элементарных условий для занятий. Проведя анализ наблюдений за поведением студентов первых курсов в процессе физического воспитания, мы обратили внимания на тот факт, что большая часть первокурсников практически не владеют основами техники игровых видов, таких как волейбол и баскетбол, элементарные задания выполняют с затруднением. Опрос студентов показал, что физкультура не является для них интересным и важным Вузовская система физического воспитания должна создать предметом. физических качеств и формирования воспитания условия не только специальных знаний в сфере физической культуры, но и формирования ценностного отношения к физической культуре.

Состояние здоровья студенческой молодежи, особенно в осенний и весенний периоды, вызывает серьезную тревогу, количество студентов посещающих занятия по физической культуре в эти периоды резко снижается. Основная физического воспитания студентов направлена цель формирование гармоничной личности, обучение двигательным действиям, формирование компетенций и специальных знаний в сфере физической культуры и решение оздоровительных задач. Но одними средствами физического добиться воспитания здоровья студентов невозможно. Обязательным условием, на наш взгляд, является воспитание и формирование устойчивого положительного отношения студентов к ценностям физической культуры. [2]

Само понятие "отношение" в образовательном процессе позволяет объединить в систему большое число психологических и педагогических

явлений, которые подразделяются на виды, компоненты, средства. Отношение к предмету или к процессу описывается через интерес, мотив, эмоции, установки личности. Интерес - это избирательное отношение личности к объекту или чему-либо в силу его личностного значения и эмоциональной привлекательности. Мотивы - доминирующее отношение или совокупность отношений к объекту, которое соответственно формирует само действие, направленное на этот объект. Ценностное отношение = это избирательное взаимодействие субъективно-объективное человека cпредметом процессом. Эмоции = это уже проявление психологического механизма непосредственного переживания отношений, установка преподавателя как имеющее целевой характер и выражающее готовность целенаправленной деятельности по взаимодействию со студентом в условиях эмоционально позитивной среды в процессе физического воспитания. Процесс формирования отношений студентов в группе и отношение к предмету, в частности к процессу физического воспитания, выделяет несколько сторон-это внешние факторы окружающей действительности, состояние здоровья и условия и образ жизни. Это также определяется влиянием возрастных и индивидуальных особенностей развивающейся личности, её интересами, переживаниями, изменениями в поведении окружающих людей. Процесс формирования отношений студентов к физической культуре определяется, соответственно, и личностью преподавателя и условиями, в которых оно осуществляется - это наличие достаточной материально – технической базы, соблюдение норм санитарии и гигиены. [3]

Мы провели опрос старшеклассников в нескольких общеобразовательных школах города Оренбурга. Результаты таковы, для большинства ЧТО школьников занятия физической культурой - один из самых увлекательных предметов школьной программы. Также мы установили, что старшеклассники проявляют нескрываемый интерес к различным видам спорта. Однако имеет место быть противоречие между относительно большой заинтересованностью к активности и физкультурной деятельности и небольшим двигательной количеством систематически занимающихся, противоречие установочным и реальным отношением старшеклассников и студентов к физкультуре и спорту.

Отношение студентов первых курсов к физической культуре недифференцированное: им нравится все; чем старше они становятся, тем чаще начинает проявляться интерес к какому-то одному разделу учебной программы дисциплины. По мере взросления интересы студентов начинают вступать в противоречие с учебной программой, согласно которой они должны заниматься и тем, что им не всегда нравится. Это является одной из причин не посещения занятий по дисциплине физическая культура в вузе. По результатам опроса, проведенного в двух группах студентов первого курса по двадцать человек в каждой группе, только 50% юношей и 40% девушек положительно относятся к занятиям физической культурой, основная причина посещения ими занятий это не желание иметь проблемы с аттестацией. Причинами отрицательного

отношения к этим занятиям являются: недостаточное количество инвентаря, маленькие раздевалки для переодевания, отсутствие душевых, недостаточная уборка в спортивных залах, недостаточная физическая подготовка студентов, потеря уверенности в себе. Как мы выяснили из опроса проведенного в этих же группах студентов, из большинства студентов цели посещения занятий по физической культуре не имеют ничего общего с задачами физического воспитания. Часть из них приходит, чтобы пообщаться с товарищами, часть чтобы не иметь неприятностей из-за пропусков, часть - просто подвигаться. И студентов занимаются физической 35% целенаправленно. При этом мальчики понимают это как развитие двигательных качеств, а девочки - как улучшение своего внешнего вида: фигуры, походки и т.п. Недостаточный интерес девочек к физкультуре обусловлен, на наш взгляд, тем, что содержание занятий в большей степени соответствует ценностным ориентациям мальчиков.

Влиять на изменение отношения к физкультурно-спортивной деятельности и физическому воспитанию в частности, могут объективные и субъективные факторы перечисленные выше. Доминирующим является осознание и принятие студентом ценностей физической культуры.

Проблема отношений к ценностям физической культуры рассматривается в работах таких ученых, как С.С. Коровин, П.А. Руцник, И.М.Онищенко. Анализ их работ позволяет отметить, что в процессе физического воспитания отношения к ценностям физической культуры проявляются в состояниях, процессах, свойствах личности студента и преподавателя одновременно. Потребность в двигательной деятельности, разнообразие спортивных интересов, достижение поставленных целей и реализация притязаний во взаимоотношениях людей, это все связано с отношением человека и студентов в частности к ценностям физической культуры. [4]

Анализируя работы вышеуказанных авторов, можно выделить следующие ценности физической культуры студента:

- физическое здоровье, гармоническое телосложение (стройная фигура, пропорциональное тело);
- развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость);
- повышение интеллектуальных возможностей (повышение умственной работоспособности);
- эстетическая направленность (способность видеть прекрасное, чувствовать и понимать красоту);
- нравственная и волевая направленность (дисциплинированность, аккуратность, терпеливость, доброта, благородство);
- активный отдых, привлекательность в глазах противоположного пола, самоутверждение в кругу друзей, умения и навыки, необходимые для будущей профессии, хорошее настроение, уровень знаний из области спорта, хорошая учеба, уважение со стороны окружающих.

Естественно, перечисленные выше ценности, это не весь список комплекса ценностей, связанных с физической культурой студентов. В нашем исследовании мы остановились на ценностях наиболее значимых в условиях реализации физического воспитания в вузе.

Для выявления и конкретизации ценностей физической культуры использовался анкетный опрос и интервьюирование двух групп студентов 1 курса, всего 30 человек Оренбургского государственного университета (ОГУ).

Полученные данные анализировались и были систематизированы и им были присвоены названия - «уровень физического развития», «самосознание», «интерес к занятиям», «межличностные отношения», «достижение цели». В каждой подгруппе можно было выделить по две-три - ценности, которым студенты дали наиболее высокие оценки.

В ходе общения со студентами мы уточнили, какой смысл они вкладывают в понимание ценностей физической культуры. Студент мог указать в каждой группе несколько ценностей, поэтому суммарное количество процентов не равняется 100.

В результате поведённого опроса нами были выявлены основные ценности физической культуры и отношение к ним студентов (таблица 1).

Таблица 1 Отношение студентов к ценностям физической культуры

	аолица 1 Отношение студентов к ценностям физичест	Оценка	
№ п/п	Содержание и группы ценностей физической культуры	значимости	
		(%)	
1	1 «Уровень физического развития»		
	- двигательная активность, как средство укрепления	72,12	
	состояния здоровья и повышения умственной и физической активности;		
	- компетенции, знания и умения в повышении физической подготовленности;	41,46	
	- повышение психофизических возможностей.	32,71	
2	1		
	- осознание возможностей своего тела, знание и	92,28	
	использование этих возможностей в овладении новыми		
	двигательными навыками;		
	- осознание уровня развития физических качеств;	82,18	
	-осознание уровня своего физического здоровья, осознание		
	необходимости ведения здорового образа жизни как	54,31	
	необходимого условия укрепления и сохранения здоровья.		
3	«Интерес к занятиям»		
	- удовлетворенность в приобретении знаний в области	28,45	
	физической культуры;		
	- устойчивый интерес к занятиям физическими	42,58	
	упражнениями.		
4	«Межличностные отношения»		
	- дружба и взаимопомощь;	54,67	
	- доброжелательность и поддержка педагога;	32,12	
	- общительность со сверстниками во время физкультурно-	32,34	
	спортивной деятельности.		

5	«Достижение цели»	
	- достижение цели в овладении двигательными умениями и	46,62
	навыками, компетенциями в сфере физической культуры;	
	- личная победа на соревнованиях;	
	- достижение высокого результата.	22,12
		30,31

Приведенный выше перечень ценностей физической культуры реализуется студентами в процессе физического воспитания, физкультурной, спортивной и общественной деятельности. На наш взгляд, это те ценности, ориентируясь на которые студенты достигают поставленных жизненных целей.

То как себя ведет студент в процессе физического воспитания и физкультурно-спортивной деятельности, как будет проявляться его осознанность и активность, взаимоотношение с сокурсниками, отношение к преподавателю будет зависеть от того, как он воспринимает ценности физической культуры, какие цели и задачи он будет перед собой ставить, к чему он будет стремиться и какое место определит ценностям физической культуры в своей повседневной, учебной, трудовой и общественной жизни.

Процесс теоретического изучения учебного материала дисциплины «Физическая культура» направлен в большей степени на формирование и осмысление ценностей физической культуры и применение этих знаний на практике. В свою очередь, сами ценности физической культуры стимулируют развитие мотивационной сферы личности студента, его целостное развитие. [5]

Мотивационно-ценностное отношение студентов к физической культуре объективного и субъективного проявляется единстве положений. Объективное положение субъекта является основой его сознательной избирательной направленности на ценности физической культуры, стимулирующие социальную и физкультурно-спортивную активность через актуализацию системы целенаправленных психических и практических действий в их логической последовательности. Субъективное формирование ценностного отношения заключается в переходе, трансформации структурных составляющих физическую культуру как общественно значимых ценностей в личностные и реализации их в деятельности. Став личностно значимыми, эти ценности выступают в качестве внутренних регуляторов деятельности студента.

Мотивационно-ценностное отношение к физической культуре личности студента предполагает единство следующих компонентов: когнитивного, эмоционального, волевого и интеллектуального. Естественно, все эти компоненты взаимообусловлены и взаимосвязаны. Не один из них не может быть определен как доминирующий. Все перечисленные компоненты мотивационно-ценностного отношения студента к физической культуре требуют выполнения комплекса наиболее значимых, целенаправленных психофизических действий в их логической последовательности. [6]

В условиях образовательного процесса отношения студентов к ценностям физической культуры проявляются в основном при наличии данных

компонентов и взаимодействий между ними, это определяет их как целостность. Именно целостность является важным критерием определения отношений к ценностям физической культуры. На основании целостности развития данных компонентов можно судить об уровне сформированности ценностного отношения студентов к физической культуре. [7]

Из вышеизложенного следует, что в этапах формирования положительного отношения студентов к ценностям физической культуры необходимо уделять особое внимание развитию когнитивного, эмоционального, волевого и интеллектуального компонентов в процессе физического воспитания.

Список литературы

- 1. Национальная доктрина образования в Российской Федерации [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://sinncom.ru/content/reforma/index5.htm.
- 2. Малютина, М.В. Физическая и функциональная подготовка студентов в вузе средствами аэробики. (Статья): М.В. Малютина, В.В. Инжеватов, О.В. Андронов. Вестник оренбургского государственного университета, № 2, 19 февраля 2016 г. ISBN -1814 6457
- 3. Малютина, М. В. Формирование культуры здорового образа жизни подростков в учреждении дополнительного образования: Дис... канд. пед. наук 13.00.01[Текст]/М.В. Малютина .- МаГУ . Магнитогорск, 2005 -176 с.

16. - 193 c.

- 4. Сафронова, М.А. Становление тенденций развития теории физической культуры: диссертация на соискание уч. степ. канд. пед. наук / М.А. Сафронова //ФГБОУ ВО Национальный гос. ун-т физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, 2017. 223 с.
- 5. Андронов, О.В. Формирование готовности студентов к самооценке уровня физического развития в процессе профессиональной подготовки в вузе (Статья) О.В. Андронов // Южно-Уральский педагогический журнал №1 2014 с.134
- 6. Самородский, П.С. Методика профессионального обучения: Учебно-методическое пособие [Текст] /П.С. Самородский, В.Д. Симоненко.- Брянск: Издательство БГУ, 2002. 90 с
- 7. Симонов, В.П. Диагностика личности и деятельности преподавателя и обучаемых [Текст]/В.П. Симонов. М., 2004. 173 с.

ФОРМИРОВАНИЯ ИНТЕРЕСА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Михеева Т.М. канд. пед. наук, доцент, Купцова В.Г. канд. пед. наук, доцент Оренбургский государственный университет

В современном обществе проблема здоровья подрастающего поколения требует к себе особого внимания со стороны государства. В связи с развитием науки и техники, новшества создаваемые человеком во много раз снижают двигательную активность. В результате внедрения в жизнь подрастающего поколения электронной техники, как в учебно-трудовую деятельность, так и в проведении досуга наблюдается тенденция спада двигательных действий, что само собой приводит к ослаблению здоровья молодежи.

В результате преобразования в России проводимые в системе высшей школы, актуализировалась проблема физического воспитания студентов. Анализируя состояние здоровья и уровень физической подготовленности студентов, ученые определили рост различных заболеваний (Е.А. Астраханцев, Г.А. Зайцева, В.С. Быков, В.И. Белов и др.), а также снижение уровня физической подготовленности студентов І курсов (В.С.Анищенко Н.И. Волков, А.В. Кудрявцев и др.). Численность студентов, полностью освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья и отнесенных к специальной, и подготовительной медицинским группам с каждым годом увеличивается (Н.В. Белкина, И.М. Янкаускас, Б.Г. Акчурин).

Ухудшение здоровья студентов требует новых, действенных средств и методов для решения проблемы укрепления физического и духовного здоровья молодежи. Двигательная активность является одним из определяющих факторов здоровья человека. Наблюдается повсеместное снижение физической активности и к сожалению самое резкое ее падение приходится на период от 15 до 25 лет (С.И. Логинов, Л.И. Ревдова).

Неосознанное отношение студентов к своему здоровью, непонимание благоприятного воздействия физической культуры на его состояние, невысокая мотивация к занятиям физическими упражнениями, неразвитость навыков самоконтроля все это приводит к его ухудшению. В связи с этим перед системой физического воспитания ставится задача обоснования содержания, средств и методов, способствующих эффективному формированию готовности студентов к повышению двигательной активности, как ведущего фактора физического воспитания оздоровительной направленности.

В настоящее время учебно-педагогический процесс требует от студентов высших учебных заведений значительных затрат сил на преодоление физических и умственных нагрузок. В этом плане важное место отводится самостоятельным занятиям физическими упражнениями, которые являются составной частью здорового образа жизни.

Акцентируя внимание на высокую заболеваемость студентов специалисты здравоохранения считают, что здоровье человека напрямую зависит от здорового образа жизни, поэтому первостепенное значение имеет сохранение и укрепление здоровья, где важное место занимает обучение их умениям и навыкам проведения самостоятельных занятий по улучшению здоровья средствами физической культуры [3, 7].

Самостоятельные занятия физическими упражнениями восполняют дефицит двигательной активности студентов, способствуют более эффективному восстановлению организма и повышению физической и умственной работоспособности. Такие занятия позволяют решить ряд задач по:

- ликвидации остаточных явлений после перенесенных заболеваний;
- устранению недостатков физического развития;
- повышению уровня здоровья средствами физической культуры.

Самостоятельно занимающиеся студенты в своих занятиях, должны опираться на научно-методическую помощь кафедры физического воспитания и спорта. Планирование таких самостоятельных занятий осуществляется ими при непосредственном участии преподавателей по физической культуре и медиков.

Привлечение студентов к самостоятельным занятиям вне рамок программы является повышением их образовательного уровня в вопросах оздоровительной физической культуры. Потребность в движении обеспечит нормальный рост и жизнедеятельность организма студента и будет способствовать привлечению его к систематическим занятиям физической культурой как в рамках учебного процесса, так и вне его.

Поэтому огромную роль играет изучение мотивов и потребностей студенческой молодежи к занятиям физическими упражнениями, актуальна мотивация к здоровому образу жизни [1, 10].

Из анализа научной и учебно-методической литературы, мотив — это функциональная структура личности, отражающая социальную значимость явлений объективного мира в форме личностного смысла; это сформированное обоснование своего поступка, действия; это внутреннее состояние личности, которое определяет и направляет ее действия в каждый момент времени [2, 7].

Термин «мотивация» представляет более широкое понятие, чем термин «мотив». Мотивация это совокупность причин психологического характера, объясняющих поведение человека, его начало, направленность и активность. Мотивация — процесс формирования и обоснования намерения что-либо сделать или не сделать [11].

Физическое воспитание должно формировать и стабилизировать мотивации к занятиям физическими упражнениями для включения их в повседневный быт человека.

Мотивация к физической активности — особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности [1, 10].

Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом, это многоступенчатый процесс от элементарных знаний и навыков до глубоких психофизиологических знаний теории и методики физического воспитания.

Мотивационно-ценностный компонент отражает активно-положительное эмоциональное отношение к физической культуре, сформированную потребность в ней, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений, волевых усилий, направленных на практическую и познавательную деятельность. Мотивация является главным компонентом для успешного выполнения любой деятельности, в том числе и физкультурно-спортивной [4, 10].

Успешная реализация мотивов и целей вызывает у обучаемых желание и интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Анализ многочисленных исследований, проведенных в различных странах мира, в том числе и в России показывает, что занятия различными видами физической активности, в том числе и самостоятельные, не занимают пока достойного места среди других форм досуга у молодежи.

Формы досуга современной молодежи мало связаны с физической культурой и спортом. Наибольший приоритет, в процентном соотношении от 100%, занимают такие жизненные ценности, как: высокий уровень культуры и интеллекта — 42 %; экономическая самостоятельность — 23 %; профессиональная грамотность и стремление сделать карьеру — 29 %, а заботе о здоровье отводится всего лишь — 6 %. Большую значимость молодежь отводит профессиональной сфере жизни, забывая о здоровье.

Необходимо понять почему это происходит, определить мотивы вовлечения студентов в самостоятельные занятия и причины мешающих этим занятиям. Причины могут быть разные, социальные и материальные, возраст, болезни, нехватка времени, месторасположение спортсооружений, отсутствие мотивов и т.д..

Мотивационная заинтересованность студентов, к занятиям физической культурой находится на низком уровне, что напрямую сказывается на их здоровье и работоспособности [10].

Агитация и пропаганда оказывает большое воздействие на формирование мотивов к занятиям физическими упражнениями. В вузах такое воздействие определяется хорошей организацией практических занятий, массовыми оздоровительно-спортивными мероприятиями и различными формами агитационно-пропагандистской работы.

В процессе приобщения студентов к здоровому образу жизни, в повышении уровня физического развития не мало важную роль играют самостоятельные занятия физическими упражнениями и в первую очередь занятия оздоровительным бегом.

Бег является наиболее эффективным средством в укреплении здоровья и повышении уровня физической тренированности.

Оздоровительный бег можно рекомендовать всем – от детей до лиц старческого возраста. Противопоказан он только при заболеваниях, как

аневризма аорты, злокачественная гипертония, тромбофлебиты, злокачественные заболевания. Также нельзя заниматься бегом при острых заболеваниях простудного или иного характера.

Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натощак (утром необходимо выполнять гигиеническую гимнастику). Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т. е. способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма.

Всем известно какую опасность организму несет наличие гиподинамии, но не смотря на это количество занимающихся оздоровительным бегом все же незначительно. Наличие каких проблем способствует образованию данного противоречия?

Во-первых, есть люди, которые воспитывались на примерах полного пренебрежения к своему здоровью. Не прикладывая ни каких усилий, нежелание или неумение предпринять волевые усилия для ведения здорового образа жизни.

Во-вторых, для тех, кто хочет заниматься бегом для здоровья (особенно для лиц старшего возраста), часто трудно преодолимым оказывается психологический барьер, т. е. стеснительность перед окружающими.

А в-третьих, сказывается нехватка свободного времени [2, 7, 8].

Все эти проблемы реальны требующие пересмотра своих взглядов на преодоление инертности, лени, апатии и предрассудков. Необходимо собственными усилиями создавать свое здоровье.

Успешная реализация мотивов и целей вызывает желание и интерес к самостоятельным занятиям бегом.

В современном мире бег является одним из важнейших средств укрепления здоровья, положительно влияющий на физическое и психологическое состояние здоровье человека.

Наряду с широким развитием и совершенствованием организованных форм занятий физической культурой современному человеку весьма важно самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом. Именно обеспечивают самостоятельные занятия соблюдение vсловий жизнедеятельности человека. Правильно подобранные физические упражнения обеспечивают занимающимся активный отдых, устранение недостатков совершенствование физического физической развития, поддержание И подготовленности.

Список литературы

- 1. Баканова $A.\Phi$. Формирование здорового образа жизнедеятельности и проблема индивидуализации физической подготовленности студенческой молодёжи / $A.\Phi$. Баканова // Физическое воспитание студентов. 2012. N21. C.8 C.8
- 2. Баранов, В.В. Физическая культура: учебное пособие/ В.В. Баранов Оренбург: ОГУ, 2009. 245 с.

- 3. Горбань, И. Г. Тропы и дорожки здоровья физическая подготовка студенческой молодежи: метод. рекомендации / И. Г. Горбань, В. А. Гребенникова. Оренбург: ГОУ ОГУ, 2007. 58 с.
- 4. Ильинич, В.И. Физическая культура студента: учебное пособие для студентов вузов/ В.И. Ильинич M.: Гардарики, 2009 456c.
- 5. Матвеев, Л.П. Физическая культура: учебное пособие/ Л.П. Матвеев M: ACB, 2009. 564c.
- 6. Михеева, Т.М., Оценка уровня физической подготовленности студентов ВУЗа./ Т.М.Михеева., О.В. Андронов., Е.Н. Величко. Оренбург: ОГУ, 2013. 78с.
- 7. Михеева Т.М.. Самоконтроль интенсивности физической нагрузки на основе пульсометрии в процессе занятий физическими упражнениями / Т.М. Михеева, Г.Б. Холодова, В.Ю. Зиамбетов, // Вестник Оренбургского государственного университета. 2016. № 2 С. 72-77.
- 8. Михеева, Т.М. Физическая подготовленность студентов в процессе физического воспитания в вузе [Электронный ресурс] / Т.М. Михеева // Актуальные проблемы реализации образовательных стандартов нового поколения в условиях университетского комплекса: Материалы Всерос. науч.-метод. конф.. Оренбург. 2011. С.1877-1882.
- 9. Михеева Т.М. Коррекция памяти и внимания студентов на занятиях физической культурой в вузе / Т.М. Михеева, Г.Б. Холодова // Вестник Оренбургского гос. университета. Оренбург. 2013. N2 12 (161) C.33-87.
- 10. Ильинина В.И. <u>Физическая культура студента</u>: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. Москва: Гардарики, 2005. 448 с.
- 11. Коваленко В.А. Физическая культура: Учеб. пособие / Под ред. В.А. Коваленко. -Москва.: Изд-во АСВ, 2000. 432 с.

ВЛИЯНИЕ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Михеева Т.М. канд. пед. наук, доцент, Панкратович Т.М. канд. пед. наук, доцент, Холодова Г.Б. канд. пед. наук Оренбургский государственный университет

Новое направление фитнеса Финская ходьба или NordicWalking, приобретя миллионы поклонников по Европе, набирает популярность и в России. Это самый простой, доступный, но и одновременно самый эффективный вид оздоровительной ходьбы. Актуальность такой популярности является потребность в оздоровлении организма при помощи занятий скандинавской ходьбой.

Скандинавская ходьба (от англ. NordicWalking), дословно -Ходьба с палками (фин. sauvakavely, от sauva - «палка» иkavely - «ходьба», «прогулка») - вид физических упражнений, прогулки на свежем воздухе с парой модифицированных лыжных палок.

Появление ходьбы с палками зародилось еще с древности, когда пастухи и паломники использовали палки как подспорье в сложном рельефе. Более близкая к современному воплощению версия, около 1940 года, связана с профессиональными лыжниками Финляндии, стремившимися поддерживать себя в форме вне лыжного сезона. Они первые начали проводить тренировочные занятия без лыж, используя бег с обычными лыжными палками, техника их передвижения несколько отличалась от того, как выглядит «финская ходьба» сейчас. Однако в те годы подобный вид активности не получил широкого распространения и о нём вспомнили уже только в 80-е годы, попрежнему используя для ходьбы лыжные палки [1, 2].

Мода на пешие прогулки на свежем воздухе с модифицированными лыжными палками появилась в Финляндии примерно 70 лет назад и стала популярна во всём мире, переросла в самостоятельный вид спорта в конце 1990-х. Позднее практика такой ходьбы проникла в Германию и Австрию под названием «северная ходьба» -Nordicwalking. В 2000 году эти три страны вошли в Международную Ассоциацию Скандинавской ходьбы (INWA), штабквартира которой находилась в финском городе Вантаа.

Сейчас в эту организацию входят более 20 стран, а инструкторы проводят тренировки ещё в 40 странах.

В Финляндии, этот вид активности распространялся стремительными темпами: в 1998 году им занимались 30 тысяч человек, через год - уже 200 тысяч, а еще через 5 лет любителей ходьбы насчитывалось уже более миллиона. Этим видом тренировок сегодня занимается примерно 6 миллионов человек по всему миру.

Согласно исследованию 2004 года, сделанному SuomenGallup и спортивным обществом SuomenLatu в Финляндии было 760 000 занимающихся ходьбой с палками[1, 2].

Принцип ходьбы с палками основывается на летних упражнениях лыжников, и содержит первые описания движений, как их выполнять, анатомофизиологические причины к занятиям этим видом, и какие палки для этого нужны.

Только в 1997 году появились первые специальные палки для финской ходьбы, без опорного кольца и более короткие. К руке первые палки крепились специальной «полуперчаткой», позднее превратившейся в более простое крепление необходимое для более свободной ходьбы.

Ходьба с палками очень популярна в финском обществе, достаточно только выйти на улицу любого города и увидеть шагающих с палками людей. Финская ходьба sauvakavely (ходьба с палками) для тех, кто просто хочет поддерживать себя в хорошей физической форме. Заниматься этим видом спорта можно в любом месте и в любое время года, для этого потребуются палки для ходьбы и активное стремление к здоровому образу жизни. По статистике этой ходьбой заняты в Финляндии уже миллион людей среднего и пожилого возраста.

Специалисты Политехнического университета города Турку (Финляндия), исследовали пользу финской ходьбы именно для мужчин, влияние ходьбы с палками на метаболический синдром и профилактику диабета 2 типа.

В ходе исследования выяснилось, что один час активной ходьбы с палками соответствует примерно 2 часам занятий оздоровительными упражнениями. В среднем потеря веса у членов группы, состоящей из 14 человек, занимавшейся финской ходьбой 3 раза в неделю по 60 минут в течение 12 недель, составила 2,4 кг. При этом не было никаких других изменений привычного образа жизни и режима питания. По мнению ученых, потеря веса происходила именно за счет уменьшения величины жировой ткани, а не мышечной.

При занятии ходьбой с палками работают все основные группы мышц, разгружается позвоночник, улучшается работа сердечно-сосудистой системы и мозга, опорно-двигательного аппарата и всех внутренних органов. Финская ходьба позволяет бороться с гиподинамией, восполняя недостаток физической активности [7].

Важной особенностью финской ходьбы является то, что она доступна любому желающему. Для этого вида деятельности нет противопоказаний, надо только правильно рассчитать нагрузку. При ходьбе, привычной для каждого, работают некоторые мышцы, но не наблюдается выраженного лечебного эффекта. Ходьба с палками обеспечивает быстрое решение проблемы лишнего веса, прорабатывает много важных мышц и сжигает вдвое больше калорий нежели обыкновенная ходьба.

При заболеваниях опорно-двигательного аппарата запрещен бег трусцой, так как толчки негативно отражаются на коленных суставах и позвоночнике. В этом случае помогает ходьба с палками, которая не перегружает тело и способствует подвижности всех его частей. Такой вид ходьбы идеально

подходит людям любого возраста и любой физической подготовки, так как абсолютно исключает возможность травм и позволяет плавно регулировать нагрузку, в соответствии с целями тренировок. Это идеальный способ восстановления и поддержания здоровья.

Скандинавская ходьба - одно из самых ярких явлений в сфере фитнеса, важная составляющая здорового образа жизни. Финской ходьбой можно заниматься целый день и при этом любоваться красотами природы. Это экологический вид отдыха с пользой для здоровья. Уникальные тренировки на свежем воздухе, включающие комплекс упражнений на укрепление и растяжение мышц, позволяющие добиваться великолепной физической формы и значительно улучшающие деятельность мозга. Разнообразные лечебные движения, стимулирующие избавление от множества недугов. Такую ходьбу практикуют спортсмены-лыжники во время летних тренировок, и многие спортсмены с травмированными суставами для развития и поддержания необходимой спортивной формы. Ее рекомендуют также в качестве тренинга пациентам страдающим кардиологическими заболеваниями, нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Сторонников этой ходьбы можно увидеть в Испании и в Италии, и только совсем недавно в России появились активисты, которые начали пропагандировать этот вид ходьбы, преимущество которого в индивидуальности, каждый может взять подходящий ему темп ходьбы.

Данный вид ходьбы становится всё популярнее в России, как активная форма проведения свободного времени, оздоровления тела и духа для людей различного возраста.

- 1 Москва 3 000 000 любителей скандинавской ходьбы. Большое кол-во парков и клубов сделали скандинавскую ходьбу в Москве, такой популярной.
 - 2 Санкт-Петербург 500 000 любителей скандинавской ходьбы.
 - 3 Екатеринбург 200 000 любителей скандинавской ходьбы.
 - 4 Набережные Челны 150 000 любителей скандинавской ходьбы.
 - 5 Казань 100 000 любителей скандинавской ходьбы.

Несколько интересных фактов о пользе скандинавской ходьбы.

- 1 В ней задействовано 90% скелетных мышц.
- 2 Сжигается на 46% больше калорий, чем при обычной ходьбе.
- 3 Нагрузка на центральные плюсневые кости на стопе значительно снижена, примерно в 2 раза, ноги меньше устают.
- 4 Благоприятное воздействие на способность пожилых людей справляться с повседневной деятельностью, улучшает их функциональные возможности, а также является видом физических упражнений, который отлично им подходит.
- 5 Позволяет людям, страдающим ожирением, увеличить интенсивность физических нагрузок и улучшить соблюдения режима тренировок без повышения уровня воспринимаемой нагрузки, развивая при этом их аэробные способности. Иными словами, упражнение, при его выполнении, кажется гораздо более легким, чем оно есть на самом деле.

6 Скандинавская ходьба — это доступное, простое и эффективное физическое упражнение для людей с хроническими заболеваниями легких и положительно сказывается на их ежедневной физической активности [3,5].

Финская ходьба как активный отдых на свежем воздухе приносит отличные результаты, при этом, особой физической ощутимой нагрузки люди не ощущают, такой вид активного отдыха доступен каждому человеку, который хочет быть здоровым.

Наиболее активно палки в ходьбе начали применять в последние годы. Ходить с палками могут все, только с разной скоростью и амплитудой движений, так как при ходьбе нет ударных нагрузок на суставы, и при этом хорошо прорабатываются мышцы спины и рук. Самая популярная модель палок для скандинавской ходьбы в России это модель фиксированной длинны Exel Atletik. Надежная качественная модель по доступной цене продается в России получила заслуженную популярность. уже лет Специализированные палки для скандинавской ходьбы отличаются трекингов тем, что имеют плотный темляк на рукоятке, особую наклонную форму, малую или отсутствующую регулировку длины, меньший вес[4, 5].

С ростом технического прогресса и развитием информационных технологий, с появлением новых профессий сидячей работы, появляются различные заболевания позвоночника, болезнь современности - гиподинамия, то есть недостаток физической активности, что чревато многими другими болезнями и является основной причиной (по данным Всемирной организации здравоохранения), повышенной смертности людей среднего возраста.

Длительная энергичная ходьба — отличный способ поддержания хорошей физической формы. Ходьба самое естественное для человека движение, а энергичная ходьба аналогична по физическим нагрузкам бегу.

Финская ходьба идеально подходит для людей желающих восполнить недостаток физической активности, позволяющий бороться с гиподинамией. Она просто незаменима для людей ведущих малоподвижный образ жизни, так как сводит до минимума риск получения травм и позволяет регулировать физическую нагрузку доведя ее до комфортного состояния.

Список литературы

- 1. Васильев Б. Что такое скандинавская ходьба? / Б. Васильев // Здоровье, 2008. N 6. C. 28-31.
- 2. Докучаева, А. В., Кантюкова С. Р., Коротаева М. Ю. Скандинавская ходьба как один из методов лечебной физкультуры // Молодой ученый. 2017. №44. 183-186 с.
- 3. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и врачебный контроль: учебник /B.A. Епифанов, Г.Л. Апанасенко: Москва: Медицина, 1990. 367 с.
- 4. Крысюк, О.Б. Северная ходьба, как оздоровительная технология (первый российский опыт) / О.Б. Крысюк, А.В. Волков // Адаптивная физическая культура. 2013. N2 3 (55). С. 47-49.

- 5. Кузнецова, В. С. Скандинавская ходьба, как форма занятий физической культурой, для студентов вузов. Биологический вестник. МГПУ имени Б. Хмельницкого: Мелитополь 2015 N 5 (1a) C. 90-95.
- 6. Мильнер, Е. Г. Ходьба вместо лекарств: учебник / Е.Г. Мильнер Москва: Астрель АСТ Полиграфиздат, 2010. С. 247.
- 7. Ягудина, И. Nordic walkinq: эффект перезагрузки / Ирина Ягудина, Соня Лившиц // Здоровье, 2008. N 2. C. 26-29.

ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ВОЕННО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ

Нурматова Т.В., Горшенина И.В., Семенова И.В., канд.пед.наук Оренбургский государственный университет

Коренные изменения в жизни российского общества в последние десятилетия отразились и на состоянии воспитания студенческой молодежи. В профессионального процессе реформирования высшего образования студентов традиционная система воспитания И ee организационнопедагогические основы испытывали выраженной деформации. Фактически были утрачены эффективные рычаги управления воспитательным воздействием на студентов. Наиболее остро эта проблема стоит перед системой воспитания студентов обучающихся в вузе. Согласно руководящих документов, основная цель данной системы - «целенаправленная подготовка надежных защитников Отечества, обладающих необходимым уровнем готовности для успешной реализации функций его защиты в основных сферах социально-значимой деятельности, особенно в воинской, связанных с обеспечением безопасности нашей Родины».

Так, в соответствии с федеральным законом «Об утверждении Положения подготовке граждан РФ к военной службе», а также государственной программой «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации утвержденной постановлением Правительства РФ от 16 февраля 2001 г, №122, » могут повлиять на:

- содействие формированию у молодежи верности к родине;
- готовности службе и защите отечеству;
- развитие и умений и навыков, необходимых для выживания в экстремальных и чрезвычайных ситуациях любого характера независимо от времени и места развития событий;
- формирование навыков самозащиты путем овладения самообороны в целях воспитания патриотизма у студентов;
- воспитание личности гражданина- патриота Родины, способного встать на защиту государственных интересов страны.

Анализ литературных источников свидетельствует, что одним из эффективных средств воспитательного воздействия на личность студентов является целенаправленное использование широких возможностей физической культуры и спорта. Особенно в период обострения международного терроризма, локальных войн, грозящих началом мировых войн, в целом самооборона способна воспитывать не только будущих защитников, но и содействовать возрождению Российской духовности, патриотизма, любви и верности Отечеству.

В свох работах описали ученые А. А. Аронова, Г. В. Агапова, А. К. Быкова, А. Н. Вырщикова, М. Б. Кусмарцева, С. И. Кожевников, Е. А.

Леванова, Г.М. Лисеенко, В. И. Лутовинова, В.М Манукяна, С. П. Полякова, Г. В. Средина, Ю. В. Сысоева, Г. Н. Филонова, С. М. Филькова, и др. которые в диссертационных исследованиях уделяли огромное внимание рассмотрению теоретико-методологических и прикладных основ военно-патриотического воспитания, а также концептуальных подходов его развития в системе образования. Большое значение воспитанию студентов уделяли в работах следующие авторы: (Белевцев В. А., Белоганов В. А., Беспрозванный В. В., Галимова Х. Х., Григоренко Л. Е., Довлятов С. А., Дудко А. В., Зайчиков А. Н., Ильин Н. И., Ипполитова Н. В., Лопуха А. Д., Махова Е. В., Никова М. А., Нуждин Д. М., Ордуханян Л. И., Рождественская Р. Л., Соломко Л. М., Тарская О. Ю., Теллоев Х., Тихомиров А. А., Ягафарова Г. А., Хайрулин Ш. Ш., Егупов Л. Ф., Скобелева Т. М., Селецкий В. И., Иванов М. И., Романовская Е. В., Кудрявцев Е. С., Зарванский В. М., Сулимов В. Ф., Пиха Д. Д. и др.) в своих работах, они показали накопленный педагогический опыт по решению вопросов патриотического воспитания в студенческой среде [3] Опыт работы патриотическому воспитанию молодежи достаточно огромен, вышеупомянутые опираться исследования. Каждая работа безусловно уникальна, именно поэтому в нашей статье, мы хотели бы осветить свой опыт работы по проблеме патриотического воспитания студенческой молодежи в системе высшего профессионального образования Оренбургского государственного университета. Свою деятельность кафедра физического воспитания осуществляет в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации в сфере образования и воспитания студентов в вузе. цель работы кафедры направлена на воспитания патриотизма дисциплине самооборона, которая проводится на занятиях студентов ПО физической культуры.

Вместе с тем, в системе профессионального воспитания студентов - будущих защитников перед отечеством патриотов нашей страны, пока еще недостаточно активно используются эти возможности и, прежде всего, спортивные единоборства и прикладные физические упражнения.

В связи с этим, цель занятий по дисциплине самооборона состоит в обосновании эффективности педагогического воздействия занятий спортивными единоборствами и прикладными физическими упражнениями на профессиональное воспитание студентов.

На занятиях по дисциплине самооборона проводился практический эксперимент на базе Оренбургского государственного университета. В эксперименте приняли участие студенты, обучающиеся по Юридическим специальностям, Экономическая безопасность: по направлению «Боевое (96 Педагогической самбо», «Рукопашный бой» человек). коррекции подвергались: организация, содержание и методика проведения всех форм физической подготовки.

пределах сложившегося соотношения времени, отводимого на физическое совершенствование студентов, создание предпосылок ДЛЯ успешного развития студентов прикладных патриотических y

профессиональных личностных качеств определялось на учебных занятиях самообороны с увеличением в оптимальных пределах удельного веса времени, выделяемого на спортивные единоборства (бокс, борьба, рукопашный бой), а также выполнением прикладных физических упражнений в других разделах дисциплины «Физическая подготовка» за счет рационального построения комплексных занятий, включения в содержание учебных программ по физической подготовке спортивных игр прикладных упражнений, И выполняемых в группах. Особое внимание уделялось привитию студентам экспериментальных групп методико-практических навыков в организации и ПО физической проведении занятий различных разделам формированию у них уверенности в управлении и руководстве людьми, личной выполнении физических упражнений, психологической устойчивости и уверенности в своих силах. В спортивно-массовой работе привлечением каждого студента к участию в учебно-тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях; увеличением доли спортивных мероприятий прикладного характера в составе учебных подразделений и спортивных команд; использованием методических приемов по стимуляции занимающихся к оказанию взаимопомощи своим партнерам по команде в достижении высоких спортивных результатов; включением в план спортивных мероприятий военноспортивных единоборств и прикладных упражнений с элементами оперативнотактической подготовки, обеспечивающих высокое нервно-психическое и физическое напряжение у студентов, формирование у них волевых качеств, навыков управления людьми, способности к принятию решений в сложной обстановке, оказанию взаимопомощи И других лидерских качеств, необходимых будущим патриотам России.

Исходя из вышеизложенного, были сформулированы социально педагогические задачи, решение которых в ходе различных форм физической подготовки обеспечивало создание условий для проявления и воспитания профессионально важных личностных качеств у испытуемых. Эти задачи по своему содержанию и направленности дополняли основные и специальные задачи физической подготовки обучаемых и в своей совокупности расширяли социально-педагогический потенциал воздействия физических упражнений на военно- патриотическое профессиональное воспитание студентов, обучавшихся по программам подготовки самообороны в вузе.

Учитывая, что педагогический эксперимент осуществлялся на 1-3 курсах, направленность задач была ориентирована на достаточно высокий уровень физической подготовленности. Соответственно, для их решения подбирались средства и методы, которые и составили основное содержание комплексной методики развития профессионально важных личностных качеств у студентов, обучающихся по программам подготовки самооборона. В учебно-тренировочные занятия по самообороне были введены комплексы средств для закрепления навыков для развития специальных физических и психологических качеств у студентов. В комплекс входили: условно-боевые, контактно-соревновательные и моделируемые схватки, вольные бои и

спарринги при отработке приемов, перемещений и тактических комбинации. При регулярном применении игровые и состязательные методы подготовки способствуют развитию ловкости, быстроты, оперативного мышления и реакции, решительности, смелости, мужества и настойчивости, психологической устойчивости и работоспособности, физической силы и выносливости.

Анализ результатов позволяет объективную полученных дать сравнительную оценку качеству профессионального обучения студентов экспериментального и контрольного курсов. Наиболее выраженные различия наблюдаются в показателях успеваемости испытуемых по самообороне. Данное очевидно, объяснить характером обстоятельство. следует профессиональной работоспособности физической подготовленности И студентов по данной дисциплине самооборона, мы можем с уверенностью утверждать о достигнутом педагогическом эффекте, который проявился в повышении показателей физических качеств у студентов экспериментального курса. При этом не было ни одного случая перетренированности организма занимающихся и освобождения их от занятий по состоянию здоровья. Важнейшим критерием эффективности экспериментального воздействия на студентов являлись показатели их профессионального обучения. В качестве таких показателей были использованы результаты успеваемости студентов курсов контрольного экспериментального ПО дисциплинам программы самооборона.

- 1. А. Н. Вырщиков, М. Б. Кусмарцев. Монография. «Патриотическое воспитание молодежи в современном Российском обществе», 2012.
- 2. Макаров H, Антонов Γ . Психологическая самоподготовка κ рукопашному бою. Минск, ПКФ «Издательский дом», 2013.
- 3. А. Е. Нарежнев. Монография. Система патриотического воспитания в сельской местности.LAP Lambert Academic Publishing, 2013. 184 с.
- 4. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. M.: Физкультура и спорт, 2011.
- 5. Сенчуков Ю.Ю. Да-цзе-шу искусство пресечения боя: общие принципы и традиционные секреты восточных боевых систем. M.: «Кэнсай», 2012.
- 6. Тарас А. Е. Энциклопедический справочник Боевые Искусства. 200 школ Востока и Запада. Минск. «Харвест», 1996.
- 7. Тарас А. Е. Боевая машина: Руководство по самозащите. Минск. «Харвест», 2014.
- 8. Habersetzer R. Karate pour ceintures noires. Strategie du combat libre. Paris, 2011.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОК НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Панкратович Т.М., канд. пед. наук, доцент Панкратович Ю.Г.

Оренбургский государственный педагогический университет, Оренбургский государственный университет

В образовательном пространстве вуза решаются задачи воспитания личности не только в профессиональном самоопределении, но и всесторонне развитой, гибко ориентирующейся в постоянно меняющейся действительности, готовой осваивать новые области и виды деятельности, способной к саморазвитию и самосовершенствованию, готовой к активному участию в научно-техническом и социальном прогрессе. Именно студенческий возраст является благоприятным периодом для развития основных социогенных потребностей, усилением сознательных мотивов поведения, характеризующимся повышением интереса к морально-этическим проблемам (стиль жизни, долг, любовь, цель). При этом ведущим видом деятельности студентов является учение. В связи с этим особое место занимает проблема изучения и развития познавательной активности студента, решение которой будет способствовать формированию активной личности студента и, безусловно, улучшит качество его профессиональной подготовки.

Познавательная активность занимает в деятельности структурное место, близкое к уровню потребности. Это состояние готовности к познавательной деятельности, то состояние, которое предшествует деятельности и порождает ее. Характеристика сущности познавательной активности человека состоит в следующем:

- отношение человека к познанию, которое проявляется в интересе к содержанию усваиваемых знаний и самому процессу деятельности;
- стремлением человека проникнуть в сущность явлений и их взаимосвязей, а также овладеть способами деятельности;
- мобилизация человека на самостоятельную, творческую деятельность [1;2]

На каждом возрастном этапе познавательная активность имеет свои формы поведенческих проявлений и требует особых условий для своего формирования и развития. Для человека в 17-19 лет характерно проявление самостоятельной познавательной активности. Она характеризуется ориентацией на установление источников, причинно-следственных связей, механизмов окружающих явлений, событий и себя самого.

Познавательная активность студента развивается в образовательном процессе. Одной из учебных дисциплин обязательных для студента является физическая культура — важный базовый компонент формирования целостного развития личности, обеспечивающий необходимый уровень развития жизненно

важных двигательных навыков и физических качеств, способствующий гармонизации телесного и духовного единства человека.

Не секрет, что в рассматриваемый нами возрастной период интерес к занятиям физической культуры у студентов несколько снижается (особенно у девушек). Одной из причин этого является то, что в физкультурно-спортивной студенток созерцательные преобладают преобладание можно рассматривать как подавление реальной объективной активности занимающихся. Сегодня физкультурное образование не использует в полном объеме своего образовательного, развивающего и воспитательного потенциалов. Поэтому студенты подчас не готовы к быстрой адаптации, не самостоятельно принимать решения, активно использовать полученные знания. Названные проблемы и определили поиск педагогических условий, которые способствовали бы развитию на занятиях физической культуры познавательной активности студенток, способствующей их саморазвитию.

Если принять во внимание, что развитие познавательной активности личности – это мера умственного усилия, направленная на удовлетворение познавательного интереса, то можно утверждать, что развитие познавательных интересов и активизация личности – процессы взаимообусловленные [2; 6]. Познавательный интерес порождает активность, но в свою очередь, повышение активности укрепляет и углубляет познавательный интерес. Следовательно, необходимым условием для создания у студента интереса к содержанию обучения предмета физическая культура и к самой учебной деятельности является возможность проявить в учении умственную самостоятельность и едином учебном процессе дидактический инициативность. В активности личности в обучении предъявляет систему требований, как к учебной деятельности студента, так и к педагогической деятельности преподавателя. Этому способствуют активные методы обучения, обеспечивающие утверждение системы развивающего обучения в вузе [1; 3; 6]. Этим мы определяем первое педагогическое условие развития познавательной активности студенток на занятиях физической культурой.

Вторым педагогическим условием развития познавательной активности студенток на занятиях физической культурой, на наш взгляд, является дифференциация и индивидуализация учебного процесса, что позволяет увеличить самостоятельность занимающихся. активность И Суть заключается В более глубокой индивидуализации (внутригрупповой, индивидуальной) дифференциации содержания физкультурно-спортивной деятельности и способов ее реализации в соответствии с индивидуальными особенностями студенток. В такой организации занятий цели и способы их достижения разрабатываются преподавателем совместно со студентками. По мере развития познавательной активности студенток роль преподавателя качественно меняется. От функции организатора до функции партнера, коррекции помогающего студенту В содержания программы своего совершенствования [4].

Третьим условием развития познавательной активности студенток на занятиях физической культурой мы определяем изменение нормативных в процессе физического воспитания. Традиционно подходов к контролю контроль осуществляет преподаватель, студенту отводится роль исполнителя. Если студент в процессе освоения предмета физическая культура становится управления процессом своего физического совершенствования, то и система контроля будет меняться: от выполнения (невыполнения) нормативных показателей к динамике изменений показателей своего физического состояния в процессе обучения. При такой организации контроля проявляется больше взаимоуважения и взаимного доверия, которые основываются на общих целях и интересах педагога и студента, субъекта процесса физического воспитания являются соавторами программы коллективной (либо собственной) физкультурно-спортивной деятельности, за выполнение которой и несут ответственность.

Реализация заявленных педагогических условий развития познавательной активности студенток на занятиях физической культурой отражается в следующем:

Чем активнее методы обучения, тем легче заинтересовать ими студентов за счет увеличения удельного веса их активности и самостоятельности. Одним из таких активных методов обучения является метод проектов. В основе метода проектов лежит развитие у студента навыков и умений самостоятельно получать знания и ориентироваться в информационном пространстве, развитие критического и творческого мышления. В результате этого поиска студенты самостоятельно и в совместных усилиях решают проблему, применяя необходимые знания, получают реальный и ощутимый результат [3], они выступают активными участниками образовательного процесса, переставая быть его созерцателями и пассивными слушателями. При этом приобретается взаимодействия, работы позитивный опыт В команде, формируется конструктивное критическое мышление, что в дальнейшем распространится и на другие (в том числе и профессиональные) сферы деятельности. Студентки учатся анализировать получаемую информацию, они свободны в выборе способов и видов деятельности для достижения поставленной цели. Проектная деятельность ориентирована на удовлетворение активного познавательного интереса, формирование нового деятельностного мотива и, следовательно, новой цели, т.е. идет процесс получения новых знаний и развития навыков самообразования и самостоятельности. Проектная деятельность применяется наряду с традиционной методикой проведения вузовского занятия: лекции, объяснение на практических занятиях нового материала, выполнение заданий учебного материала, задания для самостоятельной работы. Полученные знания на этих занятиях позволяют перейти на следующий этап - совместное проектирование учебной работы преподавателем и студентами. исследовании из всех видов проектов мы использовали исследовательский индивидуальный или групповой (по выбору студентов). Целью его стало разработка студентками маршрута индивидуального физического развития и самосовершенствования. Для этого сначала каждая студентка составила себе индивидуальный профиль физического развития «Я — настоящее» на основе определения:

- своих мотивов занятий физической культурой;
- уровня теоретической подготовленности;
- состояния физической подготовленности;
- показателей физического развития.

Составленный профиль позволил каждой студентке провести анализ своего состояния, увидеть недостатки, критически оценить уровень своей физической подготовленности. На основе профиля «Я – настоящее» студентки (совместно с педагогом) разработали индивидуальный маршрут «Я – будущее», в котором намечены средства и методы для устранения (коррекции) выявленных недостатков физического развития и для самосовершенствования. Весь маршрут осваивается в ходе вариативной части учебных занятий по физической культуре и элективных курсов, а также в ходе самостоятельных занятий во внеучебное время. На учебных занятиях (2-а раза в неделю) базовую часть занятия проводит преподаватель (до 50 мин.), в вариативной части (до 30 мин.) студентки двигаются по своему маршруту: тренирующее воздействие на физическое качество, либо на несколько «отстающее» коррекционные упражнения анатомо-физиологического характера. занятия выстраиваются либо индивидуально, либо дифференцированно, когда девушки со схожими проблемами организуются в группы и выполняют задания совместно. Такие занятия проводятся блоками. Через две недели средства и методы, направленные на коррекцию изменяются. Этим обеспечивается вариативность занятий, стимулируется познавательный интерес студенток. Для самосовершенствования в свой маршрут студентки включают элективные (волейбол, (спортивные игры баскетбол). легкая оздоровительный фитнес), где ΜΟΓΥΤ заниматься любимым видом физкультурно-спортивной деятельности, либо осваивать новый вид (1 раз в неделю). Маршрут предусматривает и самостоятельные занятия физкультурноспортивной деятельностью В направлении самосовершенствования (для сильных студенток) и достижения состояния должной кондиционной готовности (для «слабых»): ходьба, бег, комплексы упражнений на коррекцию фигуры и т.п.

Особое внимание при прохождении такого маршрута уделяется контролю и самоконтролю. Организация контроля направлена на побуждение студенток к активным добросовестным занятиям и призвана помочь студенткам обрести веру в свои возможности. В качестве контроля применяется бальнорейтинговая система, в которой приоритет отдается индивидуальному приросту показателей физической подготовленности студентки, а также положительной динамики коррекции физического развития (например, коррекция веса, фигуры и т.п.), всего того, что было запланировано в индивидуальном маршруте. При этом сдача контрольных нормативов по физической подготовки в семестре проходит по мере готовности студентки, степень которой определяется самой

студенткой (в рамках предложенных сроков). В качестве самоконтроля используется ведение дневника самоконтроля. Наблюдение за своим организмом, его реакциями на физическую нагрузку, анализом и оценкой этих изменений уже само по себе активизирует познавательную активность студенток. Любые положительные изменения содействуют созданию для студентки ситуации успешности в предложенной деятельности, побуждают к дальнейшему познанию способов физкультурного самообразования в личностном и двигательном отношении в целях успешной социализации [5].

промежуточной диагностики мы выявили состояние уровней познавательной активности студенток в сфере физкультурного образования. Распределение студенток опытной группы по уровням составило: высокий – 12% (было -0%), средний -52% (было 40), низкий -36% (было 60%). В контрольной группе соответственно -0% (0%), -53% (42%), -47% (58%). Анализ полученных данных свидетельствует, что за полгода у большинства студенток экспериментальной группы произошли положительные изменения в уровне сформированности познавательной активности. В тоже время у студенток контрольной группы значительных изменений сформированности познавательной активности не произошло. Формирующий эксперимент продолжается. Предварительные итоги позволили проследить динамику формирования познавательной активности студенток на занятиях физической культуры при реализации заявленных педагогических условий: активных методов обучения, обеспечивающих развивающее обучение; дифференциация и индивидуализация учебного процесса; изменение нормативных подходов к контролю в процессе физического воспитания.

- 1. Образовательные стратегии и технологии обучения при реализации компетентностного подхода в педагогическом образовании с учетом гуманитарных технологий: Методические рекомендации. СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. 108 с.
- 2. Панкратович, Т.М., Купцова, В.Г. Оптимизация процесса развития познавательной активности школьников на уроках физической культуры Международная науч.-практ. конференция «Современное пространство: риски и безопасность» 16-17 октября 2014г.: сборник статей /ФГБОУ ВПО «ОГПУ». Оренбург, 2014. С.234-239.
- 3. Панкратович. Т.М., Агеев. С.Л. Купцова, $B.\Gamma.$ Использование современных образовательных технологий в реализации компетентстного подхода программ бакалавриата Материалы междунар.науч.практ.конференции «Реализация стратегии ЮНЕСКО no подготовке педагогических кадров: Проблемы и пути внедрения инновационных технологий в образовательное пространство», посвященной 70-летию ЮНЕСКО под эгидой Международного десятилетия сближения культур на 2013-2022 годы 24-25 сентября 2015г. /Алматы:КазНПУ им.Абая, 2015. – 420с. С.108-111

- 4. Панкратович, Т.М., Голикова Е.М., Тиссен, П.П. Технологические особенности построения индивидуальных траекторий в образовательном пространстве вуза средствами адаптивной физической культуры. //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка 2017. N 1 c.60-62
- 5. Панкратович, Т.М. Михеева, Т.М., Панкратович, Ю.Г.Проектирование образовательных программ самостоятельных занятий физической культурой студенческой молодежи. Образование и личность: методологические и прикладные основания: сборник статей к Международной научно-практической конференции, (21 октября 2017 г.); ФГБОУ ВО «ОГПУ». Оренбург, 2017. 372 с. С. 267-269
- 6. Панфилова, А.П. Инновационные педагогические технологии: Активное обучение: учеб. пособие для студ. учреждений высш. проф. образования /А.П.Панфилова. 2-е изд., стер. М.: Издательский центр «Академия», 2011. 192 с.

ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ В ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ

Симоненков В.С., канд. биол. наук, Гилазиева С.Р., канд. пед. наук Оренбургский государственный университет

В последние десятилетия отмечается увеличение интереса жителей России к активному отдыху на территории нашей страны. И с наступлением зимы эта заинтересованность не падает, ведь в холодное время года существуют разные виды активного отдыха. Одним из них считается горнолыжный спорт.

В нашей стране тысячи людей катаются на горных лыжах, причем основную массу катающихся (не менее 90%) составляют так называемые туристы. Однако не секрет, что уровень техники у большинства катающихся ради удовольствия весьма низок, а сама техника разительно отличается от техники ведущих горнолыжников мира, главное для которых - спортивный результат [1].

В Оренбургской области увлечение горнолыжным спортом началось достаточно давно.

Зимой 1974-75 гг. склоны горы Торнотау что в северо-западной части г. Кувандыка возле поймы р. Сакмара стали местом лыжных прогулок жителей города. Эти же склоны облюбовали сотрудники Ленинградского алюминиевого института, часто бывавшие в служебных командировках на Южно-Уральском криолитовом заводе (ЮУКЗ). У некоторых были необычные лыжи и ботинки. Так местные жители познакомились с горными лыжами и стали пробовать спуски с гор. В начале на обычных беговых лыжах. Присмотревшись к этому, группа любителей завода, в числе которых был главный инженер Чеботарев А.Е., они поняли, что для занятий этим увлекательным видом досуга и спорта необходим лыжебуксир. За дело взялись энтузиасты. Были разработаны чертежи подъемника, и работа началась. 22 декабря 1976 г. состоялось открытие горнолыжной базы, на котором присутствовало много жителей г. Кувандыка. Далее был сделан вывод: нужно создавать в г. Кувандыке горнолыжный комплекс, способный принимать как спортсменов, так и любителей, так как перепад высот и длина склонов соответствует требованиям ФИС (Международная лыжная федерация) по слалому и слалом-гиганту. В г. Кувандык были приглашены председатель областного спорткомитета Рощенко С.Ф. и председатель областного совета ДСО «Труд» Васильев Г.И. Было принято решение об открытии при Кувандыкской ДЮСШ отделения горных лыж. Отделение было организовано осенью 1977 г. ЮУКЗ выделил средства на приобретения горнолыжного инвентаря. Первым тренером стал Попов Е.Г., кандидат в мастера спорта СССР по горным лыжам переехавший в г. Кувандык из г. Саратова. ЮУКЗ построил здание для ДЮСШ. Количество учащихся росло и достигло около 200 человек. Работало 5 тренеров. В 1987 г. была создана федерация горнолыжного спорта области. Президентом был избран Чеботарев А.Е. В 80-е годы юные спортсмены стали участвовать в

региональных соревнованиях Урала и Мурманской области, признанных лидерах российского горнолыжного спорта. Одновременно в Кувандыке проводились матчевые встречи с участием спортсменов из Самары, Губахи (Пермская область) и Магнитогорска. Спортсмены Кувандыка на этих соревнованиях становились победителями и призерами (Чичкин А., Дец В., Саранцев С., Артемов Ю., Попов Г., Чеботарев А., Головин И., Олейников А.). Участвовали оренбургские спортсмены в 1980 г. в зональных соревнованиях спартакиаде РСФСР в Пермской области. В эти годы воспитанник ДЮСШ Ю. Артемов выполнил норматив кандидата в мастера спорта СССР. Попов Григорий в последующие годы стал мастером спорта СССР и членом молодежной сборной СССР. В сезоне 1986-87 гг. в Кувандыке прошло клубов первенство среди любительских коллективов. Воспитанники Дец В., Артемов Ю., Саранцев С. стали победителями этих соревнований. В годы перестройки специальная горнолыжная школа ДСО «Труд» была закрыта так же, как и общество. В 2001 г. по инициативе Президента РФ в стране была создана национальная «Русская горнолыжная школа». В Кувандыке был создан ее филиал. Регулярно проводились первенства области. В 1996 г. по ходатайству областной федерации в Кувандыке прошел Чемпионат РФ среди любительских клубов и коллективов. Соревнования были успешными по организации соревнований такого ранга. В них приняли участие спортсмены от Украины до Чукотки. Чемпионами в своих возрастных группах стали оренбуржцы Котт А., Попов Е., Селезнев С. В командном зачете они заняли III место. Два воспитанника ДЮСШ выполнили нормативы КМС России (Чеботарев А. и Попов Г.). А в сезоне 2007 г. Чеботарев А. стал первым призером Кубка России в г. Кировске. Впервые спортсмен из степного Оренбуржья поднялся на пьедестал почета Российских соревнований. Действующие сооружения в Кувандыке позволили в сезон 2007-2008 гг. провести очередной VI Чемпионат России по горным лыжам среди любительских клубов и коллективов. Участвовали оренбуржцы и в открытых первенствах Челябинской и Свердловской областей. Кувандычанка Кишкина Дарья заняла в этих первенствах два первых и два вторых места. А в стартах «Олимпийские надежды России» в своей возрастной группе она была третьей. Воспитанник ДЮСШ Гусев Антон занял одно первое и одно третье место. Это большой успех и заслуга тренеров Селезнева Сергея Петровича и Чеботарева Александра Андреевича.

В Оренбургской области существует несколько горнолыжных баз. Зимний сезон, как правило, начинается в декабре, а заканчивается в апреле. Длительность сезона продлевается благодаря установленным на склонах некоторых комплексов специальным снеговым пушкам. Большинство горнолыжных баз имеет свои подъемники, а также благоустроенную территорию с прокатом инвентаря, кафе и гостиницами.

В Оренбургской области самым известным горнолыжным курортом считается горнолыжный комплекс «Долина», который расположен в Кувандыке.

28 мая 2012 г. на Международном конгрессе индустрии зимних видов спорта в Сочи состоялось вручение авторитетной премии «Лидеры спортивной индустрии». Победителями стали в номинации «Лучший склон в городской черте» и «Лучший спортивный объект для детей» - горнолыжный курорт «Долина» - ДЮСШ «Русская горнолыжная школа - Кувандык», «Лучший курорт для начинающих лыжников» - ДЮСШ «Русская Горнолыжная Школа - Кувандык». Об этом официально объявлено на Международном конгрессе по зимним видам спорта, туризму и активному отдыху, который в июне 2012 г. проходил в Башкортостане.

Торжественная церемония награждения премиями международного конгресса и Союза горнолыжной индустрии России состоялась в уфимском «АМАКС Турист-отеле». Свыше 150 горнолыжных курортов претендовали на звание лучшего в стране и около 30 из них победили в отдельных номинациях.

Диплом «Лучший курорт для начинающих лыжников» директору ДЮСШ «Русская Горнолыжная Школа - Кувандык» вручила президент Федерации горнолыжного спорта и сноуборда России Светлана Гладышева.

Сам горнолыжный курорт расположен в долине реки Сакмары и возвышается над уровнем моря на высоту 200 метров. Главный склон горы имеет ширину 1000 метров, что позволило разделить его на несколько участков. На первом участке катаются новички, в основном с инструкторами, которые считаются профессионалами своего дела и смогут провести индивидуальные занятия для всех желающих. Они обучат основам катания на горных лыжах или сноубордах. Второй и третий участки отведены для любителей и опытных любителей. Четвертый участок предназначен для катания на сноубордах и скоростному спуску с горы. Пятый считается спортивной трассой. Длина каждой трассы отличается - начиная с 250 метров и заканчивая длиной в 2500 метров. Для подъема на гору можно воспользоваться шестью подъемниками, которые отличаются по скорости и по высоте. На всем склоне установлены восемь снеговых пушек, создающих по необходимости искусственный снег, который может пролежать до апреля.

Горнолыжный комплекс «Ташла», Тюльганский район, с. Ташла. Эта горнолыжная база является второй по популярности в области. Село Ташла находится на юге горного хребта Малый Накас. Здесь имеется своя спортивная база, где зимой работают подъемники. Длина трассы на склоне горы составляет 600 метров. Здесь также часто проходят различные соревнования. Именно на этот склон едут многие начинающие любители активного зимнего отдыха. Здесь очень удобно обучаться кататься на горных лыжах и сноубордах как взрослым, так и детям.

Горнолыжная база «Гребени», Сакмарский район, с. Гребени. Склон горы считается одним из старейших - первые горнолыжники покоряли его еще в 1982 году. Высота склона небольшая - всего 100 метров, есть даже два стареньких подъемника. На этой горе также удобно обучаться новичкам.

Горнолыжный комплекс «Репка», Гайский район, пос. Репино. В восточной части области сравнительно недавно начал функционировать новый

горнолыжный комплекс. Инициатором создания нового горнолыжного курорта стал орчанин Владимир Лагутин. На этом склоне горы также будет удобно обучаться новичкам. В этом комплексе уже функционирует прокат снаряжения, два подъемника и небольшое кафе.

Горнолыжный развлекательный центр «Гора Горюн». Гора Горюн - известна небольшому числу оренбуржцев, расположена в Оренбургском районе недалеко от хутора Чулошников. В центре есть три склона разного уровня сложности, ледяная гора для тюбингов, имеется свой современный и безопасный подъемник.

В г. Сорочинск пенсионер Петр Григорьев построил свой личный горнолыжный склон. На курорте есть все необходимое для занятий различными зимними видами спорта. Место для активного отдыха, гору «Маяк», знают далеко за пределами Оренбургской области. Как и полагается любому горнолыжному спуску, на личном курорте Петра Григорьева есть специальный подъемник. Его пенсионер собрал самостоятельно из частей старинного японского джипа и русского грузовика ГАЗ-66. А чтобы поставить других на лыжи и доски, Григорьеву самому пришлось пройти курсы инструкторов в Москве.

Проектирование горнолыжного комплекса всегда начинается с детального изучения возможностей для прокладывания разнообразных горнолыжных трасс.

Сложность трасс определяется, прежде всего, скоростью, которую можно на них развить, а также наличием сложных рельефных форм, препятствий и опасных мест [2].

На простых трассах, рассчитанных на начинающих туристов-горнолыжников, скорость спуска не должна превышать 30 - 40 км/ч, а препятствий и опасных мест там не должно быть вовсе. На спуске преобладают пологие участки (примерно половина трассы - до 10 - 12° крутизны, четверть дистанции - 10 - 15° и не более четверти - до 18 - 20°), причем участки средней крутизны (15 - 20°) небольшой длины (100 - 150 м) заканчиваются выполаживаниями.

На трассах средней сложности количество препятствий и опасных мест сводится до минимума. Пологие участки (до 10°) занимают более трети дистанции, участки крутизной 10 - 15° - треть дистанции, на более крутые склоны (до 25°) приходится остальная часть, так что средняя крутизна спуска не превышает 12 - 14°. На сложных трассах увеличивается пропорция крутых участков и средний угол наклона дистанции достигает 16 - 18°. Длина трасс может быть от нескольких сот метров до нескольких километров.

Степень сложности трассы определяется главным образом по той технике спуска на лыжах, которая возможна на ней. Если трасса проходится в плуге с использованием местами поворотов соскальзыванием, то она может быть отнесена к первой (зеленой) категории. Если же для преодоления трассы вполне достаточна упоровая техника поворотов, то этой трассе может быть дана вторая (синяя) категория. В случаях, когда на спусках попадаются крутые склоны, где

необходима более совершенная техника поворотов на параллельных лыжах и где встречаются препятствия и опасные места, трассы относят к более сложным - третьей (красной) и четвертой (черной) категориям [2].

Горнолыжный спорт подразумевает различные стили катания [3, 4, 5].

Allround, Recreation - туристическое катание. Это любительское катание, спуск по укатанному ратраком склону без каких-либо претензий на спортивные достижения. Главная цель в таком катании это съехать вниз с минимальными происшествиями. Такой вид катания идеально подойдет для людей, которые готовы уделить внимание лыжам эпизодическими вылазками на горнолыжные курорты и только начинают учиться кататься на горных лыжах.

Freeride. В горнолыжном фрирайде нету места подготовленным трассам, тут в отличие от сноуборда подразумеваются только естественные склоны. Глубокий пушистый снежный склон. Многие райдеры при спуске охотно пользуются рельефом склона, выполняя прыжки с естественных трамплинов в виде скал и снежных карнизов, самые искусные горнолыжники еще и выполняют в этих прыжках невероятные акробатические трюки. Фрирайдеры могут кататься по любому типу покрытия, это и покрытые снегом, мягкие склоны, и жесткие спрессованные ветром, и даже ледяные. Катание исключительно по глубокому снежному покрову именуется стилем Паудер.

Экстремальный Carving (Фанкарвинг). карвинг катание. горнолыжников, обожающих скоростное Отличительной особенностью карвинга является прохождение поворотов без потери скорости. В карвинговой технике не пользуются палками. Поскольку повороты получаются резаные, c очень глубоким наклоном внутрь траектории, фанкарвер, борясь с центробежной силой и гравитацией, в момент его исполнения практически цепляется всем телом с поверхностью склона. Благодаря этому в карвинговом стиле повороты проходятся без торможения, лишь изменяя направление движения. Используя эту скорость, в самом низу склона у карвера есть возможность развернуть лыжи обратно на гору, и даже выполнить резаный поворот по кругу.

Ski cross. Ски-кросс - это спортивное соревнование для горнолыжников по специально подготовленной трассе, с препятствиями и трамплинами. В заезде участвует четыре спортсмена одновременно, стремясь обогнать друг друга, прийти в итоге первым к финишу.

New School Freestyle. Фристайл новой школы это выполнение трюков различной сложности с использованием различных препятствий как искусственного, так и естественного происхождения. Современный фристайл можно разделить на несколько самостоятельных стилей.

Big Air - это соревнования или показательные выступления, на которых участники совершают трюки на одном большом трамплине. Трамплин подготавливается с расчетом на то, чтобы полет был продолжительным и зрелищным. Дополнительно подготавливается горка с площадкой для приземления, чтобы приземление спортсмена было наиболее безопасным. Выполняя прыжок с трамплина, горнолыжник в полете выполняет

разнообразные акробатические трюки. Оцениваются участники по сложности трюков, динамике, чистоте и красоте исполнения прыжка.

Half Pipe - стиль, в котором катаются в специальном наклонном желобе из плотного снега, внешне очень напоминает половину разрезанной вдоль трубы. Движение в стиле хафпайп совершается от одного края пайпа к другому, достигая границы, спортсмен совершает головокружительный пируэт. Приземляясь, двигается к противоположному краю, и так вплоть до самого низа склона.

Jibbing - скольжение на лыжах по различным препятствиям. Это могут быть как специально подготовленные фигуры, так и любые подходящие для скольжения поверхности в абсолютно любом месте - это могут быть перила, лестницы, скамейки, парапеты. Джиббер подкатывается к препятствию, на скорости запрыгивает на него и начинает скользить. На данный момент джиббинг один из самых зрелищных стилей, особенно среди молодых спортсменов.

Могул - это прохождение специально подготовленной трассы, проложенной по буграм. В наших горах склоны с буграми не редкость, поэтому попробовать себя в этом стиле может каждый желающий. Однако, в первую очередь этот стиль рассчитан на спортсменов, которые занимаются им профессионально. Освоить катание по бугристым трассам достаточно сложно, поскольку в могуле горнолыжник должен владеть специальных навыками катания и находиться в отличной физической форме. Для езды по бугристому склону обычно используются не очень жесткие лыжи, с не сильно карвинговой геометрией.

Ski tour. Ски-тур - это пеший поход в горы, на склон вдали от подъемников, с последующим спуском с него. Такой поход предполагает, что часть пути вам придется проходить пешком, другую часть ходьбой на лыжах. Обычно для похода выбирают модели лыж, которые поменьше весят. Чтобы удобно было идти на лыжах, нужны специальные крепления, это позволит освободить пятку, также рекомендуется взять специальные ботинки. Очень пригодятся специальные полосы, которые уберегут вас от соскальзывания при подъеме в гору.

Таким образом, горные лыжи - это не только здоровая нагрузка на организм и огромное количество адреналина - это путь к настоящему закаливанию организма и упрочению здоровья [6, 7].

- 1. Жубер, Ж. Горные лыжи: техника и мастерство / Ж.Жубер. М.: ФиС, 1983. 397 с.
- 2. Преображенский, В.С. Горные лыжи. Азбука спорта / В.С. Преображенский. М.: ФиС, 2005. 152 с.
- 3. Плотников, В.К. <u>О горнолыжной технике массового катания /</u> В.К. Плотников // Лыжный спорт. 1 выпуск. M.: Физкультура и спорт. C. 51-57.

- 4. Ремизов, Л.П. <u>Подготовка учебных склонов и горнолыжных трасс</u> $\angle \Pi$.П. Ремизов // Лыжный спорт. 1 выпуск. М.: Физкультура и спорт. С. 58-61.
- 5. Ремизов, Л.П. Современная школа обучения горнолыжной технике: от «плуга» до карвинга / Л.П. Ремизов. М.: Физическая культура, 2004. 176 с.
- 6. Ростовцев, Д.Е. Подготовка горнолыжника / Д.Е. Ростовцев. М.: Физическая культура, 2004. 176 с.
- 7. <u>Бернитейн, Н.А.</u> <u>О ловкости и ее развитии</u> / Н.А. Берштейн. М.: ФиС, 1991. 288 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИСТЕМЫ ЭЛЕКТРОННОГО ОБУЧЕНИЯ MOODLE В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ВУЗЕ

Холодова Г.Б., канд. пед. наук, Гилазиева С.Р., канд. пед. наук, доцент, Михеева Т.М., канд. пед. наук, доцент Оренбургский государственный университет

В настоящее время информационные и компьютерные технологии стремительно проникли во все сферы жизнедеятельности современного человека. Информатизация общества, тесно связанна с информатизацией образования в высших учебных заведениях.

Стремительное развитие компьютерных технологий и Интернета предлагают нам современные способы обучения в образовательном пространстве.

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 [2].

Дистанционные образовательные технологии приобретают все большее значение в современном учебном процессе и являются одним из наиболее перспективных направлений совершенствования образовательного процесса в высших учебных заведений. Одним из ресурсов дистанционного обучения является система Moodle.

Moodle (Modular Object-Oriented Dynamic Learning Environment) - это система управления обучением (LMS), предназначенная для создания качественных дистанционных курсов. В 1999 году австралийский ученый, доктор педагогических наук Martin Dougiamas, предложил идею о создании проекта Moodle. Этот программный продукт используется более чем в 200 странах мира университетами, школами, компаниями и независимыми преподавателями.

В процессе работы в системе Moodle становится возможным создавать и применять в образовательном процессе новые формы обучения, такие как электронные лекции и пособия, энциклопедии, глоссарии, задания, тесты, опросы, проводить анкетирование и т.д.

Использование системы электронного обучения Moodle в физкультурном образовании студентов ОГУ – процесс объективный и закономерный.

Учебный материал дисциплины «Физическая культура» имеет теоретический, практический и контрольный разделы. Практический раздел имеет большее количество часов и включает в себя методико-практический (освоение методов и средств, для полноценной социальной и

профессиональной деятельности студента-бакалавра); учебно-тренировочный (повышение функциональных и физических возможностей организма) разделы.

Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий по дисциплине; студенты специальной медицинской группы; студенты с ослабленным здоровьем (часто болеющие); студенты имеющие индивидуальный график обучения, вынуждены пропускать значительную часть занятий и не имеют возможности должным образом освоить теоретический и методико-практический разделы дисциплины.

Мы предлагаем, для выше перечисленных категорий студентов, использовать систему электронного обучения Moodle в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура».

В ходе работы в системе электронного обучения Moodle по дисциплине «Физическая культура», у студента формируются следующие компетенции:

- » владение культурой мышления, способности к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей ее достижения (ОК-1);
- ▶ использование методов и инструментов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности студента-бакалавра (ОК-8);
- работы с компьютером как средством управления информацией (OK-12);
- ➤ способность работать с информацией в глобальных компьютерных сетях (ОК-13).

Возможности системы электронного обучения Moodle:

- четкая структуризация и наглядное представление учебного материала;
- повышение доступности компьютерных средств обучения, распределенных информационно-образовательных ресурсов;
- составление индивидуальной траектории обучения, выбор темпа, времени и места аудиторной и внеаудиторной работы;
 - возможность проверки знаний и контроля успеваемости студентов;
 - хранение портфолио выполненных работ студентами;
 - наличие журнала учебных достижений обучающихся;
- возможность ведения журнала посещаемости и активности обучающихся;
- организация информационного взаимодействия субъектов образовательного процесса, расширение сотрудничества в процессе обучения;
- возможность проходить обучение нескольким группам по одному курсу и др.

Студенты, получая доступ к дистанционному курсу, имеют возможность углубленно изучить теоретическую часть материала, выполнить задания, а также пройти тестирование. Разработанная система тематических тестов позволяет студенту самостоятельно прорабатывать изученный материал на

любом доступном ему уровне сложности, а преподавателю - контролировать уровень усвоения материала.

В рамках курса студенту может быть предложено методико-практическое задание, на основе теоретического материала, который был изучен студентом в системе Moodle. Например, после изучения элемента курса лекции, студенту дается задание: «Составьте комплекс упражнений физкультпаузы, учитывая свой диагноз заболевания.», и присылает ответ в формат Word и видео-файле.

В качестве основных форм дистанционной учебной работы, мы предлагаем использовать:

- **>** анкетирование (до и после изучения данного курса);
- > электронные лекции:
- > презентации PowerPoint;
- > глоссарий;
- учебные электронные пособия;
- > опросы;
- > тестирование;
- > кроссворды;
- гиперссылки на видео-файлы и т.д.

Применение системы Moodle позволяет студентам получать дополнительные консультации преподавателя кафедры «Физическое воспитание» воспользовавшись таким элементами курса, как форум или чат.

Вместе с тем активное использование системы Moodle требует большой организационной работы профессорско-преподавательского состава кафедры. Необходимо разработать содержание образовательной части электронного курса (тесты, электронные лекции и учебники, презентации, видео-файлы и т.д.) на высоком и доступном для студентов уровне. Перед преподавателями кафедры физического воспитания ОГУ ставиться сложная задача подбора правильного сочетания методик очного и дистанционного обучения таким образом, чтобы студент отчетливо понимал смысл поставленных перед ним задач. Требования и рекомендации должны обеспечить определенную планку качества, задавая критерии, которые потом используются для оценки полученных результатов. Чем больше форм работы организуется в рамках электронного обучения системы Moodle, тем больше разрабатывается подобных требований и рекомендаций. Процесс этот достаточно трудоемкий и занимает немало времени и усилий.

Необходимо и учитывать индивидуальный подход к студенту: наличие компьютера и свободный доступа сети интернет; умение работы с компьютером как средством управления информации.

После изучения раздела (модуля) студенту перелагается пройти тестовую часть - контроль знаний и умений. Преподаватель на основе данных контроля получает информацию об уровне усвоения знаний. Тесты содержат достаточное количество вопросов и заданий, что позволяет выявить уровень теоретической подготовленности в данном разделе программы. Следует отметить о необходимости применения тестов, 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 отводиться 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.

Таким образом, студенты, получая доступ к системе электронного обучения Moodle, имеют возможность углубленно изучить теоретическую раздел дисциплины, выполнить методико-практические задания, а также пройти тестирование. В рамках курса имеется возможность отработок пропущенного студентом учебного материала. Разработанная система тематических тестов позволяет учащемуся самостоятельно прорабатывать изученный материал на любом доступном ему уровне сложности, а преподавателю - контролировать уровень усвоения материала.

- 1 Андреев, А.В. Практика электронного обучения с использованием Moodle / Андреев А.В., Андреева С.В, Доценко И.Б. Таганрог: Изд-во. ТТИ $HO\Phi V$, 2008. 146 с.
- 2 Петров, П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте / П.К. Петров. М.: Издательский центр «Академия», 2008. 208с.
- 3 Холодова, Г. Б. Использование информационно-коммуникационных технологий на занятиях по физической культуре в высших учебных заведениях [Электронный ресурс] / Подкопаева О. В. // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры : материалы Всерос. науч.-метод. конф. (с междунар. участием), 4-6 февр. 2015 г., Оренбург / Оренбургский гос. ун-т Электрон. дан. Оренбург, 2015. . С. 3258-3260.