

СЕКЦИЯ 20

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В УНИВЕРСИТЕТСКОМ КОМПЛЕКСЕ»

СОДЕРЖАНИЕ

О НЕКОТОРЫХ ИТОГАХ ВНЕДРЕНИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО (ВФСК ГТО) В ОРЕНБУРГСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ Баранов В.В., д-р пед. наук., профессор	4526
О ПРОБЛЕМАХ И ПЕРСПЕКТИВАХ РАЗВИТИЯ ГИРЕВОГО СПОРТА В ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ КАК НАЦИОНАЛЬНОГО ВИДА СПОРТА Баранов В.В., д-р пед. наук., профессор, Баранов А.В.	4530
МОТИВАЦИОННЫЙ КОМПОНЕНТ В ОСНОВЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАДЕТ Боброва Г.В., канд. пед. наук, Бакурадзе Н.С.	4535
ПОВЫШЕНИЕ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТИ СТУДЕНТОВ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ И УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ Булатасов Э.О., канд. техн. наук	4541
ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ПОДБОРА СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ Витун Е. В., канд. пед. наук, доцент, Витун В. Г., канд. пед. наук, доцент	4545
МОНИТОРИНГ ПОСЕЩАЕМОСТИ ПЛАВАТЕЛЬНЫХ БАССЕЙНОВ В РОССИИ И ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ Гилазиева С.Р. канд. пед. наук, доцент, Симоненков В.С., канд. пед. наук, доцент	4550
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ В СИСТЕМЕ РЕАБИЛИТАЦИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ОГУ Глазина Т.А., доцент, канд. пед. наук, Боброва Г.В., канд. пед. наук доцент	4555
ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ ОГУ К ПРОЦЕССУ ОБУЧЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ Глазина Т.А., канд. пед. наук, доцент, Анплева Т.А.	4560
ОРГАНИЗАЦИЯ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (на примере ОГУ) Горбань И.Г., Гребенникова В.А., Удовичено Е.В.	4564
ПОВЫШЕНИЕ СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ИЗ ГИРЕВОГО СПОРТА Зиамбетов В.Ю., канд. пед. наук, доцент, Малютина М.В., канд. пед. наук, доцент, Фунтиков Н.Н. ...	4571
ВОЛЕЙБОЛ НА СНЕГУ КАК ЭЛЕКТИВНЫЙ ВИД СПОРТА В ВУЗЕ Кабышева М.И., канд. пед. наук, доцент, Удовиченко Е.В.	4575
ИССЛЕДОВАНИЕ СТАБИЛЬНОСТИ И РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ НАПАДАЮЩЕГО УДАРА (НА МАТЕРИАЛЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК ОГУ) Кабышева М.И., канд. пед. наук, доцент	4580

ДИАГНОСТИКА СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ Киселева Ж.И., Шляпникова В.В.	4587
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ КАК ЦЕННОСТНАЯ СИСТЕМА ЛИЧНОСТИ Купцова В. Г. , канд. пед. наук, доцент, Михеева Т. М., канд. пед. наук, доцент	4591
ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ В СТРУКТУРЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ДЕВУШКАМИ-СТУДЕНТКАМИ Купцова В.Г., канд. пед. наук, доцент	4596
СИСТЕМАТИЗАЦИЯ ОСНОВНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ПЕШЕХОДНОГО ТУРИЗМА В ФОРМАТЕ ЭЛЕКТИВНЫХ КУРСОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ Ледовская О.А., канд. пед. наук, Грищенко О.М., Бровиков Д.В.	4600
ВЛИЯНИЕ ЕСТЕСТВЕННЫХ СИЛ ПРИРОДЫ НА ПРОЦЕСС ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ Малютина М.В. канд. пед. наук, доцент, Ледовская О.А., канд. пед. наук, Андронов О.В.	4604
МОДЕРНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВУЗА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА Михеева Т.М. канд. пед. наук, доцент, Купцова В.Г. канд. пед. наук, доцент	4610
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ВУЗА Михеева Т.М. канд. пед. наук, доцент, Холодова Г. Б. канд. пед. наук	4615
ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ КАК ЦЕННОСТИ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА Морозов В. О., канд. пед. наук, доцент	4620
УПРАВЛЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ В УСЛОВИЯХ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ Морозов О.В., канд. пед. наук, доцент	4623
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЕЕ РОЛЬ В РАЗРЕШЕНИИ КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ СТУДЕНТОВ Морозова Г. К., канд. пед. наук, доцент	4627
ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ПЛАСТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ АКТЕРОВ И СПОРТСМЕНОВ Насырова О.Ш.	4630
ФОРМИРОВАНИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ И ОРГАНИЗАТОРСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ ОБУЧЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР Нурматова Т.В. , Горшенина И.В.	4637
ФИТНЕС – ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ Павлов С.П., Фунтиков Н.Н., доцент	4643
СИСТЕМНО-СТРУКТУРНЫЙ ПОДХОД В МЕТОДИКЕ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ НА ЗАНЯТИЯХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ Панкратович Т.М., канд. пед. наук, доцент, Шеворакова Ю.Г.	4648

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ Панкратович Т.М., канд. пед. наук, доцент, Шеворакова Ю.Г.	4652
ПРИВЛЕЧЕНИЕ И МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЮ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА Пахомова С.В.	4657
ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА КАК ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ВУЗЕ Подкопаева О.В.	4664
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА БРОНХО-ЛЕГОЧНУЮ СИСТЕМУ Семенова И. В., канд. пед. наук	4667
ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНО-ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ Симоненков В.С., канд. биол. наук, доцент, Гилазиева С.Р., канд. пед. наук, доцент	4671
ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ГТО В РОССИИ Шелякова О.В.	4680
НЕПРЕРЫВНОЕ ЭТИЧЕСКОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ КАК ВАЖНЫЙ ФАКТОР В СТАНОВЛЕНИИ ПРОФЕССИОНАЛА Шумилина Н.С., канд. пед. наук, доцент	4685
ГТО КАК СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ Якуба А.В.	4689

**О НЕКОТОРЫХ ИТОГАХ ВНЕДРЕНИЯ
ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА
ГТО (ВФСК ГТО)
В ОРЕНБУРГСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ**

**Баранов В.В., д-р пед. наук., профессор
Оренбургский государственный университет**

По инициативе президента РФ В.В. Путина и в соответствии с Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО), утвержденным постановлением Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 N 540, в России началось внедрение ВФСК ГТО.

Целями ВФСК ГТО (<https://gto.ru/>) являются укрепление здоровья, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма.

Задачами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются:

- увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
- повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;
- формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическое самосовершенствование и ведение здорового образа жизни;
- 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.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс основывается на следующих принципах:

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

Для объективности оценки выполнения нормативов ГТО, функция тестирования возложена на независимые центры тестирования. В 2015-2016г.г. апробация ВФСК ГТО проходила в 12 регионах России. Оренбургская область в их число не вошла.

Оренбургский государственный университет включился в популяризацию и внедрение комплекса ГТО на начальном этапе этой работы.

В январе 2016г. преподаватели кафедры физического воспитания сдавали нормативы ГТО в форме соревнования. Определив проблемные виды и разработав методики подготовки по улучшению физических показателей,

продолжили работу по повышению физической, технической и психологической подготовленности. Результатом этого стало получение в 2017-2018г.г. золотых знаков ГТО в своих возрастных группах двенадцатью преподавателями кафедры (общая численность 37 человек).

24.04.2018 был подписан приказ ректора ОГУ № 249 «О комплексе мероприятий, направленных на стимулирование выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО работниками и студентами университета».

В соответствии с п.9 приказа, мероприятия по подготовке обучающихся к выполнению нормативов ГТО были включены в план работы кафедры и индивидуальные планы работы преподавателей на 2018-2019 учебный год и назначены ответственные за данное направление.

В начале сентября 2018г. преподаватели кафедры провели работу по обеспечению регистрации студентов закрепленных групп на сайте ГТО и получение ими универсальных идентификационных номеров (УИН). Это дало возможность студентам ознакомиться с основными положениями комплекса ГТО, понять цель, задачи, оценить уровень своей физической подготовленности. Студентам были предложены методики самостоятельных занятий по воспитанию физических качеств и совершенствованию техники выполнения упражнений ВФСК ГТО.

В период с 1 по 24 сентября преподаватели кафедры совместно со студенческим советом ОГУ провели внутриуниверситетский этап Всероссийской акции «От студзачета АССК к знаку отличия ГТО», в финальной части которого приняли участие 264 студента. Из их числа была сформирована сборная команда ОГУ, ставшая победителем регионального этапа. Проведенное мероприятие вызвало у студентов искренний интерес и желание не просто испытать себя, а завоевать знак ГТО.

Следующим крупным мероприятием стало выполнение нормативов ГТО в беге на короткую и длинную дистанцию и метание гранаты, организованное кафедрой физического воспитания совместно с Оренбургским центром тестирования ГТО на стадионе «Оренбург в начале октября 2018г.

Значительное совпадение нормативов ВФСК ГТО и тестовых нормативов оценки физической подготовленности студентов, рекомендованных федеральным органом управления высшим образованием, позволило, не внося изменения в рабочие программы по дисциплине «Физическая культура», использовать некоторые нормативы в аттестации студентов.

Данная работа проводилась по согласованию с учебно-методическим управлением и проректором по СВР в осеннем семестре 2018-2019 учебного года. Был составлен и утвержден график организованной сдачи нормативов. Сдача нормативов проведена совместно с городским центром тестирования. Это позволило всем студентам не только получить зачет по «Физической культуре», но и попытаться сдать контрольные нормативы ГТО. Подобная практика будет продолжаться в 2019г.

Еще одним направлением стало включение многоборья ГТО в программу традиционных студенческих спартакиад «Первокурсник» и «Университет». Это стимулировало проведение внутрифакультетских отборочных соревнований.

Вместе с тем, согласно методическим рекомендациям (<https://gto.ru/>) по механизмам учета результатов выполнения нормативов (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (ВФСК ГТО), разработанным Министерством образования Российской Федерации, обучающиеся не обязаны выполнять нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО на уроках физической культуры, так как одним из главных принципов ГТО является его добровольность и оздоровительная направленность. Кроме того, федеральное ведомство отмечает, что нежелание выполнять нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО или отсутствие положительных результатов у учащихся не являются и не могут являться критериями итоговой оценки в ходе аттестации по предмету «Физическая культура».

В процессе подготовки к выполнению нормативов ВФСК ГТО следует учитывать рекомендации к недельной двигательной активности. В возрастной подгруппе от 18 до 24 лет она составляет не менее 11 часов, в том числе:

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Минимальн. временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Учебные занятия в образовательных организациях, либо занятия в трудовом коллективе	90
3.	В процессе учебного (рабочего) дня (физкультминутки, динамические паузы, спортивный час, активные перемены, производственная гимнастика, игровая и соревновательная деятельность)	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжным гонкам, полиатлону, спортивной гимнастике, спортивному туризму, гиревому спорту, тяжелой атлетике, единоборствам, фитнесу, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях	120
5.	Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности	265

В период каникул и отпусков ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов

В планах кафедры участие в ежегодной студенческой научной конференции ОГУ, которая состоится в апреле 2019г. Проблемы подготовки обучающихся к выполнению нормативов ГТО будут включены в тематику секции «Физическая культура и спорт в университете».

Полученный в ходе работы опыт выделил ряд проблем, влияющих на результативность выполнения нормативов комплекса ГТО:

- отсутствие легкоатлетического манежа или стадиона с синтетическим покрытием для тренировки спринтерского бега и бега на длинные дистанции, являющихся обязательными нормативами;
- отсутствие тира, позволяющего проводить подготовку в пулевой стрельбе;
- затруднения, возникающие при получении медицинского допуска, необходимого для выполнения нормативов в центре тестирования.

Решение этих вопросов позволит значительно увеличить количество студентов, завоевавших знаки ГТО.

Список литературы

1. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО), утвержденное постановлением Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 N 540.

2. Сайт <https://gto.ru/>.

3. Приказ ректора ОГУ № 249 от 24.04.2018 «О комплексе мероприятий, направленных на стимулирование выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО работниками и студентами университета».

О ПРОБЛЕМАХ И ПЕРСПЕКТИВАХ РАЗВИТИЯ ГИРЕВОГО СПОРТА В ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ КАК НАЦИОНАЛЬНОГО ВИДА СПОРТА

Баранов В.В., д-р пед. наук., профессор,

Баранов А.В.

Оренбургский государственный университет

Гиревой спорт в процессе своего развития совершил переход от вспомогательного упражнения силовой направленности до признания его самостоятельным видом спорта и включения в Единую Всероссийскую спортивную классификацию.

История гиревого спорта в Оренбуржье связана с именем Александра Засса - Железного Самсона. В 2018 году отмечалось 130-летие со дня его рождения. Спортивная карьера атлета, прославившего Россию во всем мире, начиналась на арене Оренбургского цирка, где он выступал со своими уникальными силовыми номерами с гириями.

Николай Большаков – еще один оренбуржец, внесший вклад в историю гиревого спорта. В 1948 году он стал победителем 1-го чемпионата России, проходившего в Москве.

Оренбург был удостоен чести принимать чемпионаты России в 1983, 1993, 2009 годах. А в 1991 году наш город проводил соревнования X Спартакиады народов СССР по гиревому спорту. Победу в весовой категории до 65 кг завоевал Михаил Бибииков, являвшийся на протяжении многих лет лидером сборной команды России и Оренбургской области.

На международном и национальном уровне значительных успехов добивались такие мастера, как Дмитрий и Владимир Судаковы, Владимир Ячевский, Виктор Исаков, Игорь Перпеляков, Эдуард Булатасов и другие. Свыше 50 спортсменам присвоено звание Мастера спорта.

Сегодня спортсменов высокого уровня готовят тренеры городов Оренбурга, Орска, Бузулука, Сорочинского ГО, Александровского, Акбулакского, Саракташского, Тюльганского, Красногвардейского и других районов области.

В VI Всероссийском фестивале неолимпийских видов спорта, проходившем в августе 2018 года в г.Сыктывкар (респ.Коми) принимали участие 4 Оренбургских гиревика, трое из них завоевали медали.

Если начинался гиревой спорт как спорт настоящих мужчин, то сегодня женщины ведут борьбу за призовые места и интерес зрителей к своему виду спорта наравне с мужчинами. Популяризация ГС среди женщин увеличила количество занимающихся, придала особый колорит и повысила зрелищность соревнований.

Период возрождения переживает одна из разновидностей ГС – силовое жонглирование. На территории Оренбургской области проходит множество комплексных спортивных мероприятий, в программу которых включены соревнования по гиревому спорту:

- Областные сельские спортивные игры «Золотой колос Оренбуржья»;

- Фестиваль рабочего спорта;
- Областной фестиваль студенческого спорта;
- Областные армейские игры;
- Спартакиада сотрудников органов исполнительной власти и Законодательного Собрания Оренбургской области;
- Спартакиада сотрудников правоохранительных органов Оренбургской области.

Еще одним шагом вперед стало включение упражнения гиревого спорта во всероссийский физкультурно – спортивный комплекс ГТО.

В Оренбуржье центром развития ГС является Оренбургский государственный университет. В соответствии с Федеральным образовательным стандартом высшего образования здесь разработана и реализуется в учебном процессе рабочая программа элективного курса «Гиревой спорт».

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

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

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

- направленные на совершенствование двигательной деятельности, а именно: обучение студентов общим навыкам жизненно важных движений, формирование у них умений правильно планировать и эффективно осуществлять различные двигательные действия, воспитание готовности (установки) быстро и эффективно усваивать новые двигательные умения, которые могут пригодиться в дальнейшей жизни, в быту, в непосредственных сложных ситуациях и т.д.;
- призванные вооружить студентов теоретическими знаниями и практическими умениями использования средств ГС для укрепления здоровья,

закаливания организма, построения правильного режима труда и отдыха, повышения работоспособности и др., т.е. приобщить к здоровому образу жизни;

- направленные на развитие профессионально-прикладных способностей, основные компоненты которых характеризуются функционально-структурным сходством с соответствующими компонентами профессиональной деятельности. Профессионально-прикладные способности, в отличие от специальных профессиональных способностей, являются условием сравнительно успешного выполнения широкого круга сходных видов деятельности [5].

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

Опыт показывает, что тренированный человек путем волевых усилий способен мобилизовать резервные силы организма, быстро переключиться на другую деятельность. Тренировка ведет к ограничению чрезмерной возбудимости нервной системы, что отражается на всесторонней деятельности человека (движения точны, четки, уверенны).

Форма организации занятий физической культурой обусловлена, как правило, материально-техническими условиями (спортивная база, форма, инвентарь). Практически всегда существует возможность организации занятий ГС, что позволяет простыми и доступными упражнениями развивать силу, общую и специальную силовую выносливость, гибкость, ловкость (координацию движений). В процессе занятий формируются такие морально-волевые качества как решительность, целеустремленность, настойчивость. Многолетние наблюдения подтверждают низкий уровень травматизма в ГС при высокой эффективности упражнений с гирями на укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата [1].

На кафедре физического воспитания ОГУ с 1999 года проводится исследование целесообразности внедрения в практику физического воспитания изучения основ ГС и влияния целенаправленных занятий на уровень физической и профессионально-прикладной подготовленности студентов.

Теоретический раздел программы включает в себя информацию об истории и путях развития ГС, правилах проведения соревнований, врачебном контроле и самоконтроле, технике безопасности при организации и проведении занятий, использовании упражнений ГС как средства развития основных физических качеств и эффективного инструмента профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Практический раздел можно условно разделить на два подраздела:

1. Методико-практический. Включает в себя:

- ознакомление с техникой выполнения классических упражнений с гирями;
- общую физическую подготовку (развитие силы, как основы подготовки гиревика, скоростно-силовую подготовку, развитие ловкости, выносливости).

Основными задачами подраздела являются:

1.1 Выявление уровня развития основных физических качеств, распределение студентов на подгруппы по уровню подготовленности.

1.2 Изучение техники толчка и рывка гирь методом целостного выполнения упражнения.

1.3 Изучение наиболее распространенных методик развития физических качеств, обучение организации и проведению занятий ГС, самостоятельного планирования тренировочных нагрузок.

1.4 Общая физическая подготовка.

Вес гирь подбирается в зависимости от подготовленности занимающихся.

В подготовительную и заключительную части занятия включаются бег, прыжки, общеразвивающие гимнастические упражнения.

2. Учебно-тренировочный. Включает в себя:

- углубленное изучение и совершенствование техники выполнения упражнений классического двоеборья;

- специальную физическую подготовку.

Основные задачи:

2.1 Изучение и совершенствование техники толчка гирь и рывка методом расчлененно-конструктивного и целостного выполнения упражнения (отработка отдельных элементов и движения в полной координации).

2.2 Развитие морально-волевых и специальных физических качеств, необходимых в учебной, спортивной и профессиональной деятельности
Формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям ГС.

2.3 Инструкторская и судейская практика.

Контрольный раздел состоит из обязательных тестов оценки физической подготовленности студентов, рекомендованных Государственным комитетом по высшему образованию и результатов, показанных на квалификационных соревнованиях и спартакиадах университета.

Сравнение средних результатов итогового тестирования позволило выявить преимущество экспериментальных групп перед контрольными по всем оцениваемым показателям. Особенно значимы различия по показателям общей и динамической силовой выносливости.

Результаты исследования позволяют сделать вывод о целесообразности использования упражнений ГС как эффективного средства профессионально-прикладной физической подготовки в процессе физического воспитания студентов.

Достижения высоких результатов было бы невозможно без поддержки министерства физической культуры, спорта и туризма Оренбургской области и комитета по физической культуре и спорту администрации г.Оренбурга.

Благодаря финансовой поддержке полностью реализуется не только областной, но и городской календарный план спортивных мероприятий.

Например, в октябре 2018 года в открытом чемпионате г. Оренбурга приняли участие свыше 220 спортсменов, а в XIII открытом областном турнире памяти ЗМС Михаила Бибикова – 24 команды, в т.ч. команда Самарской области. На помосты турнира вышли 76 участниц женских соревнований.

Развитию гиревого спорта способствует его доступность (наличие гирь и простейших условий для занятий), объективность и наглядность показанных результатов.

Кроме того, ГС является эффективным средством патриотического воспитания.

С целью преемственности поколений и патриотического воспитания молодёжи на примере известных спортсменов, в Оренбуржье проводятся областной турнир памяти ЗМС Михаила Бибикова, открытые городские турниры памяти Николая Большакова, Олега и Юрия Бахчевых.

Являясь малобюджетным видом, ГС, тем не менее, требует вложений в модернизацию инвентаря, увеличения расходов на проведение соревнований, финансирование командировочный расходов. Необходима современная спортивная база для тренировок и соревнований.

Несмотря на перечисленные проблемы, ГС в Оренбуржье активно развивается и уверенно смотрит в будущее.

Список литературы

1. Баранов, В. В. Гиревой спорт в физическом воспитании студентов ./ Баранов В. В., Павлов С. П., Фунтиков Н. Н. // Университетский комплекс как региональный центр развития образования, науки и культуры : материалы Всерос. науч.-метод. конф., 1-3 февр. 2017 г., Оренбург / М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Оренбургский гос. ун-т". - Электрон. дан. - Оренбург: ОГУ, 2017. - С. 4144-4148.

2. Baranov V. V., Ovchinnikova L. P., Piralova O. F., Maksimova N. L., Shumeyko A. A., Semenova N. V., Kargapolov V. P. Students Adaptation To Training In University In Educational Environment Optimization Terms. // Modern Journal of Language Teaching Methods, 2018. - Vol. 8, № 7. - Pp. 72-81 [Электронный ресурс]

3. Бельский И.В. Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг. Смоленск: Вида – Н, 2002. – 352с.

4. Воронков А.В., Беляев И.С., Дорохин А.Ю. Методика спортивной подготовки высококвалифицированных гиревиков. Журнал «Современные проблемы науки и образования», издательский Дом «Академия Естествознания», Пенза, 2017.-№ 5. 272 с.

5. Коровин, С.С. Теория и методика формирования физической культуры личности: учеб-метод. пособ. / С.С. Коровин. – Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2006. 72 с.

МОТИВАЦИОННЫЙ КОМПОНЕНТ В ОСНОВЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАДЕТ

**Боброва Г.В., канд. пед. наук, Бакурадзе Н.С.
Оренбургский государственный университет**

Одной из первостатейных задач образовательной деятельности президентских кадетских училищ, согласно Типового положения о президентских кадетских училищах, является: «.. развитие у обучающихся высоких морально-психологических, деловых и организаторских качеств, физической выносливости; осуществление интеграции базового и дополнительного образования, предоставление каждому обучающемуся на выбор возможности занятий видом спорта..» [6].

Физическая подготовка воспитанников кадетских училищ по своей значимости не уступает предметному обучению, так как одним из требований к профессии военного является его состояние здоровья и физическая подготовка. Контрольные тестирования по физической подготовке являются одним из обязательных и решающих предметов, которые сдают абитуриенты при поступлении в военные вузы страны. Не последнюю роль в решении комиссии по зачислению в училища Министерства обороны РФ играет наличие разряда по виду спорта, спортивного звания и, даже, знака отличия Всероссийского комплекса «Готов к труду и Обороне». В то же время не требует подтверждения тот факт, что физическая культура и спорт оказывают значительное влияние на развитие личности. Спорт имеет огромный воспитательный потенциал - ни в каком другом виде деятельности невозможно так точно моделировать жизненные ситуации, граничащие с экстремальными. Тренировочный процесс и соревновательная деятельность способствуют воспитанию качеств личности, без которых невозможно профессиональное становление будущего офицера. Такие черты характера как трудолюбие, упорство, терпение, воля к победе необходимы практически на каждом спортивном занятии, соревновательная деятельность, сдача контрольных нормативов невозможно провести без максимального напряжения всех физических и психических резервов. Кроме того, чувство коллективизма, умение работать в команде, а также умение руководить - характерные черты для игровых видов спорта [2]. Физическая культура, целенаправленные учебно-тренировочные занятия, спортивно массовая работа играют значимую роль в воспитании кадет. Через физическую культуру, а точнее военно-прикладную физическую подготовку воспитанников военных училищ, возможно с наибольшей вероятностью конструирование будущих профессиональных ситуаций, что оказывает несомненное влияние на психологическое, личностное и физическое становление будущего военного специалиста [3].

В Оренбургском кадетском училище функционируют секции дополнительного образования по десяти видам спорта, в основном они относятся к военно-прикладным видам спорта – военное многоборье, плавание,

легкая атлетика, рукопашный бой, пулевая стрельба и т.п. Следовательно, кадеты, которые регулярно посещают спортивные секции, приобретают навыки необходимые в дальнейшем в военной профессии. В тоже время анализ журналов посещаемости секций дополнительного образования спортивного профиля показал, что с каждым годом обучения наблюдается снижение посещаемости кадетами тренировочных занятий.

Нами было проведено исследования посещаемости занятий на примере секции «Плавание. Военно-прикладное плавание». Изучались: списочный состав секции плавания кадет 3 учебного курса на начало учебного года и в конце учебного года, были отслежены изменения в списочном составе, на протяжении 5 учебных лет, начиная с сентября 2014 года по сентябрь 2018 года, анализировались журналы посещаемости кадетами спортивной секции за аналогичный период. В таблице 1 показаны результаты исследования. Нами была выбрана секция «плавание», так как эта секция является одной из наиболее популярных секций среди кадет и по данным посещаемости воспитанниками имеет наилучшие показатели. Кроме того в отдельную графу выделено количество кадет, которые не посещают физкультурно-спортивные занятия. Следует отметить, что в 2017 году руководство кадетского училища приняло решение об обязательном привлечении воспитанников к занятиям спортом, поэтому появилась еще одна проблема – по списочному составу кадеты все распределены по спортивным секциям, но фактически – на занятия не ходят. Это особенно заметно в старших классах, где кадеты готовятся к выпускному экзамену.

Таблица 1.

Посещение кадетами 3 курса секции «Плавание. Военно-прикладное плавание» в период обучения в Оренбургском президентском кадетском училище

Распределение кадет 3 курса	2014 Сентябрь 5 класс	2015 сентябрь 6 класс	2016 сентябрь 7 класс	2017 сентябрь 8 класс	2018 сентябрь 9 класс
Секция плавания	25	21	17	12	13
Посещают фактически	25	16	12	8	6
Никуда не ходят	-	4	47	12	13
Всего обучаются	136	122	122	113	113

Результаты исследования показали снижение посещаемости кадетами спортивных секций от начала обучения в училище к выпускному классу.

Не смотря на то, что кадетское училище является структурой составляющей непрерывное военное образование, где не последнюю роль в профессиональном формировании личности играет физическая подготовленность, остро встает проблема повышения заинтересованности воспитанников кадетского училища в занятиях спортом, в улучшении их физической и спортивной подготовленности. Отсутствие мотивации к спортивной деятельности приводит к пассивному отношению к своей физической подготовки, не пониманию важности приобретения навыков в военно-прикладных видах спорта для будущей профессии офицера.

Анализ работ В.К. Бальсевича и Л.И. Лубышевой показал, что современная система физического воспитания, внеурочная физкультурная работа в школе не всегда позволяют эффективно использовать учащимися ценностный потенциал физкультурно-спортивной деятельности [1,4]. Ученые утверждают, что система физического воспитания не учитывает в полной мере возможность осуществления школьником естественной физиологической потребности в двигательной активности. Отсутствие свободы выбора вида физкультурно-спортивной деятельности препятствует формированию у школьников интереса к занятиям физическими упражнениями и соответственно отодвигает систему физической подготовки на второй план. Тогда как, по словам ученых, согласно метапредметному и экпсихологическому подходам, миссия школы должна состоять, в том числе, и в признании здоровья фундаментальным образовательным объектом [5]. Спортизация учебного процесса создает здоровьесформирующее образовательное пространство школы, которое должно направлено стимулировать повышение адаптационных возможностей учащихся путем укрепления их здоровья, содействует повышению их продуктивной активности, повышает уровень здоровьесформирующей компетентности, а так же успешной адаптации и социализации в образовательной организации. В основе спортизации лежит прежде всего область интересов, мотивации к занятиям спортом. Устойчивая мотивация позволяет вести работу по подготовке спортсменов-разрядников на протяжении всего учебного процесса в училище – 7 лет. В тоже время отсутствие интереса к спорту – не только снижает спортивные показатели училища – наличие разрядников, победителей и призеров на Спартакиаде довузовских учреждений Министерства Обороны, качество сдачи нормативов «ГТО», но и существенно понижает уровень физической подготовки кадет в целом. Следовательно, требуется поиск пути повышения мотивации кадет к занятиям спортом.

В Оренбургском президентском кадетском училище сложилась практика, когда воспитанники в сентябре каждого года сами выбирали спортивную секцию, куда бы они хотели записаться. При этом подавляющее большинство кадет имеет слабое представление о виде спорта, присущих ему системы тренировок, и определенных трудностей возникающих в процессе спортивной подготовки. Как правило воспитатель взвода спрашивает кадета, дает некоторое время на раздумье и записывает его в выбранную секцию, которую кадет должен посещать в течении полугода, затем может переписаться. Такой

принцип выбора вида спорта вплоть до сентября 2016 года относился и к вновь поступившим в училище. Пятиклассники, согласно проведенного опроса, выбирали секцию по совету родителей – 31.6 %, 11.6% ориентировались на ранее приобретенный опыт занятий в спортивной школе, 35% воспитанников выбирали секцию совместно с одноклассниками, с новыми друзьями, 6,6 % по совету воспитателя, остальные кадеты – 16 % сами принимали решение. В дальнейшем, анализ списочного состава секции показал, что более 70% воспитанников меняли вид спорта, наименьшая смена секции наблюдалась у детей, которые ранее занимались избранным видом и к началу обучения в кадетском училище уже имели спортивный разряд. Ряд кадет смогли за период обучения в кадетском училище (7 лет) сменить порядка 5 секций, не добились результата ни в одном виде спорта и прекратили заниматься к 10 классу, обосновывая свой отказ сложностями в подготовке к ЕГЭ.

Следовательно, об углубленной физической подготовке, спортизации образовательного процесса не было и речи. В тоже время спортизация решает ряд задач, связанных с непосредственной целью образовательной деятельности кадетского училища: оздоровление воспитанников, физическая подготовка в соответствии с требованиями, предъявляемые к военной профессии, воспитание профильно-ориентированной личности.

Начиная с сентября 2016 года, руководством училища принято решение дать воспитанником шанс самим выбрать понравившейся вид спорта. Для этого в распорядок дня в секционное время для пятиклассников были введены пробные занятия по каждому виду спорта. На рисунке 1 представлена схема проведения занятий для кадет 5 класса.

Утверждаю
Заместитель начальника училища (по учебной работе)
А.В. Ведерников
«__» _____ 2018

ГРАФИК

ОЗНАКОМИТЕЛЬНОГО ПОСЕЩЕНИЯ ПРОГРАММ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАДЕТАМИ 5 КЛАССА 2018-2019 учебный год

		сентябрь				октябрь			С 15.10
		3-9	10-16	17-23	24-30	1-7	8-14		
5А	Вторник	футбол	бокс	Стрельба	плавание	л/атлетика	Самбо	По выбору кадет!!!	
	четверг	хоккей	Городошный спорт	стрельба	плавание	лыжи	самбо		
	среда	Конструирование/ДШИ	тележурналистика	Хор	робототехника	ИЗО	Спорт. танцы		
5Б	Вторник	Самбо	футбол	бокс	Стрельба	плавание	л/атлетика		
	четверг	самбо	хоккей	Городошный спорт	стрельба	плавание	лыжи		
	среда	Спорт. танцы	Конструирование/ДШИ	тележурналистика	Хор	робототехника	ИЗО		
5В	Вторник	л/атлетика	Самбо	футбол	бокс	Стрельба	плавание		
	четверг	лыжи	самбо	хоккей	Городошный спорт	стрельба	плавание		
	среда	ИЗО	Спорт. танцы	Конструирование/ДШИ	тележурналистика	Хор	робототехника		
5Г	Вторник	плавание	л/атлетика	Самбо	футбол	бокс	Стрельба		
	четверг	плавание	лыжи	самбо	хоккей	Городошный спорт	стрельба		
	среда	робототехника	ИЗО	Спорт. танцы	Конструирование/ДШИ	тележурналистика	Хор		
5Д	Вторник	Стрельба	плавание	л/атлетика	Самбо	футбол	бокс		
	четверг	стрельба	плавание	лыжи	самбо	хоккей	Городошный спорт		
	среда	Хор	робототехника	ИЗО	Спорт. танцы	Конструирование/ДШИ	тележурналистика		
5Е	Вторник	бокс	Стрельба	плавание	л/атлетика	Самбо	футбол		
	четверг	Городошный спорт	стрельба	плавание	лыжи	самбо	хоккей		
	среда	тележурналистика	Хор	робототехника	ИЗО	Спорт. танцы	Конструирование/ДШИ		

Исполнитель
Калугина Е.В., ст.методист УО

Рисунок 1. Утвержденная схема проведения пробных занятий с кадетами 5 класса (сентябрь 2018).

Внедрение пробных занятий в некоторой мере изменил ситуацию. Практика ознакомления с видом спорта, со спортивными объектами, знакомство с преподавательским составом, проведение первых, как правило – игровых, соревновательных занятий по видам спорта дала определенные результаты.

Изучение списочного состава секции плавания на сентябрь 2016 и сопоставление его со списком детей, занимающихся плаванием в сентябре 2018 года, показал, что отсеивание кадет за два учебных года составило – 7.4% (из 27 кадет ранее записавшихся на секцию плавания, прекратили посещать занятия 2 человека), тогда как ранее эта цифра составляла – 16% , только по списку, не считая, фактически прекративших заниматься – 9 человек из 25.

Внедрение в практику физкультурно-спортивной работы системы ознакомительных занятий для кадет 5 класса способствует распределению кадет по спортивным секциям, согласно личностным предпочтениям, что повышает интерес воспитанников к занятиям спортом, и, следовательно, способствует спортизации кадетского воспитания.

Список литературы

1. Бальсевич В.К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе: монография / В.К. Бальсевич. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. – 112 с., ил.

2. Боброва Г. В. Значимость занятий спортом в военном самоопределении кадет/ Г. В. Боброва //Ученые записки университета им. Лесгафта. – 2017. – №6. – С. 29-36

3. Виноград Д. В. Сущность и структура процесса физического воспитания в суворовских кадетских училищах и кадетских корпусах Министерства Обороны Российской Федерации/ Д. В. Виноград// Международный Академический вестник. – 2015. - № 3. – С. 19 – 22

4. Лубышева Л.И. Новый концептуальный подход к современному пониманию социальной природы спорта / Л.И. Лубышева, В.П. Моченов // Теория и практика физ. культуры. – 2015. – № 4. – С. 94–101.

5. Лубышева Л.И., Черепов Е.А. Обоснование эффективности проектирования здоровьесформирующего образовательного пространства школы на основе спортизации физического воспитания/Л.И. Лубышева, Е.А. Черепов// Человек. Спорт. Медицина. – 2016. - №2. – С. 52-61

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). – URL:
<https://rg.ru/2012/06/27/kadeti-dok.html> (дата обращения 30.11.2018)

ПОВЫШЕНИЕ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТИ СТУДЕНТОВ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ И УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ

**Булатасов Э.О., канд. техн. наук
Оренбургский государственный университет**

Достижения научно-технического прогресса существенно облегчили трудовую и бытовую составляющие жизни людей. Следствием этого обстоятельства явилось распространенность гиподинамии среди населения, и, особенно, среди интеллигенции, частью которой является студенчество.

В сложившихся экономических условиях страны вопрос трудоустройства для большинства выпускников ВУЗов стоит особенно остро, а имеющаяся работа зачастую связана с выполнением больших объемов достаточной сложности за ограниченный промежуток времени и требует от работника большой сосредоточенности и быстроты реакции, а также способности производить работу в условиях длительного нервно-эмоционального напряжения. Очевидно, что с учетом указанных обстоятельств, студент при поступлении на работу должен иметь определенную подготовку, характеризующуюся наличием развитых умственных и физических способностей в соответствии со спецификой выполняемой работы.

Из изложенного материала следует, что применение основных средств физического воспитания при подготовке специалистов в высших учебных заведениях приобретает исключительно важное значение.

Степень заинтересованности студентов в укреплении своего здоровья и развитии физических способностей – варьируемый показатель. Согласно данным ученых Р.С Уэйнберга и Д. Гоулда преподаватели физического воспитания постоянно сталкиваются с проблемой мотивации своих воспитанников на занятия по программе физических упражнений [1].

Обычно большой интерес к физической культуре, проявляемый учащимися средних общеобразовательных учреждений, имеет тенденцию убывать, когда выпускники этих учреждений поступают в ВУЗы и начинают там свое обучение. Очевидно, что новые условия обучения, с которыми сталкиваются студенты, и следствия этих условий являются важными факторами такого поведения. Из новых условий обучения следует отметить более сложный режим обучения и информационную нагрузку, а как следствия – ограниченность времени и необходимость проявления высокой степени ответственности и самостоятельности при решении новых, ранее не известных задач.

Учитывая указанную проблему, повышение заинтересованности студентов в укреплении своего здоровья и развитии физических способностей основными средствами физического воспитания на занятиях по физической культуре является актуальной задачей.

В настоящее время известны различные подходы к решению данной задачи, большинство из них рассмотрены в следующей учебной, научной и научно-методической литературе [1-10]. Авторы указанных работ уделяют большое

внимание вопросам мотивации и особенностям эмоционально-волевых процессов занимающихся физической культурой и спортом. Вопросы повышения заинтересованности студентов в занятиях физической культурой за последние 10 лет рассмотрены в источниках [11-15].

Из перечисленных работ особенно стоит отметить книгу Р.С Уэйнберга и Д. Гоулда, так как она представляет собой качественно новый тип учебника, в котором успешно объединены современные знания по различным аспектам общей, возрастной, социальной и педагогической психологии [1]. В этой книге эффективная деятельность преподавателя рассматривается как во многом зависящая от понимания сущности мотивации, а сама мотивация определена как направление и интенсивность усилия человека. Отмечено, что наиболее оптимальный способ понять мотивацию заключается в учете и изучении взаимодействия личностных и ситуационных факторов, т.е. для понимания мотивации студентов необходимо рассмотреть их поведение. Также в результате проведенных исследований сделан следующий вывод: чтобы повысить мотивацию, необходимо создать такие условия (среду) занятий, которые бы удовлетворяли потребностям всех участников и необходимо «конструировать» ситуации, которые бы удовлетворяли потребностям (запросам) занимающихся [1].

Одним из способов мотивации студентов можно рассматривать предоставление информации, содержащейся в таблице 1.

Увеличение	Снижение
Умственная активность	Абсентеизм
Настойчивость	Злоупотребление алкоголем
Уверенность	Чувство гнева
Эмоциональная устойчивость	Тревожность
Успеваемость	Чувство смущения
Внутренний локус контроля	Депрессия
Память	Головная боль
Восприимчивость	Враждебность
Положительный образ	Фобии (чувство страха)
Самоконтроль	Психотическое поведение
Половое удовлетворение	Напряженность
Ощущение благополучия	Самоконтроль
Эффективность работы	Количество ошибок при выполнении работы

Таблица 1 – Положительные психологические воздействия физических нагрузок на клинических больных и обычных людей [1]

При наблюдении за поведением студентов на занятиях по физической культуре, а также при личном общении выявлено следующее: технично выполненное упражнение, и особенно сложное, приносит чувство

удовлетворения; эмоциональность соревновательного момента эстафеты значительно повышает настроение студентов; при предоставлении выбора занятий большинство студентов отдадут предпочтения игровым видам спорта (особенно юноши); крайне редко студенты задают вопросы следующего содержания: «Для чего выполнять конкретное упражнение, какие мышцы включаются в работу и есть ли физический эффект от занятия данным упражнением», что может свидетельствовать о недостаточной заинтересованности в выполняемой работе или о боязни задавать вопросы, выделяясь из коллектива.

В качестве важной информации касательно знаний студентов отмечено следующее – студент должен понимать что:

1. Занятия физическими упражнениями должны быть такими же необходимыми и обыденными как утренние гигиенические процедуры;
2. Занятия физическими упражнениями должны быть систематическими, что со временем станет обычным процессом («войдет в привычку»);
3. Применение средств физического воспитания приводит не только к физическому и эстетическому эффектам, но и к положительному психологическому эффекту, т.е. снижается нервно-психическое напряжение и увеличивается эмоциональная устойчивость, а это может с успехом использоваться в жизненной практике и максимально устранять последствия конфликта или стрессовых ситуаций;
4. Эффективная, слаженная работа мышц и систем организма – результат систематических занятий физическими упражнениями. Все это доступно каждому студенту.

Ниже приведены наиболее значимые выводы из практики преподавания физической культуры студентам 1-ого и 2-ого курсов касательно вопроса повышения их заинтересованности в физической культуре:

1. Заинтересованность студентов в укреплении своего здоровья и развитии физических способностей повышается при объяснении и показе личного отношения преподавателя к занятиям физическими упражнениями, закаливанию организма, гигиене труда и быта. В процессе объяснения предоставленная информация может по-разному восприниматься студентами в зависимости от среды, в которой формировались их личные качества и имеющейся системы ценностей, и это нужно учитывать.
2. Эффективность повышения заинтересованности студентов в укреплении своего здоровья и развитии физических способностей основными средствами физического воспитания чрезвычайно высока, если информация предоставлялась в соответствии с конкретной системой ценностей студента.

Приведенная информация может быть использована в учебно-методических целях и при проведении занятий по физической культуре в высших учебных заведениях.

Список литературы

1. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. - Киев: Олимпийская литература, 1998. - 335 с.
2. Кретти Б. Дж. Психология в современном спорте / пер. с англ. Ю.Л. Ханина. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 224 с.
3. Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена / пер. с англ. А.Н. Романшт. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 222 с.
4. Пуни А.Ц. Проблема личности в психологии спорта. - М.: Союзспортобеспечение, 1980. - 220 с.
5. Рудик П.А. Психологическая структура спортивной деятельности. - М.: ГЦОЛИФК, 1980. - 39 с.
6. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 134 с.
7. Родионов А.В. Психология спортивной деятельности: сб. науч. работ лаб. спорт. психологии и психогигиены / под ред. А.В. Родионова. - М.: ВНИИФК, 1978. - 96 с.
8. Марищук В.Л. Методики психодиагностики в спорте / В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко, Л.К. Серова. - М.: Просвещение, 1990. - 256 с.
9. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 207 с.
10. Цзен Н.В. Психотренинг: игры и упражнения / Н.В. Цзен, Ю.В. Пахомов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 268 с.
11. Наговицын Р.С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе // Фундаментальные исследования. – М.: Издательский Дом «Академия Естествознания, 2011. - № 8 (часть 2). – С. 293-298.
12. Юрченя И.Н. Проблемы посещаемости занятий по физической культуре у современных студентов / И.Н. Юрченя, Н.В. Богданчик, Е.В. Касперович, А.В. Шопин, О.В. Омелюсик // Образование, медицина, физическая культура и спорт в профилактике болезней века: сб. науч. ст. участников Междунар. науч.-практ. конф. «EMF-2013». - Минск: Изд. центр БГУ, 2013. - С 215-220.
13. Яковлев Ю.В. Повышение эффективности физкультурно-спортивной деятельности студентов в вузе на основе мотивационно-потребностного подхода: на примере подготовки работников горных специальностей: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ю.В. Яковлев. - Санкт-Петербург, 2015. - 22 с.
14. Ревтова О.А. Исследование мотивации студентов к занятиям физической культурой / О.А. Ревтова, И.В. Николаева // Научное сообщество студентов: междисциплинарные исследования: сб. ст. по мат. XXII междунар. студ. науч.-практ. конф. – Новосибирск: СибАК, 2017. - № 11(22). - С. 332-344.
15. Кокоулина О.П. Повышение заинтересованности студентов в занятиях физической культурой / О.П. Кокоулина, Н.Е. Копылова, Н.Г. Ефремова, В.А. Зайцев // Теория и практика физической культуры. - М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта». - 2017. № 9. - С. 22-24.

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ПОДБОРА СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ

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

Формирование личности будущего специалиста в вузе – сложный и многогранный процесс, успех которого обеспечивается, прежде всего, его организацией и планированием, созданием внешних и внутренних условий для развития и проявления необходимых личностных качеств, а также знаний, умений и навыков, их системного единства и гармоничного сочетания.

В настоящее время учеными-педагогами постоянно осуществляется поиск новых средств, которые способствовали повышению уровня физического и психологического потенциала будущих специалистов, а также увеличению их функциональных возможностей.

Труды многих авторов, а именно: В. И. Андреева, А. Г. Асмолова, С.Л. Батышева, А.А. Беляевой, А.Ф. Волкова, А.А. Деркача, М.С.Кагана, А.А. Леонтьева, В.А. Петровского, А.А. Реана и других авторов посвящены проблеме профессиональной подготовки специалистов различного профиля.

Среди основных направлений педагогической работы в вузах можно выделить следующие:

- формирование личностных и волевых качеств,
- активизация учебно-познавательной деятельности студентов,
- совершенствование психолого-педагогической подготовки будущих специалистов;
- эстетическое воспитание и организация свободного времени студентов;
- физкультурно-спортивная деятельность.

Физическая культура как учебная дисциплина, является обязательной для всех направлений подготовки бакалавриата и специалитета в вузе.

Физическая культура служит средством формирования всесторонне развитой гармоничной личности, фактором укрепления здоровья, оптимизации физического и психофизиологического состояния студентов необходимого для будущей профессиональной деятельности [3].

Как учебный предмет физическая культура имеет сложное строение. Кроме воздействия на физические, функциональные, психофизиологические качества студентов физическая культура является процессом планомерного, систематического воздействия с целью дать студентам возможность приобрести знания и понимание значения физической культуры для будущей профессиональной деятельности [4].

Физическая культура выполняет ряд определенных функций. Функции физической культуры – это свойства, объективно присущие физической культуре в воздействии на человека, и удовлетворяющие потребности личности и общества.

Функции физической культуры подразделяются на: основные и специфические.

К основным относятся: коммуникативная, нравственная, образовательная.

Специфические функции характеризуют свойства физической культуры как самостоятельного вида культуры, и более конкретно отражают специфику физического образования и функциональный потенциал физической культуры в деле формирования физической культуры личности (в теории – физического совершенства).

К ним относятся:

- воспитательная,
- обучающая,
- развивающая,
- профессионально-прикладная,
- рекреационная,
- реабилитационная (оздоровительная),
- спортивная.

В аспекте нашего исследования мы более подробно рассматриваем одну из специфических функций физической культуры, которая наиболее необходима в процессе профессиональной подготовки в вузе – *профессионально-прикладную*.

Профессионально-прикладная функция выражает возможность использования физической культуры в подготовке человека к специфике конкретной образовательной и профессиональной деятельности. При этом происходит формирование и развитие тех личностных качеств, двигательных умений и навыков, которые будут способствовать повышению эффективности профессиональной подготовки и конкретной профессиональной деятельности.

Следует отметить, что высокоразвитое современное производство требует повышенного напряжения умственных, психических, физических сил, дополнительных нагрузок на функциональные системы организма человека.

В связи с чем, в процессе осуществления профессиональной деятельности и в повседневной жизни человеку постоянно приходится преодолевать какие-либо трудности, противостоять стрессовым ситуациям, а также сохранять внутреннюю гармонию, уравновешенность позволяет психологическая устойчивость личности.

В настоящее время в учебном процессе вуза мы можем отметить существующие противоречия между:

- высоким учебно-методическим потенциалом дисциплины «Физическая культура» в вузе и неэффективным его применением в профессионально-прикладной подготовке студентов в процессе физического воспитания;
- необходимостью более продуктивной реализации учебно-методического потенциала дисциплины «Физическая культура» по формированию у студентов спортивной культуры.

Таким образом, целью нашего исследования является подбор средств физической культуры, необходимых в разносторонней подготовке студентов для формирования физических, психологических, нравственных, волевых и личностных качеств.

Одной из основных задач физического воспитания является развитие физических качеств, под которыми подразумеваются врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая полное проявление в целесообразной двигательной деятельности [4].

К основным физическим качествам относятся: сила, быстрота, ловкость, выносливость и гибкость.

Средствами развития силы являются физические упражнения с любым отягощением (гири, разборные гантели, штанга с набором дисков разного веса); упражнения с преодолением собственного веса тела (подтягивание в висе, отжимание в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе); упражнения с использованием спортивных тренажеров; упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки по рыхлому песку, бег и прыжки в гору, бег против ветра); упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты, фитболы).

Средствами развития быстроты являются соревновательные специальные упражнения, выполняемые с максимальной скоростью, скоростно-силовые упражнения, подвижные и спортивные игры.

Основным средством развития ловкости являются: физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны.

Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту.

Кроме того, можно изменять площадь опоры или увеличивать ее подвижность в упражнениях на равновесие; комбинировать двигательные навыки; сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов; выполняя упражнения по сигналу или за ограниченное время.

Средствами развития общей (аэробной) выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

В практике физического воспитания применяют самые разнообразные по форме физические упражнения циклического и ациклического характера; продолжительный бег, бег по пересеченной местности, бег на лыжах, бег на коньках, езда на велосипеде, плавание, игры и игровые упражнения и др.

Для развития гибкости применяют упражнения на растягивание мышц, мышечных сухожилий и суставных связок с постепенно возрастающей амплитудой. Среди упражнений на растягивание различают активные упражнения, выполняемые за счет собственных усилий, пассивные – за счет внешних усилий и статические.

Благодаря анализу проведенных исследований, можно отметить, что использование физических упражнений не ограничивается развитием только основных физических качеств. Их воздействие гораздо многогранней, поскольку в процессе занятий физической культурой естественно происходит воспитание и самовоспитание целого ряда необходимых человеку в жизни психических качеств, черт и свойств личности.

Процесс регулярных занятий физической культурой приводит к развитию не только физических, но и психических качеств, черт и свойств личности.

В процессе физического воспитания формирование психических свойств личности происходит путем моделирования жизненных ситуаций, «проиграть» которые можно посредством физических упражнений, спортивных и особенно игровых моментов.

Постоянное сознательное преодоление трудностей, связанных с регулярными занятиями различными видами физкультурно-спортивной деятельности (борьба с нарастающим утомлением, ощущениями боли, стремление к достижению высоких результатов) способствует развитию волевых качеств личности.

На учебных занятиях, в процессе самостоятельных занятий у студентов под влиянием преподавателей, коллектива и определенных условий формируются необходимые морально-волевые и психофизические качества. Задача преподавателей – способствовать созданию у студентов мотивации к морфофункциональным качествам, которые повышают физическую активность и целесообразную двигательную деятельность человека.

Учеными выделяется большое разнообразие волевых качеств личности. Основными из них являются смелость и решительность, настойчивость и упорство, инициативность и находчивость, выдержка и самообладание. Данные качества вырабатываются у студентов во время занятий по легкой атлетике, плаванию, лыжным гонкам. Эти качества можно воспитывать целенаправленно на тренировках и состязаниях, используя специальные упражнения.

Многочисленное повторение физических упражнений с большими нагрузками, способствует активизации психических процессов человека (мышления, памяти, внимания, воли, эмоций) для достижения поставленной цели. Это характерно, например, в спортивных играх, различных единоборствах, где постоянно преодолеваются как внешние, так и внутренние трудности.

Восприятие пространства и времени, способность к точной оценке расстояний, имеющие значение для определенных профессий, можно формировать при помощи специальных упражнений на гимнастических снарядах, в спортивных играх, легкой атлетике и лыжной подготовке.

В результате длительного занятия умственной работой у студентов могут появиться напряженность, мышечная скованность, обостренная или замедленная реакция. Такие явления преодолеваются с помощью выполнения отдельных упражнений, направленных на развитие навыков произвольного расслабления мышц и нормализации деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Регулярно выполняя физические упражнения, студенты осознают необходимость совершенствования и самосовершенствования своих физических и психологических качеств. У них появляется внутренняя потребность действовать в коллективе в соответствии со своими убеждениями.

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

Занятия различными видами спорта способствуют формированию таких личностных качеств, как чувство ответственности и долга, коллективизм, готовность прийти на помощь товарищам, гуманность, честность, воля к победе, непримиримость к несправедливости и лжи.

На занятиях необходимо создавать такие условия, чтобы обучаемые проявляли инициативу, верили в свои силы и способности. Корректное устранение ошибок в выполнении упражнений снимает у них робость и неуверенность, порождает желание достичь высоких результатов.

На учебных занятиях выполнение упражнений, приемов и действий осуществляется в точном соответствии с их описанием, а также только по распоряжению преподавателя и непосредственным под его контролем. Наличие установленной спортивной одежды и обуви, соблюдение этики поведения на занятиях способствует воспитанию у студентов дисциплинированности, чувства собственного достоинства.

В последнее время предлагается внедрение в учебный процесс по физическому воспитанию в вузах элективных курсов по различным видам спорта. В результате таких курсов студенты будут выполнять упражнения, которые им более подходят как по уровню подготовленности, так и по интересу.

Использование новых усовершенствованных средств физической культуры позволит вывести занятия по физической культуре на качественно новый уровень, повысить статус преподавателя и мотивацию студентов к занятиям.

Таким образом, социальная значимость и социальные функции использования различных физических упражнений в процессе занятий по физическому воспитанию в вузе должны стать не просто важной стороной мотивации студенческой молодежи, но и рассматриваться с позиции повышения качества современного образования как социального института.

Список литературы

1. Ахметов, А.М. Воспитание морально - волевых и психофизических качеств студентов средствами физической культуры. //Материалы всероссийской научно-практической конференции «О повышении роли физической культуры и спорта в развитии личности студентов» (17-18 ноября 2011года) / Отв.ред.: М.Я. Виленский, С.И.Филимонова. – М.:, 2011. – 316 с.
2. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: Учебник для инст. ФФК. - СПб.: изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000.
3. Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта: учебное пособие / Л.И. Лубышева. – М.: Академия, 2010. – 272 с.
4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. / Л.П. Матвеев. – 3-е издание, переработанное и дополненное. – Москва: Физкультура и спорт: СпортАкадемПресс, 2008 – 544с.
5. Физическое воспитания студентов: учеб. пособие /Л.С.Дворкин, К.Д. Чермин, О.Ю. Давыдов/- Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 700с
Харламов И.Ф. Педагогика. – Минск: Універсітэцкае, 2000 – 560с.

МОНИТОРИНГ ПОСЕЩАЕМОСТИ ПЛАВАТЕЛЬНЫХ БАССЕЙНОВ В РОССИИ И ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ

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

Одним из самых популярных видов спорта является плавание. Это тот редкий случай, когда занятия спортом одновременно приносят и удовольствие, и замечательный оздоровительный эффект. Плавание – учит, держаться на воде, нырять свободно себя чувствовать под водой проплывать в воде и под водой различные дистанции и передвигаться в ней различными способами и с любыми предметами. Плавание – это вид физической деятельности который помогает поддерживать прекрасную физическую форму, и является одним из самых рекомендуемых кардиотренировок в мире на сегодняшний день, так как в работу включается большая часть мускулатуры. Оно доступно людям любого возраста и отличный метод профилактики и лечения различных заболеваний. Плавание по праву считается самым эффективным видом спорта, не имеющим конкурентов в оздоровительном воздействии на организм.

Водные виды спорта - очень важны для нашей страны, там разыгрывается большое количество комплектов олимпийских медалей. 10 наград высшей пробы китайских спортсменов в прыжках в воду стали для нашей сборной настоящим вызовом. Побеждаем мы только тогда, когда у нас есть общая команда. Вот в синхронном плавании они чувствуют плечо друг друга и результат есть». Одной из причин неудач в плавании чиновник министерства назвал недостаточную оснащенность спортивных объектов. И заметил, что в США миллионы бассейнов, у нас четыре тысячи. На всю страну обеспеченность бассейнами только шесть процентов. Конечно, правительство предпринимает меры по оснащению страны бассейнами и даже была принята программа «500 бассейнов – ВУЗам». В 2010-ом году в России построили семь бассейнов для ВУЗов, а в 2011-ом году - еще 17. Но как это бывает, программа забуксовала и очевидно совсем прекратится [8].

Большая озабоченность происходящим в плавании состоянии дел является актуальностью нашего исследования.

Цель - мониторинг посещения плавательных бассейнов.

В Российской Федерации находятся около шести тысяч спортивных бассейнов. Большая часть из них находится в Московской области, далее по численности бассейнов, находящихся на определенной территории идёт Ленинградская область.

В нашей области работают 33 бассейна в дошкольных учреждениях дополнительного образования - где занимаются более 4 тысяч детей, 36 бассейнов в школах, из них 20 - с общей посещаемостью более 18 тысяч учащихся, три 50-метровых бассейна, 15 - 25-метровых бассейнов [4]. Всего в области имеются более 60 бассейнов, из которых: 30 - 25 метров и 3 - 50 метров, на содержание

которых ежегодно расходуется более 300 млн рублей [5]. И только бассейн УСК «Пингвин» используется в учебном процессе Оренбургского государственного университета, в котором учебно-тренировочные занятия проходят с 8.00- 15.00.

Нужно заметить, что хотя цифры наличия бассейнов в нашей области выглядят достаточно внушительно, эти же данные по сравнению с Европой и Америкой оставляют желать лучшего. Сравнительный анализ представлен на рисунке 1.



Рисунок 1. Количество бассейнов на 100 тысяч человек.

Нужно отметить, что за последние годы население нашей страны и в частности студенчество сильно пересмотрели свои взгляды на отношение к здоровому образу жизни, вернее студенчество все больше говорит о здоровом образе жизни, что свидетельствует об осознанном отношении к своему здоровью и физическим нагрузкам. Немаловажную лепту в этом внес широко внедряемый по всей стране комплекс ГТО, в котором плавание является одним из видов испытаний, который нужно заметить пользуется популярностью, но к сожалению больше у взрослого населения.

Наши сограждане всё больше внимания уделяют своему здоровью, питанию, внешнему виду, двигательной активности. В немалой степени этой позитивной тенденции способствует развитие фитнеса как бизнеса. Несмотря на платность такого рода услуг, население рассматривает фитнес как инвестиции в собственное физическое и душевное здоровье.

Статистика посещаемости бассейнов и УСК «Пингвин» в будние дни:

с 7 – 9 часов утра. В бассейне – клиенты, которые предпочитают начать рабочий день с плавания. Наполняемость бассейна в это время близка к максимальной.

с 9 – 13 часов - клиенты, которые не учатся или не работают в утреннее время.

с 13 – 15 часов – отдельные посетители, которые посещают бассейн в обеденное время.

с 15 -17 часов – немногочисленные посетители.

с 17 – 19 часов – нарастающий поток посетителей.

с 19 -21 часов – максимальное количество посетителей.

с 21 -23 часа – любители расслабиться в бассейне к вечеру.

Также, мы провели сравнительный анализ популярных видов спорта среди студентов ОГУ.

Популярные виды спорта среди студентов на 2018 год:

15 % занимаются лечебной физкультурой,

17% - гирями и тяжелой атлетикой,

18% - плаванием,

51% - бег, спортивная ходьба, фитнес [5] .

Плавание находится на третьем месте по популярности. У большинства населения стран возник интерес к собственной спортивной активности и пассивной активности спорта (спорт для зрителей). Конечно, более высокое экономическое развитие имеет активный спорт. На него приходится более 80 процентов общих расходов.

В Оренбуржье плаванием занимаются 20 994 человека, из них в системе детско-юношеских спорт.школ - 2 897 человек, 100 человек - подводным видом спорта. Плавание - опорный вид спорта, культивируется в 10 муниципальных образованиях региона [6].

В нашем городе Оренбурге для занятий плаваньем построены и оборудованы прекрасные спортивные комплексы с бассейнами. Это – спортивный комплекс «Юбилейный». На его территории расположены два бассейна: взрослый и детский. Находится в поселке Ростоши. Бассейн в УСК «Пингвин» ОГУ на просп. Победы 136. Это самый большой и глубокий бассейн в городе Оренбурге. Глубина его достигает от 1,8 метров до 5 метров. Длина-50 метров. Шесть отличных дорожек. Опытные, чуткие тренеры помогут каждому.

В фитнес клубе «ALEX FITNESS» - Гулливер. В ДКиС «Газовик», спортивный комплекс «Гелиос».

И что самое замечательное, что не только взрослые, но и самые маленькие могут поплавать в бассейне! В Оренбурге на ул. Салмышской 43а работает центр грудничкового плавания.

Нужно сказать, что интерес студентов к занятиям плаванием не так уж велик. Этому существует достаточно много причин, главные из которых это мнение окружения, которые являются далекими от спорта людьми. Но все далеко не так запущено, беседы, примеры, лекции по дисциплине «Физическая культура» в корне меняют отношение студентов к предмету. Единственно о чем можно

сожалеть – это, то что лекции проходят не на первом курсе, где можно было бы активизировать внимание и активность студентов, и создание у них осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.

Город Оренбург располагает шестнадцатью спортивными бассейнами, из них самые крупные: ДЮСШ Газовик, спорткомплекс «Юбилейный», а также учебно-спортивный комплекс ОГУ «Пингвин» в котором проходят учебно-тренировочные занятия студентов и спортсменов входящих в сборные команды ОГУ и города.

В состав сборной команды Оренбургской области по плаванию в 2018 году включены 146 спортсменов из Бузулука, Новотроицка, Оренбурга и Орска. На территории города Оренбурга по данным статистических отчетов на 01.01.2017 развивается 66 видов спорта, с общим количеством занимающихся 117907 человек. Данные представлены в таблице 1.

Таблица 1. Наиболее массовые виды спорта

№	Вид спорта	Количество занимающихся
1	плавание	17580 человек
2	футбол	6724 человека
3	баскетбол	8439 человек
4	волейбол	20669 человек
5	легкая атлетика	6888 человека
6	фитнес-аэробика	10675 человек

Эти виды, а также хоккей, прыжки на батуте, дзюдо, вольная борьба, бокс, тхэквондо составляют опорные виды спорта, которые развиваются в 22 спортивных школах всех уровней г. Оренбурга [6].

Таблица 2. Количество людей, занимающихся плаванием на 2017 год [7].

№	Страна, область, институт.	Количество
1.	В России	43,1 % из количества, занимающихся спортом
2.	В Оренбургской области	25438 человек
3.	В Оренбурге	17580 человек
4.	В ОГУ	1000 человек
5.	В Новотроицке	900 человек

Таблица 3. Количество людей, зарегистрированных на сайте сдачи норм ГТО на 2017 год [7].

№	Страна, область, институт.	Количество.
1.	В России	7 млн. человек, знак отлично – 1,2 млн.
2.	В Оренбуржье	168381 человек (13 место по России)
3.	В Оренбурге	132191 человек
4.	В ОГУ	11150 человек
5.	В Новотроицке	7000 человек

Таким образом, занятия плаванием, являясь мощным источником положительных эмоций, оказывают позитивное влияние на состояние центральной нервной системы, укрепляют силу воли, способствуют формированию ее сильного типа. Регулярные занятия плаванием способствуют развитию таких психологических качеств как: дисциплинированность, настойчивость, смелость, решительность, что, в свою очередь, помогает легче переносить различные стрессовые ситуации, в которые время от времени мы попадаем. Умение плавать порой сохраняет человеку жизнь, застраховывает его от несчастных случаев на воде.

Список литературы

1. Алексеев, С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин. - М.: Теор. и практ. физ. культ. 2013. - 780 с.
2. Гилазиева С.Р., Фунтиков Н.Н. Анализ самых популярных видов спорта в России, в Оренбурге и Оренбургской области: статья / С.Р.Гилазиева, Н.Н.Фунтиков - Оренбург: ООО ИПК «Университет», 2014г. - С. 3942 – 3946. - CD-R [электронный ресурс] ISBN 978-5-4417-0309-3
3. Гилазиева С.Р., Симоненков В.С. К вопросу об индивидуальной потребности в физической активности: статья / С.Р.Гилазиева, В.С.Симоненков Вестник Оренбургского государственного университета, 2016. - № 1. - С. 9 - 15.ISSN 1814-6457.
4. <http://start-health.ru/stili-i-vidy-plavaniya/>
5. <http://evrikak.ru/info/polza-plavaniya-dlya-zdorovya-i-pohudeniya>
6. <https://fitzdrav.com/fitnes/plavanie-polza-dlya-zdorovya.html>
7. <https://vse-sekretu.ru/74-plavanie-samyj-luchshij-v-mire-sport.htm>
8. <https://fitzdrav.com/fitnes/plavanie-polza-dlya-zdorovya.html>

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ В СИСТЕМЕ РЕАБИЛИТАЦИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ОГУ

**Глазина Т.А., доцент, канд. пед. наук,
Боброва Г.В., канд. пед. наук доцент
Оренбургский государственный университет**

Проблема здоровья в XXI веке остается одной из основных в современной России. Национальное здоровье обсуждается широко как на государственном уровне, в общественных организациях, так и в научных кругах. В данной области ведется интенсивная работа в поиске наиболее преемственных средств и методов сохранения здоровья современной молодежи. Одним из приоритетных направлений в оздоровлении и реабилитации молодого поколения россиян является физическая культура. Значение и роль физических упражнений в режиме учебного дня студентов приобретает особый характер, влекущей за собой ряд факторов, снижающих риск общей заболеваемости.

Оздоровительно-лечебное плавание – один из незаменимых видов физических упражнений для студенческой молодежи, имеющих существенные ограничения для занятий физической культурой в основной группе (травмы опорно-двигательного аппарата, сосудистые заболевания, остеохондроз, гипертония и др.) [3].

По статистике, каждый шестой человек в течение жизни хотя бы один раз получает тяжелую травму. Оздоровительное плавание оказывает наиболее выраженный реабилитационный эффект после травм. Лечебное воздействие плавания на организм отмечается многими специалистами [1]. Оно благотворно влияет на основные показатели физического развития организма человека:

- Рост, вес (антропометрические показатели);
- Является прекрасным средством профилактики нарушений осанки, сколиозов, плоскостопия;
- Укрепление сердечно-сосудистой и нервной систем;
- Развитию дыхательного аппарата и мышечной системы;
- Содействует росту и укреплению костной ткани.

В связи с этим оздоровительное плавание в ВУЗе является актуальным способом физического развития и реабилитации студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

В Оренбургском государственном университете формируются специальные группы оздоровительного плавания для студентов с ослабленным здоровьем. Такие группы создаются и в бассейнах для самостоятельных занятий под наблюдением инструктора или реабилитолога.

Целью нашей работы является выявить особенности влияния оздоровительного плавания на процесс реабилитации студентов. В данной работе поставлены следующие задачи:

- выявить особенности корригирующего и стабилизирующего воздействия оздоровительного плавания на организм студентов;

- проанализировать процесс закрепления навыка правильной осанки, повышения функциональных возможностей организма (тренировки дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной систем).

Рассмотрим двигательную активность в водной среде, которая способствует активизации (рис.1):

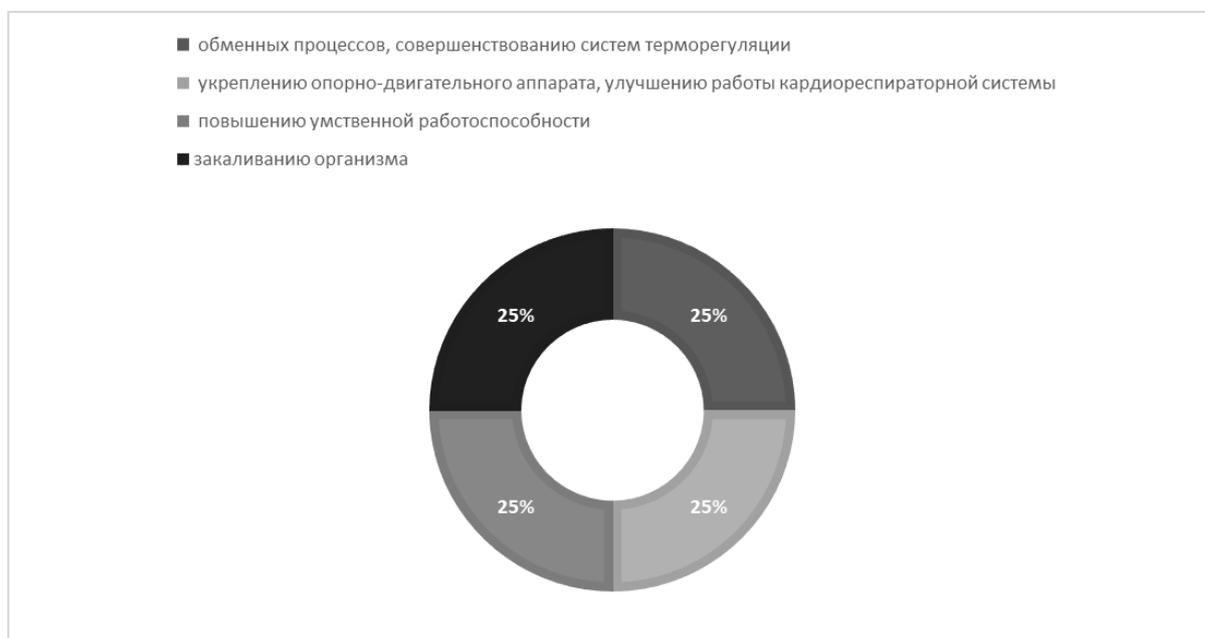


Рис.1. Двигательная активность в водной среде

Благодаря воде и ее физическим свойствам, движения выполняются плавно, с большей амплитудой, без давления массы тела на опорно-двигательный аппарат, что снижает статическое напряжение мышц и исключает риск травматизма [5].

В программе реабилитации используют следующие физические упражнения:

- специальные комплексы упражнений;
- плавание (имитация спортивных способов в свободном темпе, с элементами облегчения – ласты, плавательные доски);
- игры и купание и т.д.

Несмотря на полезные свойства на организм, для наибольшей эффективности лечения рекомендуют применять плавание в комплексе с другими средствами физической реабилитации (массаж, физиотерапия).

При занятиях плаванием повышается циркуляция крови и лимфы, уменьшается застойные явления в организме. Так ритмические чередования напряжения и расслабления мышц пловца (студента), активные движения во всех суставах улучшают венозную гемодинамику, активизируют резервные механизмы, облегчающие работу сердца и сосудов и совершенствуют обмен веществ [2].

Все водные процедуры стимулируют деятельность кроветворных органов, повышая количество лейкоцитов в крови. Защитная функция крови в отношении различных болезнетворных микроорганизмов и токсических веществ увеличивается (повышаются ее иммунные свойства) [6].

Положительное воздействие физических упражнений в воде на органы дыхания заключаются в активной тренировке дыхательной системы. Благодаря упражнениям увеличивается подвижность грудной клетки, усиление легочной вентиляции и газообмена. Все средства плавания, включая и спортивные способы, полезны при многих заболеваниях органов дыхания, но только вне периодов их обострения [3].

Оздоровительное плавание помогает восстановиться при заболеваниях нервной системы, таких как: неврозы, невриты, травмы головного и спинного мозга.

Вода является отличным массажистом: мягко обтекая тело и массируя находящиеся в коже и мышцах нервные окончания, она благополучно воздействует на центральную нервную систему, успокаивает, снимает утомление.

Занятия плаванием, как правило, всегда вызывают у студентов положительные эмоции (особенно при музыкальном сопровождении). Действие температуры воды уравнивает процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе, улучшает кровоснабжение мозга.

При хронических формах таких заболеваний как гастрит, колит, холецистит механизм положительного воздействия плавания сводится к повышению общего тонуса организма, усилению обмена веществ, активизации секреторных и моторных функций органов пищеварения. Поэтому в план практических занятий можно включать не только обучение технике передвижения в воде, но и элементарную тренировку, умеренную по объему и интенсивности выполнения упражнений. Аналогичная программа занятий может быть рекомендована и для страдающих нарушениями обмена веществ [4].

Нами проводились исследования на базе Оренбургского государственного университета. В исследовании приняли участие 45 студентов специальной медицинской группы. Из них 18 юношей и 27 девушек.

В результате анкетирования было выявлено, что 62% опрошенных студентов подтвердили, что оздоровительное плавание оказывает максимальный положительный эффект в коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата, а 38% студентов указали на то, что плавание улучшает и тонизирует функциональные системы организма человека.

Несмотря на положительное влияние оздоровительного плавания на организм студенческой молодежи, множество студентов не могут заниматься на практических занятиях в связи с особенностями личности и противопоказаниями при их заболеваниях.

На рисунке 2 показаны основные трудности, с которыми сталкиваются студенты на практических занятиях по оздоровительному плаванию.



Рис 2. Основные трудности студентов на практических занятиях по оздоровительному плаванию

Внедрение оздоровительного плавания в практические занятия по физической культуре способствует профилактике и реабилитации студентов с функциональными нарушениями опорно-двигательного аппарата. Плавание способно значительно снизить общую заболеваемость и в большом числе случаев предотвратить переход острых процессов в хронические.

Следует отметить, что оздоровительное плавание необходимо применять с учетом индивидуальных особенностей организма каждого студента и его заболевания. В ходе выполнения комплекса упражнений восстановительной направленности необходимо в обязательном порядке проводить самоконтроль самочувствия организма студентов (как минимум — контроль объективных и субъективных показателей).

Систематические занятия плаванием развивают и закалывают организм, тонизируют и улучшают функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, активизируют обменные процессы, укрепляют опорно-двигательный аппарат, совершенствуют системы терморегуляции, повышают умственную работоспособность, стрессоустойчивость. Выполнение упражнений в теплой воде дополняют релаксирующее воздействие на организм, несет в себе и эмоциональный «заряд», что особенно важно для студенческой молодежи. Плавание способствует замедлению процессов преждевременного старения организма человека, предупреждению всевозможных болезней, а значит, увеличению продолжительности жизни.

Список литературы:

1. Баранов, В.В. Физкультурная реабилитация студентов с функциональными нарушениями опорно-двигательного аппарата: учебно-методическое пособие / В.В. Баранов, М.И. Кабышева, Т.А. Глазина. – Оренбург : Оренбургский 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. - М.: Гуианит.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. Лечебная физическая культура: Справочни / Под ред. В.А. Епифанова. - М.: Медицина, 1987, с. 21—25.
6. Меньшуткина, Т.Г. Плавание в массовой физкультурно-оздоровительной работе с населением: Учебное пособие. — СПб.: СПбГАФК, 1996.
7. Федченко, И.А., Значение плавания как вида физических упражнений: Методическая разработка для студентов и слушателей ФПКРГАФК.-М.: РГАФК, 1994.

ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ ОГУ К ПРОЦЕССУ ОБУЧЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Глазина Т.А., канд. пед. наук, доцент,

Анплева Т.А.

Оренбургский государственный университет

Начальный период обучения в высшей школе связан со сложным моментом адаптации у студентов-первокурсников, ведь вчерашние школьники попадают в новые условия учебной деятельности, сложные жизненные ситуации, что сопровождается существенной перестройкой психических и физиологических состояний [4].

Научная проблема адаптации студентов к учебному процессу актуальна и требует постоянного мониторинга состояния здоровья, физического развития, функциональной и физической подготовленности студентов с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.

Выявить особенности влияния различных средств физической культуры на адаптацию студентов-первокурсников и явилось целью нашей работы.

В связи с этим были поставлены следующие задачи:

- выявление основных трудностей при поступлении в вуз;
- анализ процесса адаптации студентов первого курса, занимающихся в различных учебно-спортивных группах.

Состояние здоровья студенческой молодежи динамично. Оно постоянно варьируется в зависимости от изменения внешних факторов и с позиции теории прогнозирования представляется как процесс последовательных переходов организма через разные стадии адаптации [1].

Адаптация студентов-первокурсников к обучению в университете - сложный многофакторный процесс, связанный с вузовской средой, поведением, интересом, психологией студенческой молодежи, духовным миром, приспособлением студентов к системе высшей школы. У студенческой молодежи низкий уровень психологической и практической подготовленности к обучению, всё это приводит к нервному перенапряжению, усталости, беспокойству, тревоге, при этом у них снижаются защитные механизмы, что в целом и отражается на общем состоянии здоровья студентов [2].

Нами проводились исследования на базе Оренбургского государственного университета. В исследовании приняло участие 144 студентов-первокурсников. Из них 64 юношей и 80 девушек. В начале исследования было проведено анкетирование.

В результате было выяснено, что 42% опрошенных первокурсников считали себя адаптированными к новым условиям учебной деятельности, остальные 58% студентов указали на дезадаптацию к новым условиям или не знали, как ответить.

Основными трудностями обучения начального этапа могут быть:

- большой объем нового изучаемого материала – 53,4%;
- современная система обучения – 48,7%;

- трудности в учебе – 29, 5%;
- материальные проблемы и жилищно-бытовые условия – 24,7% студенческой молодежи.

Таким образом, после опроса было установлено, что студенты-первокурсники испытывают наибольшие трудности в адаптации к новой системе обучения, в получении и освоении большого объема изучаемого материала. Также выявлены негативные факторы, влияющие на организм студентов. На них следует обратить особое внимание, ведь они являются факторами риска и при суммарном воздействии могут тормозить восстановительные процессы в организме и вызывать различные нарушения в состоянии здоровья.

Чрезмерные учебные нагрузки сказываются на работоспособности более половины студентов-первокурсников, у которых при этом отмечен недостаток времени, отводимого на все виды учебно-воспитательного процесса. Но 42% успешно адаптированных студентов, гармонично сочетают учебу с занятиями физической культурой, спортом, посещением различных кружков и общественных организаций.

Согласно результатам анкетирования 58% студентов не придерживаются рационального распределения времени на все виды деятельности в режиме дня. А 21% студентов располагают наличием свободного времени только за счет невыполнения домашних заданий.

Результаты исследования показали, что на адаптационные возможности студентов к образовательному процессу, умственную работоспособность, с наименьшей затратой сил и здоровья студентов, оказывают влияние рациональная организация учебного процесса, гармоничная ритмичность режима работы, сна и активного отдыха.

Подавляющая часть первокурсников, у которых адаптация осуществляется медленнее, как правило, не занимаются физической культурой и спортом и испытывают дефицит времени на выполнение необходимых требований образовательного процесса. Систематические занятия студентов в спортивных секциях, активная жизненная позиция, участие в общественной жизни вуза позволяют свести к минимуму время на привыкание к новым условиям студенческой жизни. сочетание учебного процесса и активных занятий физической культурой и спортом.

Использование разнообразных средств физической культуры ставит студента в условия, которые формируют его психологическую устойчивость и готовность к освоению профессиональных знаний, способствуя устранению перегрузок и переутомления. Известно, что переутомление вызывает у студентов психологический и физиологический дискомфорт, который характеризуется снижением работоспособности и изменением физиологических функций [5].

Нами была собрана информация об активности участия студентов-первокурсников в спортивно-оздоровительных мероприятиях, проводимых внутри вуза в сентябре-декабре 2017-2018г. и 2018-2019г. (табл.1).

Таблица 1. - Динамика участия студентов-первокурсников в спортивных мероприятиях Оренбургского государственного университета

№	Спортивные мероприятия	Года поступления	
		2017-2018гг.	2018-2019гг.
1	Спартакиада «Первокурсник»	34.8	39.4
2	Кросс наций	22.3	30.3
3	Фестиваль «ГТО»	4.4	18.8
4	Соревнования по спортивным играм	3.2	7.7
5	Соревнования по гиревому спорту	2.8	5.2

Таким образом, из таблицы 1 следует, что студенты с каждым годом активнее участвуют в спортивных мероприятиях, проводимых в ОГУ.

Оценивая влияние практических занятий физической культурой и спортом на здоровье, физическое развитие и успешную деятельность студентов, необходимо отметить, с одной стороны, их положительную роль в скорейшей адаптации к учебной деятельности в вузе, а с другой - отрицательный эффект, вызванный перегрузками в результате частых спортивных мероприятий и соревнований. Однако правильно организованные практические занятия не только оказывают положительное влияние на адаптационные возможности, но и способствуют улучшению качественных показателей учебного процесса в период обучения студентов в вузе, укреплению здоровья и физического развития. Выявляется четкая закономерность сокращения времени адаптационных возможностей у тех, кто коммуникабелен, активно занимается общественной работой, физической культурой, спортом и грамотно планирует свою деятельность на каждый день, неделю.

Этому способствуют:

- активные практические занятия физической культурой, которые оказывают положительное влияние на работоспособность и качество учебы;
- массовые спортивно-оздоровительные мероприятия, праздники, в которых студенты являются участниками,
- разумное планирование своей жизни на ближайшие годы в виде реально обоснованной программы саморазвития и самосовершенствования, основные положения которой нацелены на укрепление здоровья, повышение интеллекта, освоение избранной профессии.

Список литературы

1. Агаджанян Н.А. Функциональные резервы организма и теория адаптации // Вестник восстановительной медицины: Диагностика. Оздоровление. Реабилитация: орган Ассоциации специалистов восстановительной медицины / Российский центр восстанов. медицины и курортологии МЗ РФ.—2004.—№3.— С.4-11.

2. Батова Е.А. Организационно-педагогические условия и факторы, определяющие адаптацию студенток к учебно-профессиональной деятельности средствами ритмической гимнастики: Автореф. дис. канд. пед. наук. - Москва, 2003. - 22 с.

3. Боброва Г.В., Глазина Т.А., Валетов М.Р. Физическая культура в досуговой деятельности студенческой молодежи / Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», № 3 (109) – 2014. С. 25-28. (4с/1,3с) ISSN 1994-4683

4. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. / В.И. Дубовицкий. - 2-е изд., стер. — М.: Гума-нит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. — 608 с. - ISBN 5-691-00769.

5. Коровин С.С., Акимов С.А., Глазина Т.А. Методические основы управления физкультурным образованием в формировании физической / Вестник Оренбургского государственного университета. 2016. № 1. С. 27-32. (6с/2с) ISSN 1814-6457

6. Физическая культура. Учебник для студентов технических ВУЗов. / Под редакцией В.А. Коваленко – М.: «АСВ», 2000. – 79 с. - ISSN 2078-8495.

7. 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. – № 5. – 108 с. - ISSN 2304-9839.

ОРГАНИЗАЦИЯ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (на примере ОГУ)

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

Ежегодно высшие учебные заведения ведут набор молодых людей для профессионального обучения. На протяжении четырех, а возможно и шести лет они осваивают профессиональную деятельность. Здоровье, на данном этапе жизни, выступает ведущим фактором, определяющим не только гармоничное развитие, но и успешное овладение студентом знаний и умений по выбранной специальности. Отдельное внимание в процессе обучения в вузе занимают студенты, имеющие проблемы со здоровьем и относящиеся к специальной медицинской группе или освобожденные от занятий по физической культуре.

Негативные факторы, а так же патологические изменения в организме, развивающиеся в результате болезни с одной стороны, неблагоприятно влияют на функционирование организма человека, с другой – вызывают у студентов с отклонениями в состоянии здоровья комплекс неполноценности характеризующийся: тревогой; неуверенностью в себе; пассивностью; изолированностью; эгоцентризмом и агрессивностью. Это приводит к стрессовому состоянию, и отражается на эффективности усвоения учебного материала.

Существующая система физического воспитания в вузе со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, не обладает специальной формой занятий, не является адаптированной и строится по остаточному принципу, проводится на усмотрение преподавателя физической культуры. Чаще всего студентам, получившим освобождение от занятий по состоянию здоровья, для получения зачета предлагают выполнить теоретическую работу по написанию и защите реферата, что не решает основную проблему адаптации, реабилитации и подготовки студентов с ограниченными возможностями здоровья к профессиональной деятельности.

В настоящее время на основе Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» ведутся разработки по внедрению адаптивной физической культуры для людей с отклонениями состояния здоровья, опираясь на статью 18 Федерального закона «Организация физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий с инвалидами». В ней отмечено, что организация занятий лиц с нарушениями физического и психического развития физкультурой и спортом возложена на учреждения физкультуры и спорта, здравоохранения, образования и социальные службы защиты населения.

Поэтому вопрос сохранения и укрепления здоровья студентов средствами и методами адаптивной физической культурой в настоящее время является актуальным.

Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, нацеленных на реабилитацию и адаптацию к стандартной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических преград, тормозивших ощущению полноценной жизни, а также пониманию потребности своего личного вклада в социальное развитие общества [3].

Адаптивная физическая культура (АФК) является частью физической культуры, а, следовательно, и общечеловеческой культуры, поэтому каждый структурный элемент ее (адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная двигательная реакция и физическая реабилитация) несет, прежде всего, культурную функцию, важнейшая суть которой заключается в физическом и духовном развитии. [4]

В рамках профессионального образования деятельность преподавателя физической культуры должна быть направлена на решение следующих задач:

- реализация образовательной программы адаптивной физической культуры, не допускающей на начальном этапе ухудшения здоровья, а в дальнейшем обеспечивающая повышение уровня активности и адаптированности организма студентов и снижением заболеваемости;
- отслеживание уровня здоровья студентов на всех этапах подготовки с помощью соответствующих диагностических методик;
- обучение студентов выбору адекватных методов сохранения здоровья и самооздоровления в процессе самореализации, приемам восстановления функционального состояния организма;
- воспитание общей культуры здоровья, культуры тела и духа;
- формирование устойчивой мотивации студентов на сохранение и укрепление личного здоровья.

Следуя принципу оздоровительной направленности, специалисты кафедры физического воспитания должны организовать занятия по физической культуре на основе профилактических и развивающих функций организма, компенсировать недостаток двигательной активности, возникающей в условиях современной жизни.

Ежегодные врачебные осмотры студентов позволяют изучить состояние здоровья, физическое развитие и функциональные способности важнейших систем организма, а так же установить медицинскую группу занимающихся. Это позволяет правильно дозировать физическую нагрузку в процессе занятий по физическому воспитанию в соответствии с состоянием их здоровья.

Установленное многолетней практикой врачебного контроля распределение занимающихся студентов происходит на группы:

- основную (без отклонений в состоянии здоровья);
- подготовительную (без отклонений, но с недостаточным физическим развитием и подготовленностью);
- специальную (имеют отклонения в состоянии здоровья и требуют ограничения физических нагрузок);
- освобожденные от практических занятий физической культурой.

В ходе данного направления был проведен анализ данных медицинского обследования студентов Оренбургского государственного университета по всем направлениям подготовки по допуску к занятиям физической культурой (таблица 1).

Таблица 1 Итоги медицинского обследования студентов ОГУ

№	Факультет	Специальная медицинская группа (количество студентов)	Освобожденные (количество студентов)
1	АКИ (Аэрокосмический факультет)	8	4
2	АСФ Архитектурно-строительный факультет	28	5
3	ГГФ (Геолого-географический факультет)	14	3
4	ИМ (Институт менеджмента)	3	4
5	ТФ (Транспортный факультет)	7	-
6	ФГСН (Факультет гуманитарных и социальных наук)	11	1
7	ФизФ (Физический факультет)	6	3
8	ФМИТ (Факультет математики и информационных технологий)	27	7
9	ФПБИ (Факультет прикладной биотехнологии и инженерии)	6	1
10	ФФЖ (Факультет филологии и журналистики)	14	1
11	ФЭУ (Факультет экономики и управления)	12	2
12	ФЭФ (Финансово-экономический факультет)	18	1
13	ХБФ (Химико-биологический факультет)	9	3
14	ЭЭФ (Электроэнергетический факультет)	12	3
15	ЮФ (Юридический факультет)	7	2
ИТОГО		182	40

Полученные данные медицинского осмотра по допуску к занятиям физической культурой свидетельствуют: общее количество студентов с отклонениями здоровья, относящиеся к специальной медицинской группе на 2018 – 2019 учебный год составляет 182 человека, освобожденные от занятий - 40 человек. Соответственно, студенты нуждаются в особенном отношении к своему здоровью и специальной программе на основе лечебной физической культуре,

повышающей уровень функциональных возможностей организма. Необходимо организовать занятия адаптивной физической культурой для данного контингента студентов.

Занятия физической культурой специальной медицинской группы должны проводиться по специально разработанной программе в условиях обычного учебного режима вуза на основе учета состояния здоровья.

Для повышения уровня нормального функционирования человеческого организма необходима соответствующая двигательная активность, где:

- средства и методы должны иметь научное обоснование их оздоровительной ценности;
- физические нагрузки должны соответствовать возможностям занимающегося студента;
- необходимо обеспечить единство врачебного и педагогического контроля.

Организация систематических занятий физической культурой с ослабленными студентами требует проведения ряда учебно-методических мероприятий (таблица 2).

Таблица 2 Организация занятий АФК

Организация занятий адаптивной физической культурой в вузе	
1	Преподавателю физической культурой иметь представление о заболевании студента, знать его функциональные возможности, физическое развитие, и подготовленность для того, чтобы укомплектовать группу.
2	Составить расписание регулярных занятий со студентами.
3	Проводить педагогический контроль процесса обучения (фиксировать изменения, которые происходят в организме каждого студента, выявить положительную динамику занятий АФК).
4	Обучить студентов приемам самоконтроля.
5	Подготовить комплексы АФК для самостоятельных занятий.

Использование средств адаптивной физической культуры зависит от заболеваний студентов и медицинских рекомендаций:

- отклонения в состоянии сердечно-сосудистой системы (повышенное или пониженное артериальное давление, ишемическая болезнь сердца, сердечная недостаточность, аритмия, варикоз, врожденные и приобретенные пороки сердца, стенокардия и т.д.);
- хронические заболевания или остаточные явления после перенесенных заболеваний;
- желудочно-кишечные заболевания (гастрит, язва желудка, дуоденит, колит, холецистит, дисбактериоз, панкреатит и т.д.);

- заболевания опорно-двигательного аппарата (болезни позвоночного столба, суставов – артрит, артроз, бурсит, кифоз, остеомиелит, остеопороз, остеохондроз, плоскостопие, миозит, миопатия и т.д.);
- заболевания сенсорной системы (зрение, слух);
- заболевания соматической нервной системы;
- значительное отставание в функциональном развитии и отсутствии физической подготовки (атрофия мышц после травматических повреждений; ограничение подвижности суставов, и т.д.).

В соответствии с показаниями медицинской комиссии и рекомендациями по оздоровительной направленности студентов с ослабленным здоровьем, следует:

- разделить учащихся на группы;
- разработать комплексы упражнений с методикой воспитания физических качеств и способностей.

Различают пять основных физических способностей: выносливость, гибкость, сила, скорость и ловкость. Каждому качеству соответствует определенная методика и специфическая структура движений (таблица 3).

Методика воспитания физических способностей студентов с отклонениями в состоянии здоровья должна быть адаптирована диагнозу состояния здоровья обучающегося, это:

- объем физических упражнений в одном занятии;
- длительность и интенсивность упражнений;
- целесообразность их чередования;
- продолжительность и характер отдыха.

Воспитание физических качеств подчиняется общим закономерностям: этапности, неравномерности, гетерохронности – независимо от пола, возраста, наследственных факторов, состояния здоровья [5].

Воспитания физических способностей у студентов с отклонениями в состоянии здоровья рекомендуется использовать те же методы, что и для здоровых людей, но с учетом специфики их заболевания.

Материально-техническая база Оренбургского государственного университета располагает всем необходимым для создания оптимальных условий для занятий адаптивной физической культурой, как на основных занятиях, так и дополнительное время. Профессорско-преподавательский состав кафедры физического воспитания Оренбургского государственного университета соответствует уровню компетентности по проведению занятий адаптивной физической культуры:

1) преподаватели кафедры физического воспитания ежегодно проходят курсы повышения квалификации по теме «Комплексное сопровождение образовательного процесса обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья»;

2) проводятся исследования и разработки научно-методической литературы по адаптивной физической культуре (АФК);

3) оборудуются места занятий для занятий студентов специальной медицинской группы, подбирается спортивный инвентарь для занятий лечебной физической культурой (ЛФК).

Таблица 3 Методы воспитания физических способностей студентов с отклонениями в состоянии здоровья

Методы воспитания физических способностей		
Физические способности (качества)	Выносливость	<ul style="list-style-type: none"> - равномерный; - переменный; - интервальный; - повторный; - соревновательный; - игровой
	Скорость (быстрота)	<ul style="list-style-type: none"> - повторный; - вариативный (контрастный); - соревновательный, - игровой; - сенсорный
	Сила	<ul style="list-style-type: none"> - максимальных усилий; - динамических усилий; - повторных усилий; - изокинетических усилий; - изометрических усилий; - «ударный»
	Ловкость (координационные способности)	<ul style="list-style-type: none"> - симметричны и асимметричные движения; - релаксационные упражнения; - упражнения на реагирующую способность; - упражнения на раздражение вестибулярного аппарата; - упражнения на точность; - упражнения на ориентировку зрительных и слуховых сигналов; - воспроизведение движений заданного ритма; - упражнения на мелкую моторику; - упражнения на согласованность совместных действий (парные, групповые)
	Гибкость	<ul style="list-style-type: none"> - статические упражнения; - комбинированные упражнения; - динамические активные и пассивные упражнения;

Таким образом, решаются задачи физической подготовки студентов специальной медицинской группы, но остаются в «зоне риска» освобожденные от практических занятий физической культуры, так как написание реферата по теме ЛФК не решает проблемы здоровья и социализации в обществе. Необходимо применение конструктивного подхода, например:

- рекомендовать занятия в специализированных социальных организациях с физкультурно-оздоровительным подходом и медицинским контролем;
- привлекать к участию в проведении спортивных мероприятий и праздников в рамках университета наравне с другими студентами.

Несомненно, адаптивная физическая культура способствует социализации личности, приспособлению к трудовой деятельности; повышает уровень саморазвития, самореализации и самовыражения, так как располагает широкими средствами и методами данного вида культуры.

Список литературы

1 Аукстер Д. Принципы и методы адаптивного физического воспитания и коррекции: монография / Д. Аукстер, Ж. Руфеч, С. Хейттинг. – 10-е изд.- М.: Кран Хилл, Нью-Йорк, 2005. – 240 с.

2 Барабаш О.А. Методические принципы контроля качества образования по физической культуре в специальном учреждении / О.А. Барабаш // Адаптивная физическая культура. – 2012. - №2 (50). – С. 25 – 27.

3 Евсева О.Э. Адаптивное физическое воспитание в образовательных организациях (специальные медицинские группы): учебн. Пособие / О.Э. Евсева; НГУ физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгавта, Санкт-Петербург. –СПб.: [б.и], 2015. – 123 с.

4 Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С.П. Евсеев, - М.: Спорт, 2016. – 616 с.: ил.

5 Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.

ПОВЫШЕНИЕ СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ИЗ ГИРЕВОГО СПОРТА

**Зиамбетов В.Ю., канд. пед. наук, доцент,
Малютина М.В., канд. пед. наук, доцент,
Фунтиков Н.Н.**

Оренбургский государственный университет

Сегодня большое внимание уделяется физической культуре населения нашей страны. Всем понятно то, что физические упражнения это неотъемлемая часть здорового образа жизни, а хорошее здоровье позволит молодежи добиться успехов в будущем на благо нашего общества. В связи с этим специалистам в области физической культуры и спорта ставится задача по повышению эффективности влияния физкультурно-спортивной деятельности на физическое развитие подрастающей молодежи.

На современном этапе в большое внимание уделяется поиску путей повышения силовых показателей занимающихся [2]. Это обусловлено не только популярностью силовых физических упражнений в молодежной среде, но и тем, что в процессе выполнения различных тестов по физической подготовке силовой показатель стоит на первом месте, большинство контрольных упражнений направлено на выявление силы и ее различных проявлений. Примером этому может служить комплекс «Готов к труду и обороне» [3]. В соответствии с этим и объект (занимающиеся) физкультурных воздействий ставит перед собой такую задачу, как повысить собственные силовые показатели.

Оренбургский государственный университет имеет большой опыт в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий по гиревому спорту, где отлично себя зарекомендовали студенты данного университета и в этом большой вклад профессорско-преподавательского состава кафедры физического воспитания университета. Опыт тренировки спортсменов-гиревиков было решено использовать на занятиях по физической культуре со студентами для повышения их силовых показателей. Работа основывалась на научных трудах Баранова В.В., Павлова С.П., Фунтикова Н.Н. [1].

С этой целью мы изучили влияние занятий по гиревому спорту на состояние физической подготовленности группы студентов университета, решая следующую задачу: исследовать влияние физических упражнений с использованием гирь на рост силовых показателей студентов в университете и тем самым повысить их успеваемость на занятиях по физической культуре. В работе использовались следующие педагогические методы исследований: наблюдение, опрос, тестирование, анкетирование, изучение независимых характеристик.

Данное исследование проводилось в 2017-2018 учебном году в группах студентов по 10 юношей в каждой, примерно равных по физическим параметрам и кондициям. Все студенты занимались плановыми занятиями по физической культуре, но юноши экспериментальной группы (ЭГ) в использовали силовые

упражнения с гирями на занятиях по физической культуре, а юноши контрольной группы (КГ) занимались в обычном режиме по программе.

Большое значение имело обеспечение безопасности на занятиях и четкое соблюдение методическим правилам обучения упражнений [5]. Специфическим упражнениям с использованием гирь сопутствовала также общая физическая подготовка. Уделялось внимание развитию выносливости и гибкости [4].

Для оценки силовой подготовленности студентов была разработана 5-балльная система оценки специфических физических упражнений. Полученные баллы складывались, и показатели групп сравнивались. Данные экспериментальной группы (ЭГ), полученные в начале учебного года (I тест) сравнивались с результатами, полученными в конце (II тест) учебного года, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Силовые показатели экспериментальной группы.

№ п. п.	Физические упражнения из гиревого спорта	I тест	II тест	Контрольные упражнения из рабочей программы по физической культуре	I тест	II тест
1.	Приседание с гирей за головой, (баллы)	24	29	Прыжок в длину, (баллы)	27	36
2.	Сгибание рук с гирями в стойке, (баллы)	34	48	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине, (баллы)	30	42
3.	Толчок (жим) гирь в стойке, (баллы)	39	47	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, (баллы)	26	42
Итого:		97	124	Итого:	83	120

Данные физической подготовленности контрольной группы (КГ) отражены в таблице 2.

Таблица 2 – Силовые показатели контрольной группы.

№ п.п.	Контрольные упражнения из рабочей программы по физической культуре	I тест	II тест
1.	Прыжок в длину, (баллы)	28	31
2.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине, (баллы)	28	32
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, (баллы)	25	34
Итого:		81	97

Сравнительная динамика групп роста результатов ЭГ и КГ по контрольным упражнениям из рабочей программы по физической культуре показана на рисунке.

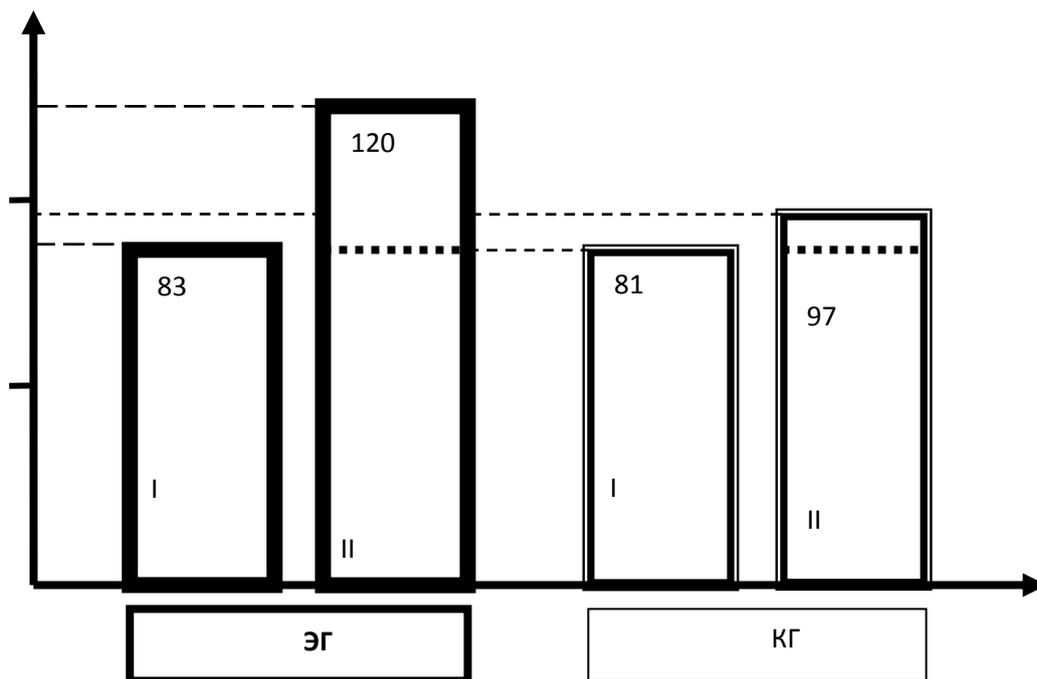


Рисунок – Сравнительная динамика роста результатов в группах по контрольным упражнениям программы.

Из рисунка видно, что показатели ЭГ увеличились на 37 баллов в сумме, а КГ только на 16 баллов. Этот небольшой рост силовых показателей объясняется тренировочным эффектом обычных занятий по физической культуре по программе.

Таким образом, результаты исследования показали, что применение специфических физических упражнений из гиревого спорта не только повышает уровень силовых показателей студентов, но и повышает их успеваемость по дисциплине «Физическая культура».

Список литературы

1. Баранов, В. В. Гиревой спорт в физическом воспитании студентов [Электронный ресурс] / Баранов В. В., Павлов С. П., Фунтиков Н. Н. // Университетский комплекс как региональный центр развития образования, науки и культуры : материалы Всерос. науч.-метод. конф., 1-3 февр. 2017 г., Оренбург / М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Оренбургский гос. ун-т". – Электрон. дан. – Оренбург: ОГУ, 2017. – С. 4144-4148.

2. Баранов, В. В. Состояние и перспективы борьбы с допингом в спорте [Электронный ресурс] / Баранов В. В., Павлов С. П., Фунтиков Н. Н. //

Университетский комплекс как региональный центр развития образования, науки и культуры : материалы Всерос. науч.-метод. конф., 31 янв.-2 февр. 2018 г., Оренбург / М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Оренбургский гос. ун-т". – Электрон. дан. – Оренбург, 2018 – С. 3958-3964.

2. 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. - № 9 (сентябрь) – С. 20–28. – URL: <http://e-koncept.ru/2017/170209.htm>.

3. 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. – № 4. Режим доступа: <http://www.science-education.ru/127-20621> – 20.07.2015.

4. Зиамбетов, В.Ю. О совершенствовании физкультурно-оздоровительной работы по развитию гибкости у студентов // Современные наукоемкие технологии. – 2016. – № 10 (часть 1) – С. 136-140.

5. 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. – № 2 – С. 72-77.

6. Неволина, В. В. Стратегии развития институтов здоровья в студенческой среде Оренбуржья [Электронный ресурс] / Неволина В. В., Белоновская И. Д., Баранов В. В. // Вестник Оренбургского государственного университета, 2017. – № 10 (210). – С. 116-119.

7. 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.

ВОЛЕЙБОЛ НА СНЕГУ КАК ЭЛЕКТИВНЫЙ ВИД СПОРТА В ВУЗЕ

Кабышева М.И., канд. пед. наук, доцент,

Удовиченко Е.В.

Оренбургский государственный университет

Волейбол на снегу - разновидность волейбола, в которой команды соревнуются на покрытой снегом площадке.

Правила игры в волейбол на снегу в целом аналогичны правилам пляжного волейбола. Команды, состоящие из двух игроков, играют на прямоугольной покрытой снегом площадке размером 16×8 м со свободной зоной шириной не менее 2 м. Как и в пляжном волейболе, центральная линия на площадке отсутствует, верхний край сетки устанавливается на высоте 2,43 м для мужчин и 2,24 м для женщин.

Волейболисты играют в плотной одежде, могут надевать перчатки и головные уборы. Важным элементом экипировки является обувь, обеспечивающая хорошее сцепление со снегом. По этой причине многие игроки используют футбольные бутсы с длинными шипами [1].

Отличием волейбола на снегу от пляжного волейбола является меньшая продолжительность матчей. В соревнованиях Европейской конфедерации волейбола для победы в партии команда должна набрать 11 очков (если при этом преимущество над соперником не достигло двух очков, то сет продолжается до счёта 12:10, 13:11 и т. д.). По ходу партии команда может запросить один 30-секундный тайм-аут, технические перерывы не предусмотрены. После розыгрыша каждых семи очков соперники меняются сторонами площадки. Матчи могут проводиться до победы одной из команд в двух или трёх партиях.

Правила, касающиеся игровых действий и поведения участников матча, не отличаются от применяемых в пляжном волейболе. Однако, нельзя играть, если температура воздуха падает ниже отметки минус 15 градусов [2].

Волейбол на снегу в тех или иных вариантах развивался в странах с ярко выраженным зимним сезоном на горных курортах, спортивных площадках, зимних пляжах и других местах отдыха.

В 2008 году крупным центром развития волейбола на снегу как современной спортивной дисциплины стал австрийский курорт Ваграйн, где начали проводиться регулярные соревнования.

В 2011 году волейбол на снегу получил официальное признание от Австрийской федерации волейбола, а в марте — апреле 2012 года на озере Шпитцингзе в Германии состоялась первая международная серия турниров Snowvolleyball Tour с участием волейболистов из девяти европейских стран – Австрии, Германии, Испании, Италии, Польши, Словении, Франции, Чехии и Швейцарии. Некоторые из этих стран впоследствии также подключились к организации соревнований в рамках Евротура [3].

16 октября 2015 года на XXXVI Генеральной ассамблее Европейской конфедерации волейбола (CEV) в Софии было объявлено о включении

Европейского тура по волейболу на снегу в официальный календарь соревнований.

1 сентября 2017 года на XXXVIII Генеральной ассамблее CEV в Кракове президент организации Александр Боричич объявил, что с 22 по 25 марта 2018 года в Австрии пройдет первый в истории чемпионат Европы по волейболу на снегу с участием 24 мужских и 24 женских команд. Победителями дебютного континентального первенства стали Руслан Даянов, Тарас Мыськив (Россия) и Ева Думбаускайте, Моника Повиляйтите (Литва) [4].

Международная федерация волейбола (FIVB) зимой 2017 года поддержала международный турнир на горном курорте Дизин в Иране и провела под своей эгидой Фестиваль снежного волейбола в Ваграйне. В мае того же года президент организации Ари Граса заявил о намерении добиться включения волейбола на снегу в программу зимних Олимпийских игр (в 2022 году как показательной дисциплины, а в 2026-м — как части соревновательной программы).

14 февраля 2018 года в Пхёнчхане, столице XXIII Олимпийских зимних игр, состоялся выставочный матч по волейболу на снегу с участием звезд классического и пляжного волейбола — бразильцев Жибы и Эмануэла, серба Владимира Грбича, кореянки Ким Ён Кун, австрийцев Николаса Бергера, Штефани Швайгер и китайки Сюэ Чэнь.

В 2019 году планируется проведение первого чемпионата мира, а в 2020 году волейбол на снегу в тестовом режиме войдет в программу зимних Юношеских Олимпийских игр в Лозанне [5].

Чемпионаты по Волейболу на Снегу прошли в Австрии, Чехии, Германии, Латвии, Норвегии, Словакии, Словении, Швейцарии и Украине (все эти страны известны своими достижениями в зимних видах спорта). Довольно неожиданно продвигать снежный волейбол решились Армения, Хорватия, Грузия, Греция, Венгрия, Литва и Турция.

Эти данные впечатляющие, потому что волейбол на снегу привлёк столько внимания впервые за свою историю. Апофеозом сезона стал Чемпионат Европы в Австрии на который приехали 48 команд представители 18 стран, и это серьёзный показатель [6].

Россия и Литва выиграли золотые медали в мужской и женской сетках, соответственно. Отдел маркетинга ЕКВ зарегистрировал сотни тысяч просмотров онлайн трансляций ежедневно. Турнир также успешно транслировали телеканалы в 19 странах Европы. 14.000 человек лично посетили матчи Чемпионата Европы на одном из лучших горнолыжных курортов Европы.

У снежного ЧЕ появилась официальная символика: на логотипе ЧЕ по снежному волейболу изображены волейболист и несколько горных вершин.

Таким образом, логотип отражает физические навыки, необходимые для выступления на снегу (игрокам приходится адаптироваться к изменению погодных условий), а также демонстрирует правильную смесь динамики, энергетики и адреналина.

В России большой популярностью пользуется Рождественский турнир по волейболу на снегу, впервые организованный в 2004 году в посёлке Токсово, а в последние годы проходящий в Сестрорецке.

4 мая 2016 года в Сочи был установлен мировой рекорд — волейбольный матч был сыгран на высоте 2320 метров над уровнем моря [7].

В апреле 2017 года в Сочи прошли решающие матчи Турнира по волейболу на снегу, проходящего в рамках высокогорного карнавала *Voogel Wooge*. У девушек в финальном матче встретились неоднократные победители этапов чемпионата России по пляжному волейболу, участники мирового тура. Примечателен факт, что в составе титулованных игроков была Елизавета Терентьева, которая является воспитанницей волейбольной школы г. Оренбурга, в настоящее время студенткой МПГУ, игроком женской волейбольной команды университета, выступающей в Московской Студенческой Волейбольной Лиге [8].

А в декабре 2017 года волейбол на снегу приобрел профессиональный статус и официально признан в нашей стране видом спорта.

Нормативными документами комиссии Министерства спорта по признанию новых видов или дисциплин установлено: помимо наличия хороших перспектив развития должно также иметь место международное признание.

Турниры по волейболу на снегу во многих странах проводятся уже давно, порядка 12–15 лет. Но именно сейчас, после Олимпиады в Рио, Международная федерация волейбола решила серьёзно развивать и популяризировать данную дисциплину. Причём предполагается, что Россия станет одним из главных локомотивов этого процесса [7].

Официальный сайт ВФВ утвердил места проведения этапов Евротура по волейболу на снегу (декабрь 2018 – апрель 2019гг). Первый этап Евротура по волейболу на снегу декабре 2018 года впервые проводился в нашей стране [9].

Финальный этап первого в истории России Кубка по волейболу на снегу проводился в Липецке 17, 18 февраля 2018 г. на площади перед дворцом спорта «Звездный» (Открытый Кубок России 2018).

Волейбол на снегу в Липецке впервые увидели участники и гости массовой лыжной гонки «Лыжня России - 2017». Представители Всероссийской федерации волейбола представили этот новый вид спорта на специальной площадке. Для новичков был организован мастер-класс от профессиональных спортсменов.

На заснеженную площадку перед дворцом спорта «Звездный» в борьбе за призовой фонд в размере 120 тысяч рублей вышли 16 команд.

Организаторами мероприятия выступили общественная организация «Всероссийская федерация волейбола», Управление физической культуры и спорта Липецкой области, Липецкая областная общественная организация «Федерация волейбола».

Можно надеяться, что уже лет через десять волейбол станет единственным видом спорта, представленным как на летних, так и на зимних Олимпийских играх. Надо понимать, что зимние Олимпиады сейчас испытывают дефицит игровых видов спорта. Собственно, их в программе всего два - хоккей и керлинг.

У русского хоккея на пути к олимпийскому признанию есть серьёзные препятствия. Во-первых, среди женщин этот вид спорта почти не развит. А во-вторых, у него очень узкая география. Россия, Скандинавия, Казахстан плюс ещё буквально несколько стран [7].

У снежного волейбола серьёзные перспективы развития:

- во-первых, этот вид спорта недорогой, в отличие от многих видов спорта;
- во-вторых, вид спорта без границ, т.е. турниры обычно проводятся на горнолыжных курортах, а они равномерно разбросаны по всему миру. Плюс никаких гендерных проблем у этого вида нет;
- в-третьих, новую дисциплину можно и нужно развивать параллельно с пляжным волейболом.

Это формат студенческой молодёжи, энергичных и весёлых молодых людей, которые любят музыку, красивую природу, здоровый образ жизни.

Можно не сомневаться, что у снежного волейбола отличное будущее, еще и потому что, спортивные игры являются обязательным видом физических упражнений для включения в рабочую программу по физической культуре в вузе. Причём средства практического раздела в рабочей программе определяются каждым преподавателем самостоятельно с учетом погодных условий [10].

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей студентов, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.

Освоение элективного курса «Волейбол на снегу» дисциплины «Физическая культура» будет способствовать формированию следующих компетенций:

- (ОК-7). Способность к самоорганизации и самообразованию;
- (ОК-8). Готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.

Внедрение предлагаемого элективного курса в систему физической культуры даст возможность:

- 1) каждому практически здоровому студенту сначала познакомиться, а затем выбрать этот вид спорта для регулярных занятий в часы обязательных учебных занятий по дисциплине «Физическая культура»;
- 2) систематически участвовать в студенческих спортивных соревнованиях доступного уровня (в соревнованиях учебных групп, во внутри - и вне вузовских соревнованиях).

Анализ мотивов студентов при выборе ими тех или иных видов спорта и видов оздоровления для занятий в вузе показывает, что при всем их многообразии на практике значительная часть студентов при всей программной регламентации занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» воспринимает их как активный отдых, как «разрядку» от однообразного аудиторного учебного труда. Право студента выбирать различные виды спорта только поддержит его интерес к таким занятиям. А где интерес, там и большая эффективность занятий, польза активного отдыха.

Так, если человек легко отвлекается от работы, а затем быстро в неё включается, если он общителен с окружающими, эмоционален в спорах, для него предпочтительными будут игровые виды. Главное при этом, чтобы студент получал от занятий избранным видом спорта эмоциональную удовлетворенность, что и будет способствовать его активному отдыху.

Следует отметить, что именно студенчество является проводником новых и оригинальных идей по совершенствованию видов двигательной активности и оздоровления.

В своей работе мы представили вид спорта, который дополняет сложившуюся систему физической культуры студенческой молодежи. Безусловно в будущем регулярно будут появляться еще более оригинальные виды спорта, которые будут отражать дух времени!

Список литературы

1. https://www.ski.ru/kohana/upload/ckfinder_images/u72923
2. <http://www.sport.kurganobl.ru/9019.html>
3. <https://ru.wikipedia.org/wiki>
4. <https://ru.wikipedia.org/wiki/2017>
5. <http://snowvolley18.ru/o-proekte/>
6. <http://volleyplanet.ru/>
7. https://life.ru/rossiia_khochiet_borotsia_za_voliebolnoie_zoloto_i_na_zimnikh_olimpiadakh
8. <http://xn--d1acamfetmilbedfmd5e.xn--p1ai/event/segodnya-final-turnira-po-voleybolu-na-snegu>
9. <http://www.volley.ru/news/18748/>
10. <http://www.ulspu.ru/upload/img/iblock/e4a/elektivnaya-distiplina-fizicheskaya-kultura-i-sport.pdf>

ИССЛЕДОВАНИЕ СТАБИЛЬНОСТИ И РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ НАПАДАЮЩЕГО УДАРА (НА МАТЕРИАЛЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК ОГУ)

**Кабышева М.И., канд. пед. наук, доцент
Оренбургский государственный университет**

Волейбол командная спортивная игра, которая прочно завоевала симпатию людей студенческого возраста [3].

Самым зрелищным моментом волейбольного матча является атака. Вся команда старается сформировать момент для удачного исполнения данного эффектного элемента.

Атака является не только способом активного нападения, но и основным способом набора очков в волейболе. Именно во время атакующих действий команды получают 50 -70 % результативных очков. Кроме этого набор очков происходит следующим образом:

- 0 - 30 % ошибки соперника;
- 0 - 15 % результативная игра на блоке;
- 0 - 20 % очки, выигранные с подачи [1].

Нападающий удар является самым сложным для изучения техническим приемом в волейболе. Техника нападающего удара состоит из четырех фаз: прыжок, разбег, собственно нападающий удар и приземление. В свою очередь эти фазы состоят из микрофаз, характеризующихся своеобразием внешней формы движений и особенностями нервно-мышечной деятельности. Сложность изучения и правильного выполнения техники нападающего удара обуславливается ее делением на микрофазы, и фазы, и согласованности во взаимодействии с мячом [4].

Игрок, владея техникой исполнения нападающих ударов, способен придать ускорение мячу до 130 км/ч!

Цель работы - определить стабильность и результативность нападающих ударов отдельных игроков и команды в целом.

Объект исследования – соревновательная деятельность женской сборной команды ОГУ по волейболу.

Предметом исследования является анализ результативности выполнения нападающего удара в процессе соревновательной деятельности.

Гипотеза исследования: предполагается, что использование метода записи нападения в играх и анализа игр позволит выявить наиболее рациональное выполнение нападающего удара, что позволит повысить эффективность не только нападения, но и игры в целом, а также провести сравнительный анализ результативности нападающего удара волейболисток ОГУ. На основании этой записи дать рекомендации в их применении.

Обращение к специальной литературе выявило, что вопросы методики совершенствования и обучения нападающего удара рассмотрены довольно полно.

Это, прежде всего, исследования А.В. Беляева; Ю.Д. Железняк; Ю.Н. Клещева; А.В. Суханова; А.Г. Фурманова и др. [1], [2].

Более детальный анализ этих работ показал, что предложенные авторами упражнения для совершенствования нападающего удара во многом адресуются квалифицированным спортсменам, и эти упражнения во многом не подходят волейболистам низкой квалификации, не отвечают их физическим и техническим особенностям.

Анализ технико-тактических действий (ТТД) волейболистов ведущих команд в нападении показал, что подавляющее большинство атак после хорошего приема подачи совершается с быстрых вторых передач. В технике разных видов нападающих ударов существенных преобразований нет.

В современном волейболе, как и до этого, в наибольшей степени распространенными являются нападающие удары в прыжке, удары с переводом и обманные удары, причем их соотношение значительно не изменилось [4].

Организация исследования: для достижения цели работы в условиях соревновательной деятельности был проведён анализ выполнения нападающих ударов волейболисток сборной ОГУ. Для этого велась запись товарищеских встреч и игр Чемпионата города 2018 г.

Запись обозначалась знаками:

- «+» – нападающие удары, выполненные без ошибки;
- «⊕» – которые принесли сразу выигранное очко;
- «-» - игрок при выполнении нападающего удара проиграл очко.

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

Результативность нападающего удара и стабильность его выполнения оценивалась в процентном отношении. Результаты, полученные с помощью записи игр, обрабатывались следующим образом.

По формулам вычислений результативности и стабильности (1), (2) определили результативность нападающего удара.

(1)

$$\text{Результативность} = \frac{s(V) - s(\Pi)}{s(\text{общ})} \times 100 \%,$$

где sV - количество выигранных мячей, $s\Pi$ – количество проигранных мячей, $s(\text{общ})$ – общее количество выполненных нападающих ударов.

Стабильность нападающих ударов вычислялась по формуле:

(2)

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

где $s(\text{общ})$ – общее количество выполненных ударов, $s(\Pi)$ – количество проигранных мячей.

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

Стабильность нападающих ударов команды ОГУ наиболее высокая в играх со сборной командой Юридической академии - 83 % (игра № 5) и с командой Оренбургского района - 81 % (игра № 2). Результативность выполнения нападающих ударов наиболее высокая, так же в играх с этими командами - 28 %.

Средний показатель стабильности нападающих ударов команды ОГУ во всех играх составил 76 %, а результативности всего 12 % (таблица 2).

Из таблицы 3 и гистограмм видно, что более высокая результативность и стабильность выполнения нападающих ударов у наиболее технически подготовленных волейболисток – Барониной Арины и Былинкиной Галины.

Разновидности нападающих ударов команды не определялись («Взлёт», «Метр», «Прострел», «Пайп» и др.).

Анализ результатов проведенного исследования позволил выявить основные причины, определяющие низкий уровень результативности нападения отдельных игроков и команды в целом:

- 1) не однородность группы, т.е. разный уровень физической и технической подготовленности игроков команды;
- 2) достаточно низкий уровень скоростно-силовых качеств волейболисток;
- 3) не достаточное количество учебно-тренировочного времени для работы над нападением.

Прослеживаются тенденции характерные для команды в нападении:

- 1) значительное сокращение числа произведенных нападающих ударов из зон 2 и 4;
- 2) не достаточное применение комбинационного нападения, в основном по причине не качественной доводки мяча до связующего игрока;
- 3) не большое количество обманных ударов и ударов с переводом.

Основными направлениями повышения эффективности нападения команды будут:

- совершенствование физической и технической подготовленности волейболисток с учетом игровых функций;
- развитие тактического взаимодействия игроков команды;
- комплектование команды достаточно высокорослыми игроками.

№	Игра	Всего	+		⊕		-	%
			кол-во	%	кол-во	%		
1	ОГУ : Оренбургский район	69	28	40	24	35	17	25
2	ОГУ : Оренбургский район	57	19	33	27	47	11	20
3	ОГУ : Оренбургский район	88	43	49	23	26	22	25
4	ОГУ : Газпром	74	31	42	22	30	21	28
5	ОГУ : Юр.академия	65	25	38	29	45	11	17
6	ОГУ : ИФКиС	83	33	39	26	31	24	30
7	ОГУ : Оренбург - 56	57	20	36	22	37	15	27

Таблица 1. Средние показатели выигранных и проигранных в игре мячей при выполнении нападающего удара.

Таблица 2. Показатели результативности и стабильности нападающих ударов команды ОГУ.

№ игры	Команда соперника	Результативность, %	Стабильность, %
1	Орен. р-н	10	75
2	Орен. р-н	28	81
3	Орен. р-н	1	75
4	Газпром	1	72
5	Юр. академия	28	83
6	ИФКиС	2	71
7	Оренбург - 56	12	73
Средняя		12	76

Таблица 3. Показатели результативности и стабильности нападающих

ФИО, игровая зона	Результативность (%)	Стабильность (%)
Баронина Арина - 3	18	73
Былинкина Галина - 3, 4	16	80
Хватнева Татьяна - 3, 4	8	83
Королькова Дарья - 4	0	69
Николаева Елена - 2	3	79
Каширина Анастасия - 2	14	71
Трофимова Полина - 4	0	72
Кучаева Анастасия - 4	0	71

ударов игроков команды ОГУ.

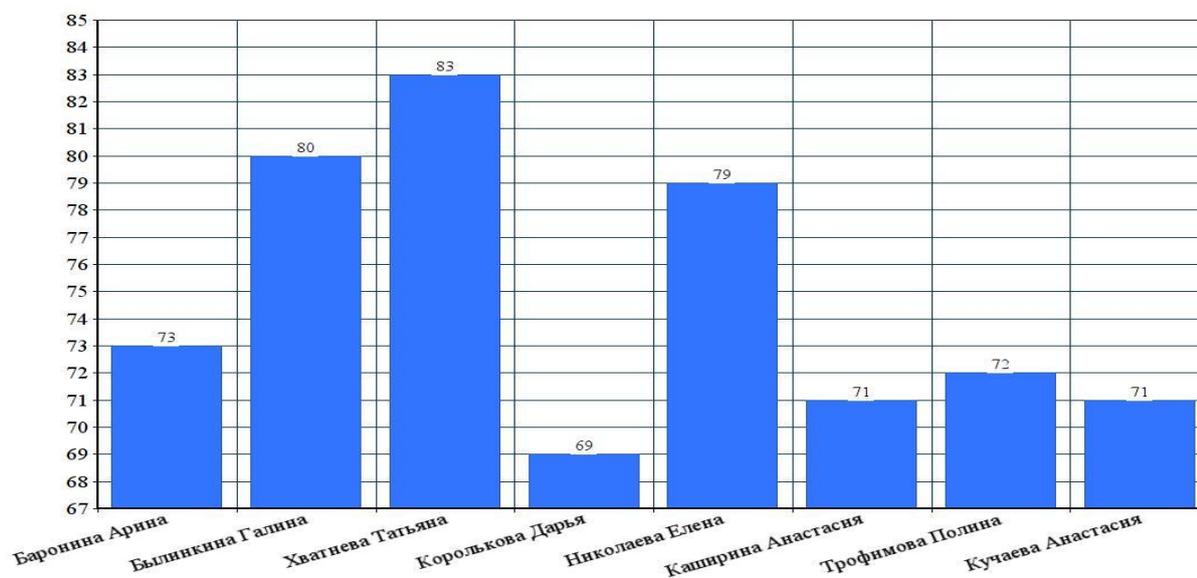


Рисунок 1 - Гистограмма стабильности нападающих ударов игроков команды ОГУ

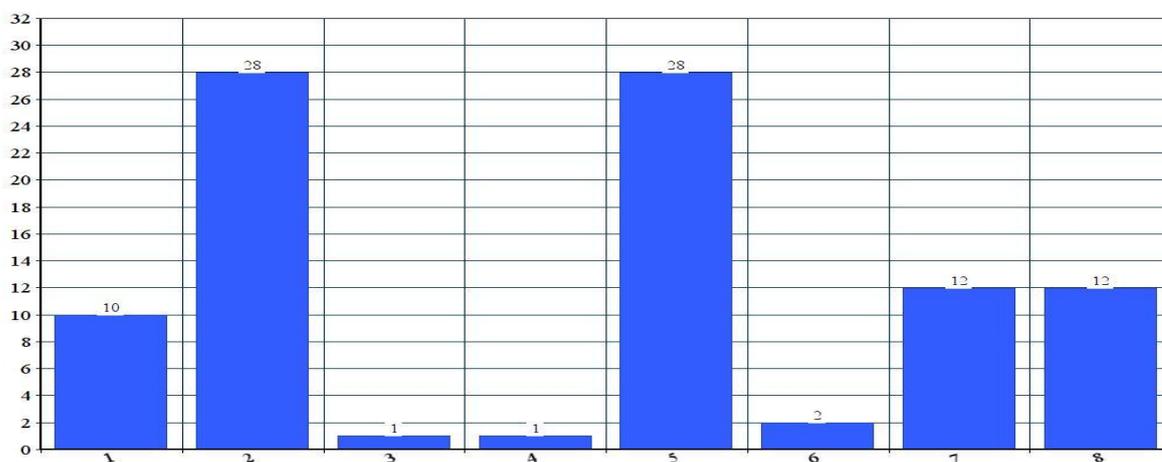


Рисунок 2 - Гистограмма результативности нападающих ударов в 7 играх (8 - средняя)

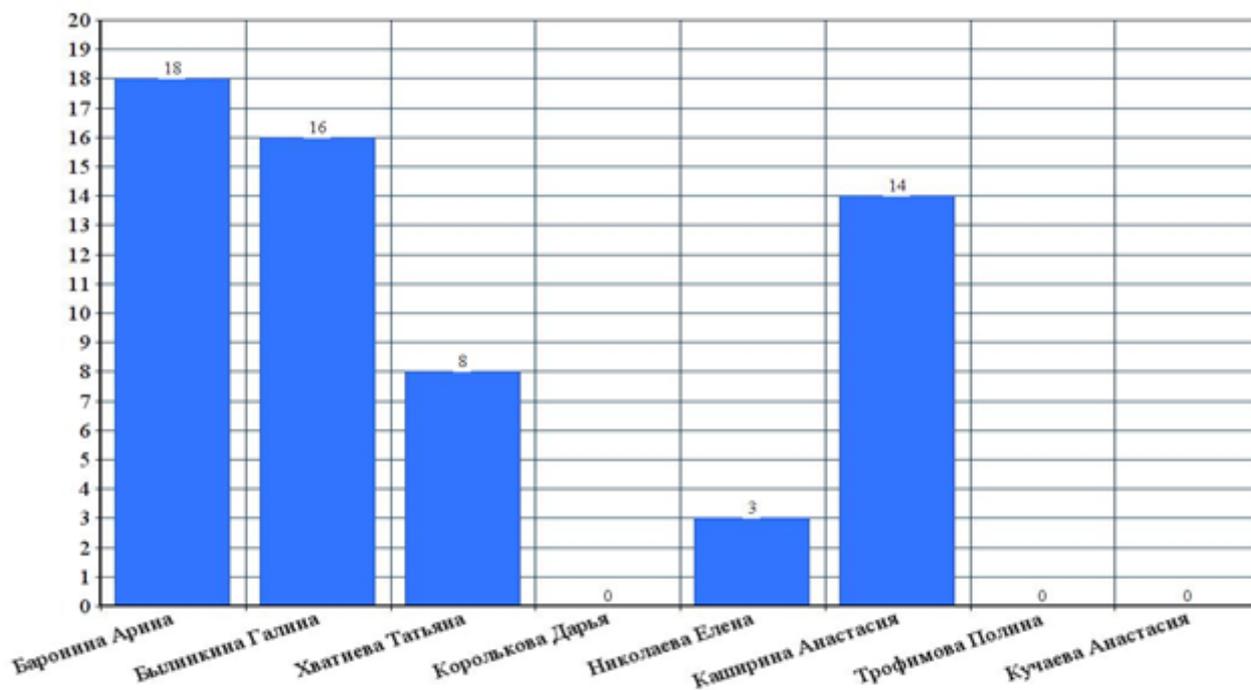


Рисунок 3. Гистограмма результативности нападающих ударов игроков команды
ОГУ

Список литературы

1. Волейбол: сб. статей. Сост.: Ю.Н. Клещев – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 93 с.
2. Кабышева М.И. Проблема физического воспитания на базе университетского комплекса / М.И. Кабышева, А.С. Дмитриев, А.В. Богданов // в сборнике: Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры. Материалы Всероссийской научно-методической конференции (с международным участием). 2015. С. 3210-3212.
3. Кабышева М.И. Исследование эффективности верхней прямой подачи (на материале соревновательной деятельности волейболисток ОГУ) / М.И. Кабышева, В.В. Баранов // в сборнике: Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры. Материалы Всероссийской научно-методической конференции. Министерство образования и науки РФ, ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный университет». 2018. С. 4020-4025.
4. <http://refleader.ru/jgeyfsyfsujgpol.htm>

ДИАГНОСТИКА СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Киселева Ж.И., Шляпникова В.В.

Оренбургский государственный университет,
Государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) школа-интернат № 2» г. Оренбурга

Проблема. В последнее время большое внимание уделяется физическому воспитанию подрастающего поколения с ограниченными возможностями здоровья, определено это тем, что значение двигательной активности для растущего организма с патологией трудно переоценить (двигательная активность здесь является одновременно медицинской, социальной и педагогической реабилитацией). При этом следует понимать что, лицо с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) – это человек, имеющий физические и (или) психические недостатки, которые препятствуют освоению образовательных программ без создания специальных условий для получения образования. Специальное образование - дошкольное, общее и профессиональное, для получения которого лицам с ОВЗ создаются специальные условия [8].

Необходимо отметить, что физические и (или) психические недуги приводят к нарушению функциональных возможностей организма, ухудшают координацию движений, осложняют возможность социального контакта с окружающим миром и в целом нарушают все виды адаптации. В этих условиях появляется чувство тревоги, неуверенности, возможно агрессии, иногда апатии. Разные виды специально организованной двигательной активности позволяют лучше владеть своим телом, восстанавливают психическое равновесие, возвращают чувство уверенности в себе, формируют возможности самообслуживания и, в итоге, возможность жить активной жизнью с возможно минимальными ограничениями в жизнедеятельности [6, 9].

Особенностью физического воспитания обучающихся с ОВЗ, является то, что работа осуществляется коррекционно с явным принципом вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с психофизическими, возрастно-половыми, индивидуальными особенностями обучающихся, с учетом основного и сопутствующего заболевания. При этом коррекция недостатков физического развития и двигательных способностей представляет собой сложную работу, а заинтересованы в нем, должны быть все участники образовательного процесса [4].

Современные изменения в социальной и производственной сфере требуют подготовки от высших учебных заведений конкурентоспособных, мобильных кадров. Одним из важных условий здесь является приобщение будущих специалистов с ОВЗ к регулярным занятиям физическими упражнениями. Социуму необходимы конкурентоспособные специалисты, поэтому остро стоит вопрос о физическом воспитании молодежи с ОВЗ [1, 2].

Цель работы. Научить применять приемы самоконтроля и самооценки для диагностики состояния своего организма в процессе занятий физической культурой студентов с ОВЗ.

Социальная, педагогическая и личностная значимость проблемы, недостаточная разработанность в теории и практике высшего профессионального образования актуализировали выбор темы: «Диагностика состояния организма студентов с ограниченными возможностями здоровья на занятиях физической культурой».

Научная новизна. Студентам с ОВЗ необходимо знать: свое психическое и физическое состояние организма; свой диагноз и медицинские прогнозы; показания и противопоказания к занятиям физическими упражнениями; особенности воздействия физических упражнений на организм человека; доступные способы контроля своего функционального состояния (метод пульсометрии и определение частоты дыхания); доступные способы определения антропометрических показателей, прежде всего контроль веса тела; особенности организации отдыха и оптимизации умственной и физической деятельности [4, 5]

Педагогическую диагностику можно представить как совокупность приемов контроля и оценки, направленных на решение задач оптимизации учебного процесса, дифференциации обучающихся, в связи с этим, совершенствование образовательных программ и методов педагогического воздействия.

Самодиагностика – это процесс изучения личностью самой себя с использованием различных методик: тестирование, самонаблюдение, рефлексия, изучение продуктов своей деятельности, сбор мнений и отзывов и т.д. Самодиагностика позволяет держать под самоконтролем состояние мышления, памяти, внимания, воображения, свою нервную систему, отношения с окружающими и т.д., а также объективирует самооценку человека и его положение в обществе, в системе профессиональных отношений. Самодиагностика есть составная часть самопознания, она дает информацию для развития самосознания. Без самодиагностики, или хотя бы ее элементов, невозможен самоконтроль и самовоспитание [3, 6].

Задачи самодиагностики в процессе занятий физической культурой:

1. Повышение уровня знаний о влиянии физических упражнений на здоровье людей с нарушениями в состоянии здоровья;
2. Самосовершенствование психическое и физическое;
3. Научиться изучать самого себя: выявлять свой прогресс в развитии, сравнивать достигнутые результаты с предыдущими и желаемыми; проектировать свою деятельность с учетом способностей и возможностей.

Каждый студент с ОВЗ, занимающийся физическими упражнениями должен вести электронный дневник самоконтроля, с последующим анализом и оценкой.

Основные графы, которые следует отражать в электронном дневнике самоконтроля: самочувствие, настроение, преобладающие эмоции (позитивные, негативные или нейтральные), работоспособность, сон, аппетит, желание тренироваться, нарушение режима дня (если оно было), частоту сердечных

сокращений, частоту дыхания, потоотделение, боли, массу тела, характер тренировочной нагрузки.

Преподаватель физической культуры, а при необходимости и медицинский специалист, анализируя показатели в дневнике, смогут увидеть зависимость изменений в состоянии организма занимающегося от содержания и характера физических упражнений, в т.ч. самостоятельных занятий [4, 7].

Не реже одного раза в месяц необходимо проводить метод пульсометрии, с отражением данных в дневнике самоконтроля, следующим образом:

1. Отдых сидя в течение 3 минут.
2. Измерить пульс в положении стоя (рекомендуется измерять пульс за 10 секунд и умножать на 6).
3. Ходьба на месте в медленном темпе 1 минуту, с акцентом на правильную постановку стоп и дыхание. Измерить пульс.
4. Отдых стоя в течение 2 минут, с акцентом на правильную осанку и ровное дыхание.
5. Ходьба на месте в среднем темпе 1 минуту, с акцентом на правильную постановку стоп, работу рук и дыхание. Измерить пульс.
6. Отдых стоя в течение 2 минут, с акцентом на правильную осанку и ровное дыхание.
7. Ходьба на месте в быстром темпе 1 минуту, с акцентом на правильную постановку стоп, работу рук и дыхание. Измерить пульс.
8. Отдых стоя в течение 2 минут, с акцентом на правильную осанку и ровное дыхание.
9. Бег на месте (подскоки) в течение 1 минуты, с акцентом на правильную постановку стоп, работу рук и дыхание. Измерить пульс.
10. Отдых стоя в течение 2 минут, с акцентом на правильную осанку и ровное дыхание.
11. Измерить пульс.

Если студент с ОВЗ занимается физическими упражнениями регулярно и с правильно дозированной нагрузкой, то результаты данной пульсометрии с каждым разом должны показывать более быстрое восстановление организма в позициях 4, 6, 8 и 10, и меньшую нагрузку на организм в позициях 3, 5, 7 и 9. Частота сердечных сокращений здесь существенный объективный показатель деятельности сердечно-сосудистой системы.

Преподаватель физической культуры должен разъяснить студенту, каким образом осуществлять ведение дневника, как необходимо отслеживать показатели самочувствия, воздействие физических упражнений на организм и т.д., а также помочь в подготовке и коррекции плана занятий. При отсутствии положительной динамики, в процессе самодиагностики, необходимо проконсультироваться с медицинским специалистом и преподавателем физической культуры.

На занятиях физической культурой со студентами с нарушениями в состоянии здоровья, рекомендуемый пульс 130-150 удар/мин, возможны упражнения с интенсивностью до 180 ударов в минуту. Проводить занятия с пульсом в 180 ударов в минуту и выше, возможно только по разрешению

лечащего врача и при отсутствии заболеваний сердечно-сосудистой системы, отслойки сетчатки, эпилепсии и т.д. Если в течение 20 минут начальная величина пульса не приходит в норму, значит, возникло утомление в связи с тем, что студент не готов к данной физической нагрузке.

Таким образом, раскрыта необходимость диагностики состояния организма занимающихся с ОВЗ на занятиях физической культурой. Рассмотрены некоторые особенности ведения дневника самоконтроля и описан доступный метод пульсометрии. Учитывая первостепенное значение всестороннего развития молодежи с ОВЗ для их успешной адаптации, следует постоянно искать новые средства, формы и методы физической культуры. При этом диагностическая работа должна проводиться систематически, показатели диагностики позволят корректировать работу для достижения необходимого результата. Студенты в процессе самодиагностики формируют потребность в получении знаний, способствующих их благоприятному психофизическому развитию, у них создается представление о том, как двигательная активность влияет на жизнедеятельность человека.

Список литературы

1. Бальсевич, В.К. Интеллектуальный вектор физической культуры / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. - 1991. - №7. - С. 37-41.
2. Бальсевич, В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры - 1995. - №4. - С.2-7.
3. Бим-Бад, Б.М. Педагогический энциклопедический словарь. - М., 2002. С. 190.
4. Киселева, Ж.И. Особенности оценивания физической подготовленности обучающихся специальной медицинской группы в процессе занятий оздоровительной направленности / Ж.И. Киселева, Л.Ю. Колтырева, В.В. Шляпникова // Вестник ОГУ. – 2014. - № 2 (163). – С. 112-117.
5. Киселева, Ж.И. Дистанционные занятия физическими упражнениями со студентами с ограниченными возможностями здоровья / Ж.И. Киселева, В.В. Шляпникова // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры [Электронный ресурс] : материалы Всероссийской научно-методической конференции ; Оренбург. гос. ун-т. – Электрон. дан. – Оренбург : ОГУ, 2018. С. 4026-4029.
6. Педагогика: учеб. / Л. П. Крившенко [и др.] ; под ред. Л П. Крившенко. – М. : ТК Велби, Изд-во Проспект, 2008. – 432 с.
7. Самостоятельные занятия физическим упражнениями (для обучающихся образовательных учреждений) / Зотов А. П., Зюрин Э.А., Куренцов В.А., Кабачков В.А., Быков В.С. - М. : 2013. – 124 с.
8. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 03.08.2018) «Об образовании в Российской Федерации».
9. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ КАК ЦЕННОСТНАЯ СИСТЕМА ЛИЧНОСТИ

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

Проблема здоровья населения и личности всегда рассматривалась в контексте общественно производственных отношений. Проблемы различного характера отрицательно влияют на здоровье человека, тем самым ухудшает качество его жизни. Учитывая социально-общественные отношения, повышаются требования к психофизическому здоровью личности. Социально-экономические изменения в обществе определяют отношения к социальному аспекту здоровья человека. Здоровье определяется состоянием организма, который в отсутствии недуга и болезни способен выполнять свои функции.

Федулина И.Р., Емелева Т.Ф. и др., рассматривают «социальное здоровье» в нескольких аспектах. Первично, «социальное здоровье» выступает как основа качественных показателей создания и реализации социальных программ. Далее, понятие «социальное здоровье» употребляется как нормативный эталон, включающий социальные, экологические, политические и нравственные аспекты жизнедеятельности человека. Анализируемое понятие рассматривается как характеристика последствий экономической и технологической политики, влияния научно-технического прогресса на социальные отношения. [5, с. 364-365].

По мнению Фортунатовой Л.И., под социальным здоровьем понимается состояние полного физического, духовного и социального благополучия человека. Оно рассматривается как важный индикатор социально-экономического благосостояния общества.

Социальное здоровье связано с влиянием на личность факторов микро и макро групп. Оно зависит от социального положения человека его роли в системе межличностных отношений, от нравственного здоровья общества, от личностных ценностей. В различных культурах выделяются специфические особенности (различные темпы полового созревания, эталон мужественности и женственности в различных социальных группах, социальных стереотипов непосредственного окружения и т. д.). В современных условиях социальное здоровье воспринимается как мера человеческих возможностей, направленных на качество его жизнедеятельности, характеризуется как совокупность личностных характеристик, обеспечивающих физическую и психическую целостность на основе его социальных отношений. Социальное здоровье относится к социально обусловленным и формируемым феноменам. В отношении вузовского студенчества ключевая роль в его формировании принадлежит вузу как институту социализации личности молодого человека.

Физическая культура в рамках физического образования есть процесс обучения, воспитания и развития личности, с целью успешной социализации.

Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в период обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил.

Анализ литературы, посвященной изучению сформированности направленности личности студента на занятия физической культуры и спортом, беседы со студентами показали, что направленность находится на низком уровне и студенты недостаточно уделяют внимание своему здоровью. Несмотря на доступность к информационным источникам, наблюдается дефицит знаний у студентов по вопросу социального здоровья и средств, позволяющих улучшить личное здоровье. Информированность позволит студентам реализовывать свои функции в процессе жизнедеятельности и вести социально активную жизнь. Одним из основных направлений деятельности современной высшей школы является сохранение здоровья. Учитывая потенциал студенческой молодежи, как квалифицированного трудового ресурса страны, вопрос здоровья является важным и занимает особое место в процессе образования. Многие авторы отмечают, что индивидуальные физиологические процессы находятся в тесной взаимосвязи с социальными процессами. Здоровье непосредственно зависит от образа жизни, уровня медицинского обслуживания, экологической ситуацией и т.д.

Первостепенными задачами образования являются: сохранение здоровья, формирование ценности здоровья и здорового образа жизни; разработка здоровьесберегающих технологий обучения. Здоровьесберегающая технология рассматривается как система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья личности на всех этапах обучения и развития. Здоровьесберегающие технологии условно разделены на: здоровьесберегающие, основная задача - рациональная организация образовательно-воспитательного процесса; и здоровьеформирующие, направленные на укрепление физического здоровья средствами физической культуры и спорта.

В настоящее время отношение студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом является одной из актуальных педагогических проблем образовательного процесса. Успех деятельности человека в различных областях зависит от направленности личности. Она определяет поведение личности, отношение к себе и окружающим. Направленность личности раскрывается не в отдельных поступках человека, а в избранной, главной сфере деятельности.

Одним из факторов обеспечения физической и психической целостности индивида является физкультурно-спортивная деятельность. Данная деятельность есть специфический вид физической активности человека, направленный на потребление и преобразование ценностей физической культуры, и достижения личностно-значимых результатов.[1, с 34-35].

Сегодня заниматься в фитнес клубах, в спортивных секциях становится модным явлением, следовательно, физкультурно-спортивная деятельность

занимает важное место во многих социальных процессах и явлениях. Физическая культура и спорт выполняют значимые социальные функции, оказывая значительное влияние на социализацию студентов, способствуя их культурному развитию. Учитывая многофункциональность физической культуры и спорта, растёт их социальная ценность. Физическая культура и спорт являются социальным феноменом и средством успешной социализации человека. Социализация рассматривается как сложный процесс, в котором люди учатся жить и взаимодействовать в обществе, в семье, на производстве. Уровень человеческого понимания ценностей здоровья и физической культуры находится в диалектической взаимосвязи с человеческими потребностями интересами и позициями. Социологические опросы молодежи и спортсменов показывают, что спорт оказал значительное влияние на их представление об общественной жизни в целом.

Физическая культура как значимый процесс объединяет следующие компоненты ценностей:- интеллектуальные, двигательные, технологические, интенционные, мобилизационные. Физкультурно - спортивная деятельность воспитывает у студентов потребность в организации здорового образа жизни, спортивного стиля, способствует рационально использовать личное время, что позволяет активизировать их творческий потенциал в овладении навыками самостоятельной работы. Это предусматривает создание физкультурного движения студенческой молодежи. Объединение студенческого актива и волонтеров позволяет усилить роль студенческого самоуправления и самореализации молодежи; позволяет активно участвовать в организации физкультурно-спортивных мероприятий, спортивных праздников, массовых соревнований.

Вузовская среда обладает достаточным потенциалом (кадровым, материальной базой, научным, информационным, юридическим и др.) по формированию условий для развития социального здоровья студентов. Привлечение студентов к активной спортивной жизни, способствует повышению их социальной активности, развитию способности использовать социальные ресурсы, предоставляемые вузом, как в рамках учебного расписания, так и в свободное (личное) время. Двигательная спортивная активность, улучшает физическое здоровье и повышает потенциал трудоспособности. Коровин С.С. отмечает физическое здоровье, как динамическое состояние организма, резерв его органов и систем, является основой выполнения человеком биологических и социальных функций. Его ценностный потенциал обеспечивает прогресс развития общества и личности.

Анализ занятий физической культурой в университете и результаты бесед со студентами показал, что у студентов, практически не сформирована направленность на эти занятия. В данных условиях необходимо находить новые подходы к формированию положительного отношения студента к учебным и тренировочным занятиям в спортивных секциях Вуза. В структуру учебных занятий необходимо включать элементы современных направлений фитнеса как эффективных средств воздействия и повышения интереса к физической

двигательной активности студентов. Важным моментом является осознание и понимание студентами цели физической культуры и личную ценность занятий.

С целью улучшения физического здоровья и уровня физической подготовленности в учебную программу университета введен Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Виды испытаний отражают комплексную физическую подготовку и логически направлены на улучшение работы функциональных систем организма, повышение адаптационных его функций, физической подготовленности человека и физического здоровья. Через двигательную деятельность многие имеют возможность самоутвердиться в социуме, так например: «Я построил свое тело!» или «Я участвовал в международном марафоне в Париже» и т.д.

С целью улучшения процесса физического воспитания студентов, в университетах введена программа по физической культуре (обязательная) и элективные курсы по видам спорта. В структуру программы входят теоретические и практические занятия. Теоретическая подготовка способствует формированию понимания личностного отношения к здоровью посредством физкультурно-спортивной деятельности.

Существенным потенциалом в укреплении социального здоровья студентов обладает сфера спортивной жизни вуза, интегрированная в систему университетского спорта. В любом вузе работают спортивные секции, в которых можно заниматься в свободное (удобное) время. Многие студенты занимаются на любительском уровне, спорт как хобби, также есть возможность заниматься избранным видом спорта на профессиональном уровне. Любая целенаправленная деятельность объединяет и сплачивает студентов, повышает социальную ответственность каждого в коллективе (команде), позволяет активно проявить собственные способности. Что значимо для личности на социальном уровне (спортивная команда, группа), на психическом уровне, как эмоциональная, и мотивационная активность.

Большое значение должно уделяться самостоятельным занятиям физическими упражнениями, спортом и туризмом. Приобретение личного опыта творческого использования средств и методов физической культуры, комплексное использование всех форм физического воспитания, должно обеспечить включение физической культуры в образ жизни студентов, как ценностная система личности, для достижения оптимального уровня физической активности и физического здоровья.

Список литературы

1. Колпина Л.В. Теоретико-методологические основы исследования социального здоровья личности. - М.: Изд-во СГУ, 2009. – 180 с.
2. Коровин, С.С. Теория и методика формирования физической культуры личности: учеб-метод. пособ. / С.С. Коровин. – Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2006. 72 с.
3. Свенцицкий А.Л. Социальная психология: Учеб. для студентов вузов по спец. "Психология" / А. Л. Свенцицкий. М.: Просп.: Велби, 2003. - 332 с.

4. Федоров, А.И. Современные информационные технологии в системе высшего физкультурного образования / А.И. Федоров // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 12. – С. 56-59.

5. Федулина И.Р., Емелева Т.Ф., Кашапова Р.А. Основные теоретические подходы к анализу понятия «социальное здоровье» [Текст] / И. Р. Федулина, Т. Ф. Емелева, Р.А. Кашапова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: мат. Междунар. науч. – практич. конф. / Уфимск. гос. авиац. техн. ун-т. – Уфа: УГАТУ, 2010. – 384 с.

6. Фортунатова Л.И. Социальное здоровье молодежи и задачи социализации // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: сб. ст. по матер. XI междунар. науч.-практ. конф. Часть II. – Новосибирск: СибАК, 2011.

ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ В СТРУКТУРЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ДЕВУШКАМИ-СТУДЕНТКАМИ

**Купцова В.Г., канд. пед. наук, доцент
Оренбургский государственный университет**

Процесс образования в высшей школе должен проходить в пространстве культуры, в том числе и физической. Физическая культура рассматривается как часть общей культуры общества. Это относится не только к гуманитарным вузам, где данный подход очевиден. Выпускник университета должен быть разносторонне образован, что позволит ему быть успешным в деятельности и активным в социуме.

У значительной части студенческой молодежи, в период обучения в университете, показатели физического развития и здоровья не соответствуют оптимальному уровню, и часто понижаются за период обучения.

В Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» рассматриваются вопросы необходимости создания условий здоровьесбережения учащейся молодежи, активного участия граждан в непрерывном образовательном процессе. Для решения этих вопросов в образовательном пространстве создаются условия. Учитывая, что средства физической культуры, нетрадиционные виды физкультурно-спортивной деятельности, фитнес-технологии, обладающие большим потенциалом в обеспечении физического воспитания студенческой молодежи используются недостаточно эффективно. Причины данного вопроса заключаются в объективных обстоятельствах: это, во-первых, быстрое появление новых фитнес-программ, где используется достаточно дорогое оборудование, во-вторых, программы частных фитнес-клубов защищены авторскими правами клуба, в-третьих, дорогое обучение для возможного ведения практической деятельности. Так же, большая физическая нагрузка и энергозатрата педагога, и другие. Учитывая, что процесс обучения это передача знаний, умений, опыта и всегда, достаточно творческий процесс, педагогу необходимо быстро реагировать на изменения, которые происходят в жизни и в профессиональной сфере.

В наш быт надолго и твердо вошло понятие фитнес, наблюдается значительный рост его популярности. Большое число фитнес-клубов открыто в стране. В США данный термин заменяет понятия: физическая культура, физические упражнения, физическая нагрузка. Фитнес-технологии используются во всех видах физической культуры, они обеспечивают решения задач образования, спорта, реабилитации, ведения здорового образа жизни, адекватной организации досуга.[1]

Программа по использованию фитнес-технологий в образовании направлена на повышение интереса студентов к занятиям физической культуры, к систематическим и самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Программы способствуют повышению уровня их физической подготовленности, двигательной активности и функциональных систем организма. Такая направленность фитнеса, позволяет решать актуальные задачи физической и

психической адаптации к различным условиям. В условиях возрастающих физических и умственных нагрузок современной системы образования на всех уровнях, большое значение приобретает разработка и использование фитнес-технологий и создание условий обучения с учетом объёма двигательной активности. Правильная организация процесса обучения, повышение физического здоровья и умственной работоспособности главная задача фитнеса.

Специалистами доказано, что академические занятия физической культурой в объеме программного материала, не являются эффективными средствами, направленными на поддержания необходимого уровня двигательной активности студентов в режиме дня. Большую часть времени студенты проводят в сидячем положении. К основным причинам относится плохая посещаемость учебных занятий, смешанные группы (отсутствие гендерного подхода), большое количество студентов в спортивном зале, отсутствие спортивного инвентаря, низкая мотивация к здоровому образу жизни, преобладание пассивного досуга и другие. Многие студенты отмечают низкую привлекательность занятий, хотя, показатели их физической подготовленности (более 50% студентов) ниже среднего уровня, что не способствует большому выбору средств и методов проведения занятий. Перед преподавателем стоит проблема выбора средств, методических приемов, поиск новых эффективных способов повышения уровня физической подготовленности и оздоровления студентов.

Фитнес-технологии могут использоваться во всех видах физической культуры, обеспечивая комплексное решение задач физического образования, повышая уровень физической подготовленности и двигательной активности студенческой молодежи. Занятия рекомендовано проводить не менее 3 раз в неделю. Средства оздоровительного и «базового» фитнеса активно используются в учебных занятиях, как в основных группах, так и в группах студентов имеющих различные заболевания. Большое значение имеет выбор средств, интенсивность, периоды отдыха, количество упражнений и их повторение.

Учитывая рекомендации к подготовке выполнения нормативов ВФСК ГТО для студенческой молодежи (от 18 до 24 лет), следует выполнять рекомендованный недельный объем (не менее 11 часов) двигательной активности. Учебные занятия по физической культуре не могут в полной мере выполнить эту задачу. Следовательно, перед студентом стоит задача систематически, самостоятельно выполнять физические упражнения в режиме дня, для качественной подготовки к тестовым нормативам, к быстрой адаптации функциональных систем организма к психофизическим нагрузкам.

В значительной мере педагоги готовы включать в структуру занятий фитнес-технологии: элементы оздоровительной аэробики, фитнес-йога, фитнес-аэробика, занятия силовой направленности в тренажерном зале, занятия «Умное тело», Калланетика, упражнения из степ-аэробики.

Активно внедряется в учебные занятия фитнес-аэробика, достаточно привлекательный, эмоциональный, активный, динамичный вид двигательной активности. Музыкальное сопровождение способствует хорошему эмоциональному настрою на работу, ритм музыки задает ритм движениям.

Данная работа комплексно воздействует на человека, утомляемость переносится легче, упражнения выполняются ритмично, стилизованно, так как музыка всегда имеет «характер». Следовательно, музыка способствует процессу формирования культуры движения и стилю исполнения. Такая направленность занятий положительно влияет на воспитание координации, гибкости, выносливости и улучшает двигательную память. В основной части занятия выполняются силовые упражнения или упражнения на гибкость – стретчинг.

Девушки отмечают привлекательность и необходимость таких занятий, связывают данную физическую нагрузку с эстетической направленностью движения и тела. Студентки проявляют положительные эмоции на учебных занятиях, с интересом проводят инструкторскую практику, самостоятельно готовят музыкальное сопровождение занятий. Формируются умения импровизировать движения, демонстрировать их, устанавливать контакт, управлять (вести за собой). Формируется комплекс личностных качеств, отражающих социальную культуру и создающих межличностные взаимоотношения. Девушки отмечают положительные изменения в походке, осанке, что придает чувство уверенности на занятиях и в различных ситуациях. На занятиях создаются основы психического здоровья путем формирования эмоциональной устойчивости к психогенным факторам. В фитнес-аэробике активно используются силовые упражнения. Они выполняются с преодолением собственного веса, с использованием спортивного инвентаря. Большое количество повторений, позволяет воспитывать выносливость. Данная работа выполняется с дефицитом в мышцах кислорода, что позволяет активно влиять на их структуру и «формировать, менять объемы тела» и формировать мышечную топографию.

Физическая подготовка обеспечивает высокий уровень активности, физической работоспособности студентов. Здоровье человека как физическая, социальная и психическая гармония с природой, обществом и самим собой обусловлено адаптивными возможностями человека к биологическим и социальным факторам и предусматривает оптимальное состояние нравственного, психического, соматического и физического компонентов [3].

Фитнес-технологии позволяют достичь оптимального физического развития и двигательной активности, снизить уровень личностной тревожности, сформировать комплекс личностных качеств, необходимых в социуме.

Преподаватель должен уметь правильно планировать занятия, анализировать их эффективность, объективно оценивать и организовывать данную работу. Своевременно диагностировать и осуществлять контроль, стимулировать и многое другое. Следовательно, должен обладать знаниями в различных областях физической культуры, анатомии, физиологии, педагогике, психологии, биомеханики, биохимии и др. Важным фактором в успешности внедрения фитнес-технологий являются коммуникативные, дидактические умения, опыт педагога.

Список литературы

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры/под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 302 с.
2. Бальсевич, В.К. Теория и практика физической культуры/В.К. Бальсевич.– М.: ФиС, 2000.– 275
3. Педагогические технологии: Учебное пособие для студентов педагогических специальностей/Под общей редакцией В.С. Кукушина.– М.: ИКЦ «МарТ»: – Ростов н/Д: издательский центр «МарТ», 2006. – 336 с.
4. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование : учеб. пособие для вузов/под ред. Ю. Д. Железняк. - 2-е изд., испр. - М.: Академия, 2005. - 378 с.

СИСТЕМАТИЗАЦИЯ ОСНОВНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ПЕШЕХОДНОГО ТУРИЗМА В ФОРМАТЕ ЭЛЕКТИВНЫХ КУРСОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

**Ледовская О.А., канд. пед. наук,
Грищенко О.М., Бровиков Д.В.
Оренбургский государственный университет**

Комплекс ГТО являясь, программной и нормативной основой системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации, устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации, включающие виды испытаний (тесты) и нормы, перечень знаний, навыков ведения здорового образа жизни, двигательных умений и навыков. Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение установленных нормативов населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше), одним из которых является туристический поход [3;5;7;8]. В этой связи, мы считаем целесообразным разработку курса «Спортивный туризм», как одного из элективных направлений по предмету «Общефизическая культура» в вузе.

Одним из самых распространенных и доступных видов спортивного туризма является пешеходный туризм. По нашему мнению, широкое использование возможностей пешеходного туризма и экскурсий будет способствовать повышению уровня физического и нравственного воспитания студентов вуза, обеспечению здоровьесбережения молодежи, формированию познавательных интересов обучающихся в сфере физической культуры и спорта [1;2;4;6].

Мы считаем, что в учебный план элективного курса «Пешеходный туризм» целесообразно включать как теоретическую подготовку студентов по вопросам теории и методики организации и проведения туристических походов, так и выполнение практических заданий, участие обучающихся в учебных некатегорийных походах. На учебных занятиях студенты должны заниматься общефизической подготовкой, изучать технику пешеходного туризма, принимать активное участие в экскурсиях, прогулках и соревнованиях. Учебную работу необходимо реализовывать в форме практических занятий в помещении, на местности и в походах, с учетом имеющихся условий.

Примерная тематика учебных занятий по пешеходному туризму:

1. Физическая подготовка студентов. Раскрывается значение общей и специальной физической подготовленности обучающихся для участия в пешеходных походах. Методические приемы закаливания организма. Примерные комплексы и подбор упражнений для повышения уровня физической подготовленности в зависимости от условий и вида предстоящего похода.

2. Подготовка туристского снаряжения. Основные требования к групповому и личному снаряжению туристов (малый вес, прочность, удобство, соответствие назначению). Подготовка снаряжения к походу (проверка и ремонт),

уход за снаряжением (укладка рюкзака, транспортировка острых и громоздких предметов). Составление списков личного и группового снаряжения.

3. Организация рационального питания в походе. Значение правильной организации питания в условиях похода (калорийность пищи, роль белков, жиров, углеводов, витаминов). Основные требования к продовольствию. Составление примерного набора продуктов питания для пешеходного похода (составление меню-раскладок), их упаковка и транспортировка, учет расхода.

Особое внимание следует уделить режиму питания в походе, условиям приготовления пищи с учетом санитарных требований (водно-солевой баланс; простейшие способы очистки и обеззараживания воды).

4. Устройство привалов и ночлегов. Назначение привалов, их периодичность и продолжительность в зависимости от условий перехода. Соблюдение требований техники безопасности при выборе мест привалов и ночлегов (выбор места, установка палаток, распределение обязанностей, типы костров и их назначение), соблюдение санитарных правил (охрана природы на местах привалов и ночлегов, снятие лагеря, гашение огня).

5. Ориентирование на местности. Чтение карты и работа с ней (ориентация, определение масштаба, измерение расстояний, оценка рельефа). Составление схем маршрута. Обучение ориентированию на местности по карте, компасу и местным предметам (определение сторон горизонта по часам, местным предметам и небесным светилам; определение точки стояния, определение расстояний на местности). Проведение игр и упражнений на местности, направленных на закрепление данного материала.

6. Техника передвижения и преодоления естественных препятствий, встречающихся в пешеходном походе. Их организация и технические приемы преодоления. Организация страховки и само страховки при движении и преодолении естественных препятствий (туристские узлы, грудная обвязка и их применение).

Организация взаимопомощи и связи между участниками пешеходного похода:

- передвижение по тропам (рациональная техника, приемы преодоления невысоких препятствий, движение на подъемах и спусках, по лесистым склонам).
- передвижение по травянистым склонам (использование основных веревок, учет микрорельефа, способы подъема).
- передвижение в лесных чащах (преодоление лесных завалов, скоплений валунов, ям, канав и т.д.)
- передвижение через водные преграды (переправы вброд, вплавь, по камням, кладке, на плотках, лодках, навесная переправа).

7. Обеспечение безопасности в походе, гигиена и первая доврачебная помощь. Систематизация опасностей встречаемых в туристических походах, а также меры их предупреждения. Личная гигиена (значение медицинского осмотра, закаливание организма, уход за телом: предупреждение потертостей, тепловых и солнечных ударов, обморожений). Гигиенические требования к обуви,

одежде и другому снаряжению. Значение своевременного оказания доврачебной помощи.

8. Задания для самостоятельного выполнения:

- составить текст путевой информации.
- разработать маршрут похода.
- Рассчитать набор продуктов и походное меню.
- Подготовить список необходимого снаряжения.
- Оформить документы для организации и проведения пешеходного похода.
- Чтение карты и работа с ней.
- Составить схемы участка маршрута с указанием естественных препятствий, мест стоянок.
- Перечислить меры предупреждения несчастных случаев при подготовке и проведении походов и прогулок.
- Описать примерный состав и правила пользования походной медицинской аптечкой.

В результате освоения данного элективного курса студенты должны овладеть техникой пешеходного туризма; умением разработать маршрут походов, подготовить необходимое снаряжение, для этого необходимо обеспечить их соответствующей методической литературой, справочниками, картами, наглядными пособиями, техническими средствами обучения и туристическим снаряжением.

Таким образом, можно предположить, что при успешном овладении студентами знаниями и умениями, необходимыми для успешного выполнения нормативов ВФСК ГТО по спортивному туризму увеличится количество присвоения знаков отличия ГТО.

Список литературы

1. Варламов, В.Г. Физическая подготовка туристов пешеходников / В.Г. Варламов. – М.: ЦРИБ «Турист», 1979. – 48 с.
2. Варламов, В.Г. Основы безопасности в пешем походе / В.Г. Варламов. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983. – 44 с.
3. Грищенко, О.М. Подготовка студентов к выполнению нормативов ГТО по туризму / О.М. Грищенко, Е.М. Голикова, Д.В. Бровиков // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры [Электронный ресурс] : материалы Всероссийской научно-методической конференции; Оренбург. гос. ун-т. – Электрон. дан. – Оренбург : ОГУ, 2018. – С.4006-4010, ISBN 978-5-7410-1910-8
4. Ларионов, А.М. Практическая подготовка студентов по спортивному туризму в вузе: автореф. дис. канд. пед. наук / А.М. Ларионов. – Москва, 2006. – 25 с.
5. Ледовская, О.А. Формирование устойчивой мотивации студентов вуза к участию в мероприятиях ВФСК ГТО / О.А. Ледовская, М.В. Малютин // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и

культуры [Электронный ресурс] : материалы Всероссийской научно-методической конференции ; Оренбург. гос. ун-т. – Электрон. дан. – Оренбург : ОГУ, 2018. – С.4034-4039

6. Рыльский, С.В. Методика обучения преодолению естественных и искусственных препятствий в спортивном туризме: автореф. дис. канд. пед. наук / С.В. Рыльский. – Белгород, 2012. – 20 с.

7. Сайт Министерства образования и науки Российской Федерации: <http://xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/>

8. Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» <http://gto.ru/>

ВЛИЯНИЕ ЕСТЕСТВЕННЫХ СИЛ ПРИРОДЫ НА ПРОЦЕСС ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ

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

Спектр действия физических нагрузок уникален тем, что он оказывает разностороннее влияние на организм человека, повышает его устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды и это приводит к повышению устойчивости человека к различным заболеваниям и стрессам. Физические упражнения совершенствуют деятельность и строение практически всех органов и систем организма человека, тем самым повышая работоспособность и укрепляя здоровье человека в целом.

Недостаток двигательной активности, как правило, приводит к ослаблению физиологических функций организма. Физические нагрузки повышают тонус и жизнедеятельность организма, улучшают обменные процессы. Физические упражнения являются основными стимуляторами жизнедеятельности организма человека, благотворное влияние оказывают на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и другие системы организма, улучшают процессы регенерации тканей.

Факторы внешней среды - естественные силы природы (солнечная радиация, температурный режим, свойства воздушной и водной среды) в значительной степени усиливают эффективность использования физических упражнений. По мнению многих ученых, рациональное использование в практике физического воспитания студентов факторов внешней среды приводит к укреплению, сохранению и улучшению здоровья, повышению уровня физического развития [1,3,4].

Занятия по физической культуре организованные на свежем воздухе, на наш взгляд, более эффективны, так как благотворно влияют на работоспособность сердца и легких, совершенствуют функции практически всех систем организма, увеличивают содержание гемоглобина и количество эритроцитов в крови [2,5].

Применение и использование естественных сил природы, как средства физического воспитания в условиях образовательного процесса в вузе обусловлено важностью достижения комплексного и преемственного эффекта в сохранении, укреплении и поддержании индивидуального здоровья студенческой молодежи.

Применяя физические упражнения с элементами закаливания, повышается общая устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Закаливание повышает устойчивость человека к изменениям погодных условий, температурного режима, атмосферного давления. Процесс закаливания влияет на терморегуляцию и определяется в приспособлении организма к окружающей среде.

Закаливание холодом (обливание, обтирание, занятия при низких температурах воздуха) повышает устойчивость к холоду, а занятия проводимые в условиях высокой температуры - к жаре.

Центральная нервная система организма и ее деятельность определяет физиологические реакции на воздействие внешней среды. Метаболические процессы в терморегуляторных механизмах в условиях холода увеличивают окислительные процессы, возрастают энергетические затраты в биологических системах. В эволюционном процессе данные механизмы достигли достаточно высокого уровня развития, но как показали исследования физиологов, этот процесс продолжает совершенствоваться.

Необходимо помнить, что даже незначительная физическая нагрузка в режиме терморегуляторного напряжения в значительной степени снижает энергопотенциал в системах организма, что может привести к болезни и соответственно к ограничению формирования физических качеств [2,5].

При охлаждении организма происходит сокращение мышечной ткани, и увеличиваются окислительные процессы. Физические нагрузки в виде обычной утренней гимнастики увеличивают выделение тепла на 20 - 25 %. Однако нужно учитывать, что физические нагрузки в режиме повышенной температуры снижают обменные процессы в печени и почках, замедляются процесс очищения крови. Быстрая ходьба в течении двадцати минут вызывает возрастание энергетических затрат на 65 - 85%.

В связи с тем, что терморегуляция организма в процессе занятий на холоде мобилизует метаболические процессы, и повышает окислительные и восстановительные процессы, которые сопровождаются энергетическими затратами в биосистеме всего организма, то закаливание холодом является очень эффективным.

Процесс закаливания будет осуществляться качественно при соблюдении принципов закаливания. К ним можно отнести: систематичность, постепенность и последовательность, учет индивидуальных особенностей.

Использование в практике физического воспитания естественных сил природы (солнце, воздух и вода) позволит повысить адаптивные возможности организма и существенно укрепить и сохранить здоровье. Только при занятиях на открытом воздухе, на наш взгляд, в полной мере можно использовать естественные силы природы, что в соответствии с принципами физического воспитания, позволит в существенной мере повысить показатели индивидуального здоровья студентов. Организация процесса физического воспитания с использованием естественных сил природы способствует более эффективному воспитанию физических качеств, формированию умственной и эмоциональной устойчивости к выполнению напряженной интеллектуальной деятельности. Это и определяет актуальность выбранной нами темы.

Основная задача нашего исследования – определить как естественные силы природы влияют на воспитание физических качеств у студентов в процессе обучения.

В основе методики физического воспитания студентов в вузе с применением естественных (средовых) сил природы мы выделяем два направления:

- индивидуальный и самостоятельный выбор средств с учетом индивидуальных особенностей студентов для эффективного укрепления индивидуального здоровья, и как следствие - обеспечение индивидуальной жизнедеятельности с сохранением и укреплением здоровья;

- комплексный подход и одновременный характер применения физических упражнений с учетом гигиенических и средовых факторов. Например, естественное освещение обеспечивает солнечный свет, который является источником солнечной радиации, которая в свою очередь нейтрализует воздействие болезнетворных бактерий и микробов. Соответственно в процессе занятий физическими упражнениями на свежем воздухе положительный эффект заключается в обеззараживающем эффекте. Повышается тонус центральной нервной системы, происходит активизация нервно-гуморальных реакций, улучшается обмен веществ, происходит выработка микроэлементов необходимых для строительства костной ткани [5,6].

В Оренбургском госуниверситете на кафедре физического воспитания в условиях образовательного процесса было проведено исследование, в процессе которого мы определялся уровень физической подготовленности студентов в течении учебного года.

Физическое развитие в известной степени зависит и от сформированности физических качеств (силы, быстроты и общей выносливости), мы диагностировали эти качества в нашем исследовании с помощью следующих тестов:

- бег на 100 м. с точностью до 0,1 сек.
- бег на 1000 м. с точностью до 0,1 сек.
- подтягивание (кол/раз) из положения виса на перекладине.

Наше исследование было направлено на получение достоверных данных об уровне физической подготовленности студентов в экспериментальной и контрольной группах.

В эксперименте принимали участие студенты двух групп транспортного факультета, только юноши, допущенные по медицинским показателям к занятиям в основной и подготовительной группах. Нами были сформированы экспериментальная (n=15) и контрольная (n=15) группы.

Цель эксперимента:

- получить достоверные данные о динамике показателей физической подготовленности студентов в экспериментальной и контрольной группах,
- выявить эффективности использования естественных сил природы в процессе физического воспитания студентов.

Полученные нами результаты обрабатывались методами математической статистики.

Одна группа занималась в спортивном зале УСК «Пингвин», другая на стадионе «Прогресс». Уровень физической подготовленности студентов на начало эксперимента был примерно одинаков.

Занятия по физической культуре в контрольной группе проводились (два раза в неделю по одной паре) по общей программе, как и в экспериментальной группе.

Экспериментальная и контрольная группа занималась по разработанной нами программе. В содержание экспериментальной программы были включены базовые виды спорта (легкая атлетика, спортивные игры, разнообразные подвижные игры с элементами спортивных игр, общефизическая подготовка с элементами гимнастики).

В течение учебного года в ходе проведенных исследований для оценки физической подготовки мы провели тесты, в сентябре - для оценки начальной физической подготовленности, и в мае - для оценки изменений в физической подготовленности студентов.

Показатели индивидуальной физической подготовленности студентов экспериментальной группы показали: у 40% студентов уровень повысился; у 34 % данные показатели остались на прежнем уровне и у 26% они снизились. В контрольной группе эти показатели оказались следующими: уровень физической подготовленности повысился в 24% случаев, в 40% остались на прежнем уровне и в 36% они снизились.

Результаты по выполнению силовых нормативов (подтягивание из виса) получены следующие: в экспериментальной группе (занимающиеся на открытом воздухе) в сентябре самый высокий показатель был одиннадцать раз, самый низкий - два раза. Средняя арифметическая величина составила 6,5. В мае повторное тестирование показало: самый высокий показатель шестнадцать, а самый низкий — два. Средняя арифметическая величина составила 9, улучшилась на 3,5.

В контрольной группе, в сентябре самый низкий показатель составил также два раза, а самый высокий 12. Средняя арифметическая величина составила 7. Повторное тестирование в мае показало следующие результаты, самый высокий 13 раз, самый низкий 3 раза. Средняя арифметическая величина составила 8. Мы видим улучшение на 1, меньше чем в экспериментальной группе на 2,5.

Скоростные качества определялись контрольным нормативом бег на сто метров. Лучший результат в контрольной группе в сентябре составил 12,2 секунд, худший - 19,0 секунд. Средняя арифметическая величина составила 15,6. В мае повторное тестирование показало: лучший результат составил 12,0, а худший - 18,5 секунды. Средняя арифметическая величина составила 15,2.

Результаты проведенного теста в экспериментальной группе были следующие.

В сентябре: лучший результат составил 12,5 секунды, худший - 18,0 секунды, средняя арифметическая - 15,2 секунды.

В мае: лучший результат - 11,0; худший - 18,5; средняя арифметическая величина - 14,7 секунд.

Физическая подготовленность студентов по общей выносливости определялась бегом на 1000 метров. В контрольной группе этот показатель составил: в сентябре - самый низкий - 6 минут 25 секунд, самый высокий - 3 минуты 50 секунд, средняя арифметическая величина 4 минуты 48 секунд; в мае - самый низкий 6 минут 15 секунд, самый высокий - 3 минуты 39 секунд. Средняя арифметическая величина 4 минуты 42 секунды.

В экспериментальной группе тестирование показало следующие результаты: сентябрь - самый низкий 6 минут 30 секунд, самый высокий 3 минуты 50 секунд средняя арифметическая величина 4 минуты 54 секунды; май - самый низкий 5 минут 51 секунда, самый высокий также 3 минуты 20 секунд средняя арифметическая величина 4 минуты 18 секунд. В мае результат выполнения этого теста в экспериментальной группе в среднем значении выше, чем в контрольной группе (4,18 против 4,54).

Об эффективности предложенной нами программы физического воспитания студентов в экспериментальной группе мы можем судить по результатам выполнения тестов (контрольных нормативов). Показатель физической подготовленности (силовые способности; скоростные способности и способность к проявлению выносливости) в экспериментальной группе выше, чем в контрольной группе.

Экспериментальная работа, проведенная нами, позволяет сделать вывод, что уровень индивидуальной физической подготовленности в экспериментальной группе повысился у 43 % учащихся, у 31% данные показатели остались на прежнем уровне, а у 26 % они снизились. В контрольной группе эти показатели в 26 % случаев в 40 % остались на прежнем уровне и в 34% они снизились. При этом показатели силовых способностей в среднем по группам оказались выше в экспериментальной по сравнению с контрольной на 13 %, скоростных способностей на 12 % и способности к проявлению выносливости на 6 %.

Эффективность процесса физического воспитания студентов направленного на повышение показателей физического развития, на наш взгляд, будет обусловлена при соблюдении ряда условий:

- проведение хотя бы части занятий по физической культуре на открытом воздухе;
- постепенное увеличение физических нагрузок с учетом индивидуальных особенностей студентов, на занятиях которые проводятся на свежем воздухе;

Систематическое проведение занятий по физической культуре на свежем воздухе способствует укреплению и сохранению здоровья студентов, улучшает защитные свойства их организма и более эффективно повышает уровень физической подготовленности.

Список литературы

- 1 Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Раппопорт. – М.: Альфа – М, 2003 – 352 с. – ISBN 5-98281-004-5.

2 Малютина, М. В. Физическая культура как средство оздоровления студенческой молодежи. / Учебно – методическое пособие М.В. Малютина, О.В. Андронов.- Челябинский государственный педагогический университет.- Челябинск, изд-во «Цицерон», 2016, 127 с.- ISBN- 978 - 5 - 91283 - 663 - 3

3 Малютина, М.В. Влияние природного фактора на организм и здоровье человека. (Статья): М.В. Малютина, В.С. Симоненков. Известия оренбургского государственного аграрного университет - № 3 (47), - 2014 г. ISBN – 2073 – 0853

4 Гриднев, В.А. Средства физической культуры в регулировании работоспособности: методические разработки; сост.: В.А. Гриднев, А.Н. Груздев.- Тамбов: Изд –во Тамб. гос. техн. ун –та, 2007. – 16 с.

5 Малютина, М. В. Физическая культура в профилактике заболеваний органа зрения студентов в вузе/ М. В. Малютина, О.А. Ледовская. - Вестник оренбургского государственного университета, -№ 10, 19 октября - 2016 г. ISBN - 1814 – 6457 (БАК)

6 Малютина, М. В. Реализация комплексной методики физической и военно-патриотической подготовки студентов в вузе (Статья): М.В. Малютина, В.Ю. Зиамбетов. - Вестник оренбургского государственного университета, -№7, 23 июня - 2017 г. ISBN -1814 – 6457 (БАК)

МОДЕРНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВУЗА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

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

Сегодня нельзя найти ни одной сферы человеческой деятельности, не связанной с физической культурой, поскольку физическая культура и спорт общепризнанные материальные и духовные ценности общества в целом и каждого человека в отдельности.

Физическая культура как феномен общей культуры, является самым первым и базовым видом культуры, формирующимся в человеке, позволяющий соединить социальное и биологическое в его развитии, значительно влияющий на состояние организма, психику и статус человека.

Исторически значение физической культуры определялось, под влиянием практических потребностей общества в полноценной физической подготовке подрастающего поколения к труду. По мере становления систем образования и воспитания физическая культура становилась базовым фактором формирования двигательных умений и навыков. Появление новой стадии осмысления сущности физической культуры, положительно влияет на духовную сферу человека, как действенного средства интеллектуального, нравственного, эстетического воспитания[6].

Образование в целом рассматривается как педагогическая система, решающая задачи целенаправленного, разностороннего развития личности и образование в сфере физической культуры, как ее составная часть в этом смысле не исключение. В концепциях развития физической культуры особое внимание уделяется вопросам образования, где утверждается необходимость коренного изменения отношения людей к физической культуре, как к огромной общенародной и личной человеческой ценности.

Модернизация системы профессионального образования заключается в переходе на образовательные стандарты нового поколения и двухуровневую систему подготовки (бакалавриат – магистратура), а так же изменением государственных стандартов профессиональной подготовки и интеграции в существующую модель управления образовательным процессом новых элементов и инструментов управления [5].

Ведущие университеты страны разрабатывают и внедряют передовые педагогические технологии, позволяющие перейти от принудительных занятия по физическому воспитанию к добровольному и высокомотивированному включению студентов в занятия физической культурой и спортом. Одним из таких подходов является: применение адаптированных спортивных методик на занятиях по физическому воспитанию; выбор студентами видов спорта согласно собственным интересам и превращение занятия по физическому воспитанию в учебно-тренировочный процесс.

Положительный опыт проведения учебных занятия по физическому воспитанию в вузах страны, на основе спортивно-видовых и здоровье сберегающих технологии, убеждает нас в необходимости внедрения этих методик для всех студентов, посещающих занятия по дисциплине «Физическая культура».

Модернизация системы физического воспитания в вузах предполагает, прежде всего, повышение эффективности учебных занятия по дисциплине физическая культура, которые на обязательной основе посещают студенты. Основой повышения эффективности учебных занятия по физическому воспитанию является мотивация студентов на достижение положительного результата в системе физического воспитания вуза.

При этом важными являются знания, формирующие ценностные ориентации на здоровый физически активный образ жизни и социальные установки на его достижение. В конечном итоге общее физкультурное образование должно формировать мировоззрение здорового и обязательно физически активного образа жизни [2].

В вузах в рамках реализации Программы (3++) элективного курса обучения учебные занятия по физическому воспитанию должны проводиться на основе специализации по видам спорта, где студентам предоставляется право выбора вида спорта, которым они в течение трех лет могут заниматься на учебных занятиях по физической культуре. За три года обучения студенты могут освоить технику избранного вида спорта и повысить показатели физического развития. Приобретённые навыки у студентов сохраняются на долгие годы и могут быть ими использованы для занятия спортом в период обучения на старших курсах и после окончания университета. Это должно быть так, но к сожалению во многих вузах нашей страны преподаватели физического воспитания теоретически и документально готовы к проведению таких занятий, но не достаточное обеспечение материально-технической базы, отсутствие достаточного количества крытых спортивных сооружений вынуждает преподавателей, для значительной части студентов, проводить учебные занятия в переполненных спортивных залах. Такие занятия, особенно для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, малоэффективны и тормозят учебно-образовательный процесс по физическому воспитанию согласно требованиям нормативных документов и образовательных программ.

Одним из основных целевых ориентиров стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации для вузов на период до 2020 года является увеличение доли студентов дневной формы обучения, систематически занимающихся физической культурой и спортом [5].

Эту непростую задачу можно решить только широко развивая массовый студенческий спорт. Для этого необходимо увеличить количество студентов, систематически занимающихся физкультурно - спортивной деятельностью.

Решение и выполнение основных задач положения стратегии развития физической культуры и спорта для вуза до 2020 года возможно за счёт:

- строительства новых спортивных сооружений;
- расширения календаря спортивных мероприятий;

–увеличения количества спортивных секции и оздоровительных групп;
–развитие пунктов проката спортивного инвентаря для самостоятельных занятия;

–проведения соревнования по различным видам спорта на постоянной основе с привлечением большого количества команд.

Направление развития студенческого спорта высших достижении заключается в привлечении и удержании университетом талантливых спортсменов, в использовании информации о победах и наградах данных спортсменов для поддержания имиджа университета.

Перспективные спортсмены могут быть привлечены университетом за счет следующих мер:

- финансирование учебно-тренировочных сборов, выездов на соревнования;
- предоставление возможности учиться по индивидуальным планам и графикам, совмещая обучение с тренировками, спортивными сборами и соревнованиями;

- предоставление персональных стипендии;

- материальное поощрение по итогам участия во Всероссийских и международных соревнованиях;

- предоставление качественных жилищных условия, возможности использовать спортивную инфраструктуру высокого уровня.

Хотелось бы, что бы администрация вузов уделяла большое внимание развитию студенческого спорта высших достижении за счет решения ряда управленческих, организационных и финансовых вопросов, а именно осуществление финансирования проведения учебно-тренировочных сборов, выездов на соревнования, различных поощрительных выплат ведущим спортсменам по итогам участия в соревнованиях.

В настоящее время ОГУ не является одним из лидеров студенческого спорта России, есть ряд системных проблем ограничивающих развитие спорта высших достижении в университете:

1. Не достаточное количество специализированных спортивных залов по отдельным видам спорта.

2. Ограниченное финансирование проведения учебно-тренировочных сборов, выездов на соревнования, материальной поддержки студентов-спортсменов.

3. Недостаточное научно-методическое и медико-биологическое сопровождение подготовки спортсменов.

Для решения задач модернизации учебного процесса в вузе необходимо осуществить:

– внедрение в учебный процесс по физическому воспитанию новых методик на основе спортивно-видовых и здоровье сберегающих технологии;

– ведение учебного процесса при наличии единых программ и учебно-методических разработок;

–значительное повышение эффективности учебных занятия по физической культуре, гарантирующие прирост показателей физического развития у занимающихся;

–повышение профессиональной квалификации у 100% преподавателей;

–увеличение количества преподавателей, имеющих ученые степени и звания;

–дальнейшее совершенствование учебного процесса по физическому воспитанию на основе спортивно-видовых и здоровье сберегающих технологии;

–ведение научной работы в области физической культуры и спорта и издание учебно-методических пособия по видам спорта учебных специализации.

Решение положений Стратегии развития физической культуры и спорта в ОГУ до 2020 года:

1. Повысит уровень физической подготовленности и здоровья студентов.

2. Создаст современную инфраструктуру для занятия физической культурой и спортом, повысит эффективность использования площадей и оборудования.

3. Увеличит количество студентов, занимающихся физической культурой и спортом.

4. Обеспечит модернизацию учебного процесса по дисциплине «Физическая культура».

5. Создаст условия для беспрепятственных занятия студентам, преподавателям и сотрудникам физической культурой и спортом, повысит доступность и качество физкультурно-оздоровительных услуг.

6. Обеспечит продвижение бренда ОГУ в России и за рубежом за счёт постоянного обеспечения представительства студентов университета в составах сборных команд России на Всемирных Универсиадах, Чемпионатах Европы, мира и Олимпийских игр и признание его одним из ведущих центров и лидеров студенческого спорта в России.

Современное общество характеризуется направленностью на развитие человеческого потенциала взамен традиционной направленности на экономический рост. Развитие человеческого потенциала сегодня берется за основу оценки уровня развития той или иной страны, и критериями оценки при этом являются:

а) продолжительность жизни;

б) уровень образования;

в) валовый внутренний продукт.

Современный этап развития общества характеризуется стремительным развитием инновационных процессов в сфере образования. Главная задача, стоящая перед высшей школой – обеспечивать развитие потенциала будущих специалистов для созидательной, творческой деятельности.

Современное общество заинтересовано в том, чтобы молодое поколение росло физически развитым, здоровым, жизнерадостным.

В процессе реформирования профессионального образования стоит цель научить будущего специалиста самостоятельно взаимодействовать с

инновационно - развивающимся миром профессионального труда, где физическое воспитание занимает одно из ведущих мест в формировании и становлении будущего специалиста. Все страны мира в той или иной степени стремятся к улучшению образования и считают развитие образования вкладом в будущее. Это предполагает нестандартные подходы, опирающиеся на разработки отечественных и зарубежных ученых, на новые подходы, культивируемые в мировой и отечественной высшей школе [7].

Список литературы

1. Быков В.С. Педагогическая технология физического самовоспитания учащейся молодёжи / В.С. Быков, С.В. Михайлова С.А. Никифорова // Теория и практика физ. культуры. 2007, № 5.
2. Виноградов, П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. – М: Мысль. - 1990. - 288с.
3. Гилазиева С.Р. Традиционное физкультурное образование студентов с учётом 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.
4. Купцова В.Г. Физическое воспитание в вузе как компонент формирования эстетической культуры студентов. / В.Г. Купцова, Т.М. Михеева, Н.Н. Фунтиков «Университетский комплекс как региональный центр образования науки и культуры» [Электронный ресурс]: материалы Всероссийской научно-методической конференции. – Оренбург: ОГУ, 2018. - С. – 4030 – 4034
5. Концепция федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы»//Сб. официальных документов и материалов. 2005, №10. - С. 28-39.
5. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности./Б.Х. Ланда – М.; Советский спорт. - 2004. – 192 с.
6. Лубышева Л. И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности / Л.И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. 2001, № 4, с. 11-13.
7. Михеева Т.М. Формирование интереса студенческой молодежи к самостоятельным занятиям физическими упражнениями./ Т.М. Михеева, В.Г. Купцова «Университетский комплекс как региональный центр образования науки и культуры» [Электронный ресурс]: материалы Всероссийской научно-методической конференции. – Оренбург: ОГУ, 2018. - С. – 4046 - 4051
8. Михеева Т.М. Здоровьесберегающие технологии в вузе [Электронный ресурс] / Т.М.Михеева, // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры. Материалы Всерос. науч.- методич. конф. / Оренбург гос.ун-т.– Оренбург: ОГУ, 2012. - С.2915-2921. ISBN 978-5-4418-0022-8.
9. Семенов, Л. А. Мониторинг кондиционной физической подготовленности в образовательных учреждениях: / Л. А.Семенов. - М.: Советский спорт. - 2007. - 168с.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ВУЗА

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

В высших учебных заведениях физическая культура представлена, как учебная дисциплина являющаяся важным компонентом целостного развития личности, которая входит обязательным разделом в образование студенческой молодежи, значимость которого проявляется через формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности с использованием и разнообразных средств и методов физической культуры, для сохранения и укрепления здоровья к будущей профессиональной деятельности.

Студенты представляют собою особую социальную группу общества. Основная деятельность которых, учебный труд и процесс подготовки к которому стал видом сложной и напряжённой умственной деятельностью, а недостаточная двигательная активность отрицательно сказывается на многих функциях растущего организма, что в свою очередь обеспечивает возникновение и развитие различных заболеваний (Сердюковская Г. Н. Минх А. А. 1970г.). Отрицательное влияние дефицита двигательной активности только усугубляет это положение. Использование различных форм физического воспитания, обеспечивает выполнение студентами оптимального объёма двигательной активности от 10 до 14 часов в неделю, что позволяет активно включать в свой режим дня самостоятельные занятия физическими упражнениями. Оптимальная двигательная активность способствует расширению резервных возможностей организма и устойчивости его к воздействию различных неблагоприятных факторов.

Различные социологические исследования показывают, что в целом студенческая молодежь позитивно относится к занятиям спортом и физической культурой. Однако у большей части молодежи не сформированы физкультурно-спортивные интересы и потребность в активной двигательной деятельности, что в свою очередь, отрицательно отражается на здоровье и физической подготовленности студентов. Поэтому необходимо формирование положительной мотивации к физкультурно-спортивной деятельности, интерес к которой должен осуществляться на основе:

- повышения качества и условий учебного процесса;
- формирование у студентов специальных знаний и умений;
- формирование потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- установления взаимосвязи физической культуры и спорта к дальнейшей профессиональной деятельности [3].

Физическое воспитание студентов регламентируется учебными планами и

программами, которые разрабатываются и утверждаются Министерством высшего образования РФ. Государственная программа физического воспитания определяет обязательный для студентов объем специальных знаний, двигательных умений, навыков и уровень развития физических качеств[6].

Согласно этому физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения студентов в режиме учебной и внеучебной деятельности, которая включает в себя следующие основные направления: общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное, гигиеническое, оздоровительно-рекреативное.

Общеподготовительное направление обеспечивает всестороннее физическое развитие студентов и поддержание его на уровне требований государственной программы.

Спортивное направление обеспечивает специализированные систематические занятия одним из видов спорта в отделениях спортивного совершенствования (секциях), а также участие в спортивных соревнованиях с целью повышения уровня спортивного мастерства.

Профессионально-прикладное направление способствует использованию средств физического воспитания в системе научной организации труда и подготовке к работе по избранной специальности с учетом ее особенностей.

Гигиеническое направление предусматривает использование средств физического воспитания для восстановления работоспособности и укрепления здоровья (утренняя гигиеническая гимнастика, закаливание, рациональный режим учебы и отдыха, питание в соответствии с требованиями гигиены, оздоровительные прогулки и др).

Оздоровительно-рекреативное направление предусматривает использование средств физического воспитания при организации отдыха и культурного досуга в выходные дни и в период каникул для укрепления здоровья (туристские походы, экскурсии, подвижные игры и др) [5].

Для проведения занятий по физическому воспитанию все студенты распределяются по учебным отделениям в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивно-технической подготовленности студентов. На основе этих показателей студенты попадают в одно из трех отделений для прохождения обязательного курса физического воспитания: основное, специальное и спортивное. Каждое отделение имеет определенное содержание и целевую направленность занятий.

В *основное учебное отделение* зачисляются студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, но физически слабо подготовленные.

Учебный процесс направлен на:

- всестороннее физическое развитие, повышение уровня общей физической, профессионально-прикладной и методико-практической подготовленности студентов;

- формирование активного отношения и интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Большое внимание уделяется воспитанию силовых и координационных способностей, обучению технике движений в рамках как общей, так и профессионально-прикладной направленности. Методика занятий носит преимущественно учебно-тренировочный характер.

В *специальное учебное отделение* зачисляются студенты, имеющие определенные отклонения в состоянии здоровья по данным медицинского обследования. Практический материал разрабатывается преподавателями с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента.

Учебный процесс имеет специфику и преимущественно направлен на:

- устранение отклонений и недостатков в физическом развитии и подготовленности, укрепление здоровья студентов;
- использование студентами знаний о характере и течении своего заболевания, самостоятельное составление и выполнение комплексов специальных общеразвивающих упражнений, направленных на профилактику болезни;
- приобретение студентами необходимых знаний по основам методики и организации физического воспитания.

Направленность учебных занятий носит оздоровительно-восстановительный характер.

В *спортивное учебное отделение* (учебные группы по видам спорта) зачисляются студенты, показавшие хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и желание углубленно заниматься и совершенствовать свое мастерство в одном из видов спорта [5].

Студенты выполняют обязательные зачетные требования и нормативы, установленные для основного отделения и в те же сроки.

Физическая нагрузка во всех группах индивидуальна и строго регламентирована. Моторная (двигательная) плотность занятий невысока, отдых между отдельными нагрузками должен быть достаточен для восстановления сил. Циклические упражнения выполняются с умеренной интенсивностью.

Физическая культура играет значительную роль в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста, так как их работа, как правило связана интенсивной интеллектуальной деятельностью и малой подвижностью. Занятия физической культурой снимают утомление нервной системы и всего организма, повышают работоспособность, способствуют укреплению здоровья.

Исследования ряда ученых показали, что с улучшением антропометрических показателей физического развития, роста физической и умственной работоспособности у многих студентов отмечается различные отклонения в состоянии здоровья связанные с нарушением осанки, нервно-психической неустойчивостью, снижением функциональной возможности кардиореспираторной системы, снижением сопротивляемости организма к различным простудным заболеваниям. Современная молодежь становится все слабее в физическом развитии, хуже прыгают, медленнее бегают, меньшее число раз отжимаются, это обычно объясняется гиподинамией, недостаточным вниманием к физической культуре, снижением интереса к активным занятиям спортом и

туризмом в различных образовательных учреждениях[4].

Отношение студентов к физическому воспитанию и спорту является одной из актуальных социально-педагогических проблем учебно-воспитательного процесса, дальнейшего развития и расширения массовой оздоровительной, физкультурной и спортивной работы в вузе. Реализация задачи по включению физической культуры в здоровый образ жизни каждым студентом должна рассматриваться, как лично значимая и как общественно необходимая.

В настоящее время система физического воспитания в образовательных учреждениях лишена принципа преемственности. К сожалению у выпускника СОШ ослабевает заинтересованность, личная мотивированность и желание осваивать пространство физической культуры. Поэтому только лишь заинтересованность педагогов становится важным условием формирования физической культуры студента. Сохранение физического и психического здоровья студенческой молодёжи находится в прямой зависимости от систематического посещения занятий физической культуры, которые по форме, содержанию и способам проведения не всегда отвечают потребностям современного студенчества.

Формирование и развитие ориентаций студенчества на физическую культуру обуславливается так же и тем, что наблюдается снижение интереса студенческой молодёжи к оздоровительным практикам, а статистические показатели говорят об ухудшении состояния здоровья молодежи.

Физическое воспитание в вузах нуждается в существенной модернизации. Проявляется необходимость, повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой, использования такого подхода к организации занятий, при котором выбор содержания занятий осуществляется на альтернативной основе, в соответствии с собственными интересами, возможностями и потребностями студента. Все это может обеспечить повышение мотивации и максимальную индивидуализацию процесса физического воспитания.

Современное состояние общества предполагает высокую конкуренцию среди молодых специалистов и требует не только профессионализма, но и соответствующего уровня психофизического здоровья. С этой точки зрения, здоровье является не только важным социальным ресурсом, но и потенциалом личности, позволяющим быть конкурентоспособным в выбранной профессиональной деятельности.

Тем не менее, существующая система образования не только не способствует улучшению здоровья учащихся, но зачастую приводит к его ухудшению. На государственном уровне предпринимаются меры изменения объективных условий, связанных с организацией условий жизни, обучения детей и молодёжи. Но не всегда содержание, направление воздействия, методики формирования личностных характеристик обучающихся до сих пор не становятся объектом пристального внимания учёных-исследователей. Такое положение, с одной стороны, не позволяет эффективно реализовывать систему сбережения здоровья, и с другой, - не содействует формированию культуры здоровья личности обучающихся.

Физическое воспитание как предмет высшей школы - не только средство укрепления здоровья, но и составная часть обучения и профессиональной подготовки студентов, воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

Список литературы

1. Андреев А.Л. Студент и культура: информация к размышлению//Высшее образование в России. 2004, №4. - С. 101-106.
2. Бальсевич В.К. Феномен физической активности человека как социально биологическая проблема//Вопросы философии. 1981. - №8. - С. 78-89.
3. Баранов А.В. О социальной парадигме здоровья//Петербургская социология.-1997, №1.-С. 8-18.
4. Ивахненко Г. Современное студенчество: социологический портрет//Высшее образование в России. 2003, №5. - С. 110-114.
5. Ильинич В.И. Физическая культура студента.М.: Гардарики, 2001.448с.
6. Концепция федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы»//Сб. официальных документов и материалов. 2005, №10. - С. 28-39.
7. Логинов С.И. Факторы здоровья студентов ювеналов //Социол.исследования. 2003, №3. - С. 127-129.
8. Лубышева Л.И. Физическая и спортивная культура: содержание, взаимосвязи и диссоциации//Теория и практика физической культуры. -2002, №3.-С. 11-14.
9. Плешаков А.Н., Лотоненко А.В. Потребность в физической культуре как области деятельности//Теория и практика физической культуры. 2002, №5. - С. 23-26.
10. Семенов, Л. А. Мониторинг кондиционной физической подготовленности в образовательных учреждениях: / Л. А.Семенов. - М.: Советский спорт. - 2007. - 168с.

ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ КАК ЦЕННОСТИ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА

**Морозов В. О., канд. пед. наук, доцент
Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ**

В сфере вузовского образования происходит процесс интеграции знаний, постепенно охватывающий все науки о здоровье человека, природе, технике и др. В то же время в высшей школе сохраняется традиционная разобщенность учебных предметов, которая приводит к тому, что при изучении каждой дисциплины – модуля принимается во внимание ее логика, а логика учебно-воспитательного процесса сдвигается на второй план.

Интегральным занятиям присущи значительные педагогические возможности, на которых студенты получают глубокие разносторонние знания, по-новому осмысливают двигательную подготовку, формируются умения анализировать, сравнивать и абстрагировать происходящие процессы в организме на занятиях физической культурой и спортом, развивается потребность в системном подходе к своему организму. Благодаря этому достигается целостное восприятие действительности, целостный образ «Я», где формируется двигательная культура, реализуются знания анатомии, физиологии, психологии, педагогики и другое. Реализация образовательного, развивающего и воспитательного потенциала интегративного занятия по физической культуре возможно при определенных дидактических условиях: правильное вычленение междисциплинарных объектов изучения; рациональная совместная работа педагога и обучающихся по подготовке к занятиям, согласованность их взаимодействий; активизация познавательной, творческой деятельности студентов на всех этапах занятий; разнообразие форм, средств и методов учебной, физкультурной деятельности и обеспечение преемственности между ними.

Эффективность формирования двигательной культуры как ценности зависит от того, насколько в учебном процессе будут учтены основные звенья преобразования общественных отношений в компоненты внутренней структуры личности: потребности – интересы – цели – мотивы – установки – ценностные ориентации. Задачи формирования двигательной культуры состоят в том, чтобы наиболее полно преобразовать общественную необходимость сохранения своего здоровья во внутреннюю потребность и интересы личности студента.

Раскрывая психологическую природу двигательной культуры человека как ценности мы включали три основных компонента:

- интеллектуальный – теоретико-практические знания в области физической культуры, владение приемами причинно-следственного характера;
- личностный – мотивация; отношение и оценка своего здоровья, двигательной деятельности, формирующих двигательную культуру обучающихся;
- внутренняя готовность – желание, намеренность, потребность реализовать свои позиции, направленные на сохранение и укрепление

собственного здоровья.

В данном контексте двигательная культура как ценность есть субъективное отношение человека к своему здоровью, раскрываемое в знаниях о ее значении и применении в практической деятельности.

Для того, чтобы процесс формирования двигательной культуры как ценности сохранения и укрепления здоровья осознавался студентами и переживался как потребность, необходима глубокая внутренняя мотивация здоровья, которая на сознательном и бессознательном уровнях стимулировала самостоятельную оздоровительную деятельность.

Концептуальные положения А. В. Кирьяковой дают возможность представить процесс формирования двигательной культуры студентов на возвышение потребности и ценности сохранения и укрепления здоровья в логике воспитательно-оздоровительного процесса:

- двигательная активность – ее ценность (мотив «хочу»);
- педагогические условия, влияющие на выбор ценностей формирования двигательной культуры, когда происходит дальнейшее формирование образа «Я» (мотив «я могу»);
- динамика данного процесса развивается во времени и сопровождается приобретением новых знаний в области сохранения и укрепления своего здоровья, закреплением освоенных умений и навыков, что, в конечном итоге, переводит студента в формулу жизнедеятельности – здоровый образ жизни («могу – надо»).

Исходя из вышеизложенного нами установлено, что формирование двигательной культуры и ее взаимосвязь с адаптацией студентов первых курсов к вузовскому обучению является важнейшим условием сохранения и укрепления их здоровья. Основной стратегической линией этой опытно-экспериментальной работы является алгоритм разнообразных форм и методов аудиторной, внеаудиторной и методической работы: лаборатория нерешенных проблем заболеваемости студентов, тренинги, встречи со специалистами в различных областях медицины, физической культуры, способы реабилитации и др.

Анализ знаний студентов первых курсов в области сохранения и укрепления собственного здоровья показал, что только 16,4% студентов знают о своем собственном здоровье все; 9,6% показали критерии оценки физического развития и физической подготовленности; 6,5% опрошенных респондентов выявили степень активности участия в физкультурно-спортивной деятельности.

В данном аспекте нами разработан алгоритм формирования двигательной культуры студентов, начиная с первого курса их обучения.

Этапы готовности к познанию своего организма как ценности:

- ориентировка ⇒ цель: сохранение и укрепление своего здоровья;
- установка ⇒ цель: формирование целостного представления о технологиях формирования двигательной культуры;
- актуализация ⇒ цель: определение адекватных организационно-методических форм обучения (шаг действия);

– автоматизация ⇒ цель: дальнейшая ориентировка студента на установку к определенному двигательному действию, связанному с культурой здоровьесбережения и коррекции;

В контексте проведенного исследования принципиально важно акцентировать внимание на показатели высокого уровня активности к самостоятельности студента в процессе физкультурно-двигательной, спортивной деятельности.

Таким образом, алгоритм формирования двигательной культуры студентов обеспечивает целостность, направленность процесса формирования их готовности к физкультурно-оздоровительной, соревновательной деятельности, разворачивает данный процесс во времени, определяет содержательно-наполненное двигательное действие на коррекцию своего организма.

Список литературы

1. Горвая, В. И. Творческая индивидуальность учителя и ее развитие в условиях повышения профессиональной квалификации : монография / В. И. Горвая. – Ставрополь : Сервисшкола, 2005. – 268 с.

2. Морозов, В. О. Аксилогический подход к формированию двигательной культуры студентов к системе высшего образования : монография / В. О. Морозов. – Орск : Изд-во Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ, 2012. – С. 30-91.

3. Цурикова, Л. В. Самореализация студентов в учебно-профессиональной деятельности : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Л. В. Цурикова. – Белгород, 2001. – 21 с.

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ В УСЛОВИЯХ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ

Морозов О.В., канд. пед. наук, доцент
Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ

В период формирования в России рыночных отношений в сфере социальной жизни сложилась отрасль «Менеджмент образования», в которой управление физической культурой и спортом в рамках деятельности высшего учебного заведения приобретает особое значение. Наука управлять – это по существу наука достигать гарантированного результата по «обеспечению организации процесса физического воспитания в соответствии с действующими государственными стандартами» и по развитию внеучебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди студенческой молодежи [1].

До настоящего времени в теоретико-методологических основах управления физической культурой и спортом не сложилось соотношение понятий «управление» и «менеджмент», поэтому мы будем использовать эти понятия как идентичные и взаимозаменяемые, поскольку их определения включают в себя «систему рациональной организации, работы, направленной на обеспечение эффективного управления и достижения гарантированного результата» [2]. Следует отметить недостаточное внимание руководителей различного ранга, ученых к проблеме эффективного руководства физкультурно-спортивной сферой в образовательных учреждениях, к созданию и обновлению нормативной и программно-методической базы, к обобщению результативного опыта работы.

Поэтому в своей работе автор опирается на постановку работы по физической культуре и спорту в Оренбургском государственном университете и на личный 28-летний опыт работы заведующим кафедрой физического воспитания и 10-летнюю деятельность в качестве председателя спортклуба Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ.

Для эффективного управления указанной специфической сферы деятельности важно знание концептуальных направлений физкультурно-спортивного образования:

- переоценка роли физической культуры и спорта для студенческой молодежи как влиятельного фактора формирования личности;
- формирование у студенческой молодежи устойчивой потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни;
- повышение уровня физкультурных компетенций обучающихся;
- создание информационной, просветительско-образовательной системы с консолидации действий заинтересованных структурных подразделений;
- формирование личной мотивации у обучающихся к физкультурным занятиям с целью получения удовольствия, коррекции телосложения.

Система управления кафедрой – это совокупность взаимосвязанных мероприятий, направленных на достижение главной цели – формирование у студентов потребностей в усвоении ценностей физической культуры.

Структурные подразделения (кафедра ФВ, спортклуб) в своей работе используют ежегодный, единый управленческий цикл, состоящий из:

1) планирования – создание «Плана учебно-воспитательной работы кафедры ФВ» рабочих программ, фонда оценочных средств, календаря физкультурно-спортивных мероприятий, положений о соревнованиях и т.д.

Отличительной чертой современных учебных планов является большая гибкость и введение элективных дисциплин(модулей) по физической культуре и спорту с учетом состояния учебно-спортивной базы, кадровых, экономических и климатических условий, сложившихся традиций. ;

2) организации – непосредственная реализация запланированного учебно-воспитательного процесса по дисциплине в соответствии с государственным образовательным стандартом и внеучебной физкультурно-спортивной деятельности на основании «Положения о кафедре физического воспитания», «Устава спортклуба» и других нормативных и регламентирующих документов. Так, например, обязательный минимум дисциплины «Физическая культура» включает дидактические единицы теоретического плана (16 лекционных часов и 8 практических часов), направленных на формирование мировоззренческой системы научно-практических знаний с целью профессионально-личностного развития, самосовершенствования, организации здорового образа жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности [3].

Внеучебные занятия организуются, как правило в секциях, группах и командах по видам спорта и интересам в форме массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий, самостоятельных занятий спортом и туризмом («Кросс наций», «Лыжня России», «Спартакиада вуза», «Маршрут здоровья», «Праздник ГТО», «Военно-спортивный праздник», первенства, турниры, матчевые и товарищеские встречи и т.д.);

3) руководства и регулирования – это предпочтительное сочетание авторитарного и демократического стилей управления руководителя с применением гибких методов работы с коллегами. Это уже не трансляция приказов сверху вниз, а разделение полномочий, совместное решение ключевых вопросов. Так, например, при решении проблемы подготовки спортивных волонтеров, физкультурных лидеров, тренеров-общественников и судей, инструкторов физической культуры детских оздоровительных лагерей делается ставка на компетентность и моральный авторитет преподавателей;

4) контроля - в практической физкультурно-спортивной деятельности вуза разрабатываются различные документы и этот «документооборот» требует систематизации в соответствии с номенклатурой. Алгоритм действий этого раздела управления: создать электронный документ, распечатать, подписать, отсканировать и отправить в соответствующее структурное подразделение, а подписанные оригиналы хранить в объемных папках. Неполный перечень действующих документов: постановление, приказ, решение, положение о соревновании, календарный план физкультурно-спортивных мероприятий, указание, распоряжение, служебная записка, протокол, справка, докладная записка, акт, отчет и другие, требующие электронного воплощения. При

отсутствии в руководстве кафедры физ. воспитания и спортклубом хотя бы одной штатной единицы (председатель, лаборант, секретарь) эта работа становится трудновыполнимой, отнимает массу времени и становится малоэффективной. Теория и практика делопроизводства признаётся важность учёта и отчётности физкультурно-спортивной деятельности вуза, однако этот раздел управления требует совершенствования и повышения эффективности. Изучение зарубежного опыта показывает, что стиль работы современных спортивных менеджеров определяют такие черты как:

- приказы и распоряжения начинают уступать место убеждению, а строгий контроль – доверию;
- переход к отношениям сотрудничества и публичное признание заслуг сотрудников;
- создание благоприятного психологического климата в физкультурном коллективе;
- компетентность и высокая личная ответственность руководителя за порученное дело;

Сущность работы структурных подразделений вуза, прямо или косвенно занимающихся профессиональной подготовкой студентов, состоит в коллегиальности и оценивается эффективностью, которая во многом зависит от способности руководителей и полных экономических и временных затрат на её достижение. В этой сфере выделяются три вида эффективности:

- **образовательная** – овладение обучающимися физкультурными компетенциями;
- **оздоровительная** – достаточно полное валеологическое сопровождение образовательного процесса;
- **социальная** – соотношение результатов деятельности сопричастных структурных подразделений по формированию физической культуры, здорового образа жизни студентов и затрат на их достижение.

Достижение гарантированного эффективного результата физкультурно-спортивной деятельности вуза возможно только на основе принципов:

- **стимулирования** - развитие инициативы студентов, поиск лидеров, исследование побудительных мотивов, стимулирование двигательной активности, награждение победителей конкурсов и соревнований;
- **оптимальности** - сочетание потребностей студентов в формах физкультурной активности с возможностями их реализации;
- **владения системой информации** - доступ к электронным учебникам, в «Личный кабинет студента», информация на сайте учебного заведения о планах проведения спортивных мероприятий и их результатах. Всё это популяризирует социальную активность и является эффективным средством пропаганды физической культуры, спорта и ЗОЖ.

Заключение. Для осуществления целевых программ по развитию физической культуры и спорта в образовательных учреждениях необходимо эффективное управление этой сферой деятельности с реализацией основных положений:

- создание современной учебно-тренировочной базы для занятий массовым спортом;

- стимулирование активности студентов-спортсменов, сдающих нормативы ГТО [6];
- обучение физкультурных кадров для учреждений дополнительного образования;
- активизация деятельности спортклубов (финансирование, подготовка инструкторов-общественников, спортивных волонтеров, судей по видам спорта и т.д.) на основании ст.14 Закона «Об общественных организациях»;
- повышение уровня организации и качества массовой физкультурно-спортивной работы с оценкой эффективности мероприятий;
- использование успехов в спорте для поддержания рейтинга вуза.

Список литературы

1. Справочник работника физической культуры и спорта (автор-составитель А.В. Царик) - М., Издательство «Советский спорт» 2003 г., - 697 с.
2. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта. Учебное пособие (авторы-составители М.И. Золотов, В.В. Кузин и др.) – М., Издательский центр «Академия» 2001 г., – 432 с.
3. Физическая культура студента (под редакций В.И.Ильинича). - Учебник, М., Издательство «Гардарики», 2001 г., – 476 с.
4. Управление физкультурным движением (под редакцией В.А. Ивонина и К.А. Кулинковича) - М., Издательство «Физкультура и спорт» 1977 г., – 286 с.
5. Управление физической культурой и спортом (под редакцией И.И. Переверзина) - М., Издательство «Физкультура и спорт» 1987 г., – 287 с.
6. Приказ ректора Оренбургского государственного университета №249 от 24.04.2018 «О комплексе мероприятий, направленных на стимулирование выполнения нормативов ВФСК «ГТО» работниками и студентами университета».

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЕЕ РОЛЬ В РАЗРЕШЕНИИ КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ СТУДЕНТОВ

**Морозова Г. К., канд. пед. наук, доцент
Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ**

В последние годы общественная ситуация направлена на изменения в системе ценностей – это кризис идентичности, ужесточение конкурентной борьбы – все это оказывает негативное влияние на характер взаимодействия студенческой молодежи. Исходя из данного тезиса, особую значимость приобретает научный поиск в области педагогики высшей школы по проблемам педагогической конфликтологии.

Проведенный анализ литературных источников показал, что в психолого-педагогических исследованиях не рассматривается подготовка студентов к разрешению конфликтных ситуаций в процессе занятий физической культурой и соревновательной деятельностью.

Данная проблема значима как в социальном отношении, так и в экономическом, профессиональном и психолого-педагогическом плане, учитывая специфику образовательного процесса. Нами проведен опрос студентов первых-третьих курсов. С утверждением «ради благородной цели применимы любые средства» согласны 21,4% студентов первых курсов, 38,2% студентов вторых курсов и 49,4% респондентов третьих курсов. Однако 52,6% студентов младших курсов обозначили проблему вхождения в межличностные отношения – это затруднения общения, особенно на занятиях физической культурой и в соревновательной деятельности: неприятие и непонимание партнера, изменение коммуникативной ситуации психологического состояния и др.

Поведение студентов на занятиях физической культурой и в соревновательной деятельности по сути своей характеризуется как коллективно-групповое, где они приучаются к коллективной дисциплине, умению соотносить личные интересы с общественными, что развивает особый вид эмоционального контакта. Имеет место максимализм требований, особенно в игровых видах спорта, перенос оценки отдельного поступка «игрока-спортсмена» на личность в целом. В данном контексте предметом для осознания собственного «Я» выступают также спортивные успехи и способности в различных видах физкультурной деятельности, а упреки в плохих способностях обучения, прилюдное осуждение недостатков физической и тактической подготовки болезненно воспринимаются студентами и они прилагают усилия к самозащите. Для них важна самооценка, сравниваемая с окружающими спортсменами, тренером, преподавателями физической культуры. Анализ наблюдения за студентами во время соревновательной деятельности показал, что у 37,4% студентов первых курсов желание иметь положительный образ «Я» нередко побуждает их преувеличивать свои спортивные успехи и преуменьшать недостатки, что иногда становится основанием конфликта с окружающими.

Наблюдения за студентами младших курсов в соревновательный период выявило, что трудности в общении испытывают студенты с двигательной расторможенностью, со склонностью к резкому колебанию настроения, плаксивостью, мнительностью (22,3%).

Изучая тип нервной системы нами установлено, что 58,4% студентов, имеющих повышенную активность, богатство мимики и движений, эмоциональность, впечатлительность, контактность со сверстниками повышает их статус в соревновательной, физкультурной деятельности.

Анализируя причины, вызывающие затруднения в общении, можно сделать вывод, что частными причинами затруднений в общении могут выступать индивидуально-психологические особенности в общении, включающие волевые, личностные, интеллектуальные проявления личности.

Для решения проблемы самоусовершенствования, в частности в сфере общения, нами разработаны упражнения, игры, тренинговые проблемные ситуации, задания, направленные на разрешение конфликтов, помогающие отшлифовать коммуникативные умения и навыки.

В связи с этим для разрешения конфликтных ситуаций в процессе игровой соревновательной деятельности нами разработаны апробированы творческие ролевые игры, в которых намечены контуры поведения игроков разных команд, но сама ситуация разворачивается непосредственно в процессе игрового воздействия. Такие игровые ситуации позволяют не только диагностировать уровень нравственного развития личности, но и стимулирует его самосознание, требуя от исполнителя самостоятельного проектирования своих действий на основе проникновения во внутреннее состояние изображаемого партнера, а также других участников игрового соревновательного взаимодействия, развивая при этом способность к эмпатии – пониманию, основанному на сопереживании другого человека. Со студентами первого и второго курсов нами были использованы игры с последующей рефлексией, позволяющие создать ситуацию приобретения обучающимися определенного эмоционального опыта и его осознания, осмысления с помощью последующей рефлексии своих чувств и переживаний.

Таким образом, исходя из вышеизложенного нами установлено, что поведение обучающихся на занятиях физической культурой характеризуется как коллективно-групповое.

Затруднения в общении – это субъективно переживаемое личностью состояние «сбоя» в реализации прогнозируемого общения, непонимание партнера, изменения коммуникативной ситуации, собственного психологического настроя.

Разработанная нами программа тренинга общения направлена на повышение уровня коммуникативной компетенции студентов в разрешении конфликтных ситуаций в физкультурно-соревновательной деятельности.

Список литературы

1. Лэндрет, Г. Л. Игровая терапия : искусство отношений : пер. с англ. ;

предисл. А. Я. Варга / Г. Л. Лэндрет. – М. : Международная педагогическая академия, 2012. – 365 с.

2. Панфилова, М. А. Игротерапия общения : тесты и коррекционные игры : практическое пособие для психологов, педагогов и родителей / М. А. Панфилова. – М. : Гном и Д, 2010. – 160 с.

3. Петровский, А. В. Общая психология : учеб. для студентов вузов / А. В. Петровский. – 2-е доп. и перераб. – М. : Просвещение, 2009. – 288 с.

4. Рогов, Е. И. Настольная книга практического психолога : практическое пособие : в 2 ч. / Е. И. Рогов. – Ч. 1. Система работы психолога с детьми разного возраста. – 4-е изд., перераб. и доп. – М. : Юрайт, 2012. – 412 с.

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ПЛАСТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ АКТЕРОВ И СПОРТСМЕНОВ

Насырова О.Ш.

Государственный институт театрального искусства (ГИТИС) Москва

Зрелищность спортивных и культурно-массовых мероприятий во многом определяется в категориях «нравится», «не нравится», что, в свою очередь, зависит от личностных психофизических качеств и предпочтений зрителя, на основе получаемого потока информации от зрительных и слуховых анализаторов. 70-80% объема информация приходится на зрительную систему. Информационный поток анализируется, обрабатывается различными структурами головного мозга (ГМ), оценивается и принимается решение (формируется определенное поведение), как правило, происходит выбор оптимального из нескольких вариантов [1].

Особое место в категориях «нравится», «не нравится» занимает оценка пластики движений. Пластика в искусстве понимается как красота движения: гибкость, плавность, выразительность, гармоничность движений и жестов.

В спорте пластичность движений характеризуется закономерной последовательностью сменяющихся положений тела, а также его отдельных частей при условии их гармоничной слаженности, непрерывности, слитности. Угловатость, резкость, дисгармония движений исключена. Пластичность обуславливает красивую постановку и непринужденную грациозность движений.[2]

В работах, посвященных развитию разных видов спорта, [3,4] приведены основные требования характеризующие пластику движений, как в спортивном, так и в актерском действии [6]. Число характеристик формирующих пластичность превышает три десятка (34) составляющих, таблица 1.

Таблица 1

1 Техничность	13 Темп	25 Гармоничность
2 Выразительность	14 Грациозность	26 Плавность
3 Легкость	15 Изящество	27 Законченность
4 Точность	16 Чистота	28 Слитность
5 Красота	17 Музыкальность	29 Целостность
6 Артистичность	18 Динамичность	30 Свобода
7 Пластичность	19 Хореографичность	31 Согласованность
8 Virtuозность	20 Ритмичность	32 Художественность
9 Мягкость	21 Амплитудность	33 Рациональность
10 Элегантность	22 Культура движений	34 Яркость
11 Четкость	23 Эффективность	
12 Зрелищность	24 Школа	

Выяснилось, что специалисты, рассматривая выразительность, культуру движений во взаимоотношениях с технической подготовленностью спортсменов,

придерживаются противоположных точек зрения - «как возможность проявления спортсменом высокой культуры движений при одновременно низком уровне техники исполнения», т.е. «независимость культуры движений, как самостоятельного компонента подготовленности», так и подтвержденному на практике педагогическому наблюдению - «низкая техническая подготовленность спортсменов заведомо ведет к неблагоприятной оценке их пластической выразительности»[3,4].

Вторая точка зрения преобладает. Таким образом, пластическая выразительность представляется как набор чисто технических качеств. На лицо явное противоречие – получается, что можно, ужесточая требования к четкости и качеству выполнения отдельных элементов, добиться высокой художественной пластичности создаваемого образа. А цель «...школы художественной гимнастики с избеганием их «натаскивания» на конкретные элементы соревновательной программы» [1] - игнорируется.

В диссертационной работе Л.В. Грачевой [5] «предпринята попытка отстранения от крайних позиций и представлен анализ современных представлений о процессе превращения «не актера» в актера». Подчеркивается необходимость «трансформации организма, на психофизических изменениях обучающегося в процессе овладения профессией» актера.

Отмечается, что «рождение актера - живой, уникальный, иногда болезненный процесс. Уникальность его состоит не только в единственности и неповторимости каждого ученика, но и, конечно, в личности, индивидуальности учителя». «... существуют некие всеобщие законы, некая структура и системность изменений не только в личностном и профессиональном плане, но и в аспекте психофизиологического развития ученика. В основе этих изменений лежат законы природы, всеобщие законы творческого развития, которые, несомненно, подвластны изучению...»[5]

Одновременно с этим утверждением подчеркивается роль «одной из важнейших составляющих обучения актерской профессии - актерского тренинга, ибо именно «тренинг и муштра» отвечают за творческое развитие, актуализацию творческого потенциала, активизацию творческих (актерских) способностей». Утверждение спорное в смысле способа обучения. Прямо противоположное мнение в работе Н. Карпова [6] «Уроки сценического движения» где рекомендовано отказаться от спортивной терминологии и отдать предпочтение театральной лексике.

Два парадоксальных утверждений. В чем причина их появления? В первом случае нахожу объяснение в словах Л.В. Грачевой[5], «парадоксальность обсуждаемого предмета связанного как с неповторимостью творческого процесса, так и с многозначностью понятий, и терминологической «суею» в науке о театре».

Во втором – проявляется некоторая иносказательность - «слова, которыми формулируется задача и объясняются способы ее достижения, должны быть театральными; тогда уже в простом тренинге зарождается связь между занятиями сценическим движением и мастерством актера»[6]. Намек на тонкое

неконтролируемое воздействие психологии актера на пластический результат. Использование вместо жесткого повелительного наставления, смягченное, положительно окрашенное предложение, сопровождаемое уважительным, доброжелательным воздействием с учетом внутренних установок и мотивации.

Анализ этих противоречий позволил предположить, что пластичность формируется как чувство гармонии движений, характерных психологическому складу исполнителя. Поэтому только удачное сочетание индивидуальной техники исполнения и психологического душевного состояния способно обеспечить пластическое совершенство действия. Поиск такого согласования техники и «состояния души» происходит в процессе тренировок или в ходе репетиций.

Спортивная точность, четкость, мощь и красота выполнения, высокая техничность и пластическая выразительность физического упражнения нарабатываются годами интенсивных тренировок, а чувственное, эмоциональное, тонкое, душевное представление характера, объясняющее психологическую сущность поведения человека воспринимаемое через пластическое оформление, формируется в ходе длительных репетиций.

Таким образом, сущностью пластического совершенства в актерской и спортивной практике является целостность, слитность, художественная выразительность и эмоциональность движений - основные пластические характеристики качества. Возникает вопрос как: «Каковы условия возникновения и развития двигательной пластики?» Прежде всего, необходимо отметить, что в приведенных спортивных источниках двигательная пластичность никак не увязана с личностными психологическими характеристиками. Спортсмен представлен в роли робота, выполняющего строгую последовательность движений, с заранее определенными параметрами. В этом его основная функция. В основе артистической пластичности лежит эмоциональное осмысление действия, но, вместе с тем, влияние индивидуальных психологических качеств исполнителя также игнорируется.

Для выявления причин такого положения дел, на начальном этапе необходимо выявление зависимости двигательных (пластических) возможностей от психофизических характеристик личности студентов. Известно [7,8], что тестирование по опроснику Р.Кеттелла 13RF дает возможность получения психологических характеристик человека. Введение в текст опросника вопросов об анатомо – функциональных параметрах студентов [9] позволило сформировать базу данных для выявления меры зависимости их взаимовлияния. Предложенный антропологический критерий (коэффициент глаза/голова – $K_{gl|gol}$) для классификации данных по психофизическому состоянию и прогнозированию эмоционально – творческих способностей [1], позволил выявить морфофункциональные различия в поведении трех подгрупп студентов с различными психофизическими поведенческими способностями. Первый тип поведения человека - очень рациональное, четко выверенное «без лишних движений и эмоций». Соотношение структур ГМ обеспечивают плавность, рациональность мышечных движений и их быструю тренируемость.

Второй – двигательно - активное поведение, свободное, раскованное. Соотношение структур ГМ обеспечивает активное влияние, интеграцию различных двигательных возможностей и видов поведения - движения, позы, мотивации. Характер – социальный, коммуникабельный.

Третий тип – поведение эмоциональное, раскованное, творчески восторженное. Соотношение структур ГМ способствует объединению, организованности и мобилизации эмоциональных и творческих сил. Характер творческий, креативного склада.

В статье [9] приведены результаты анализа психофизических характеристик различных групп студентов, полученных при тестировании по опроснику Р. Кеттелла 13RF, позволивших выявить зависимость выбора варианта ответа от индивидуальных морфотипических характеристик студентов. Специфика опроса, исключая влияние на выбор ответа иных анализаторов, кроме зрительных, позволяет говорить об исключительной роли зрительного восприятия на процесс формирования эмоциональной оценки ситуации (поведения) и при принятии того или иного варианта решения.

Выдвинуты и обоснованы гипотезы:

- о влиянии свойств и расположения ветвей зрительного нерва и зрительного тракта в области хиазмы (подбугорья) головного мозга на формирование эмоциональной окраски зрительного восприятия.

- о влиянии сочетания антропометрических и морфотипических особенностей строения зрительной системы и головного мозга на черты характера и поведение человека.

Рассмотрение анатомических особенностей зрительной системы и строения черепа позволили обосновать возможность использования антропометрического критерия для выявления и прогнозирования трех вариантов морфотипических отличий характера и способностей человека (исполнительский, адаптивный, творческий - креативный).

Полученные в ходе исследования результаты позволяют:

- распространить методику для определения уровня согласования различных параметров психологических характеристик, полученных при тестировании с помощью различных текстовых опросников.

- изучить, полученную направленность характера студентов исполнительский, адаптивный (развивающийся), творческий (креативный) для выявления индивидуальных способностей к развитию профессиональных качеств, включая пластичность.

Как выяснилось, существование таких различий в поведении и способностях человека можно объяснить индивидуальной изменчивостью структур головного мозга. Этими исследованиями интенсивно занимались 30-х – 40-ых и 80 годах 20 века ученые института мозга[10]: морфологи, топографоанатомы, изучая строение структур мозга великих людей

В довоенных цитоархитектонических исследованиях большой группы анатомов и морфологов (*Кононова Е.П., Станкевич И.А., Шевченко Ю.Г., Чернышев А.С., Блинков С.М., Гуревич М.О. и Хачатуриан А.А.*) под руководством

И.Н. Филимонова было убедительно доказано [10], что неокортекс обладает огромной количественной и качественной изменчивостью, что является материальной основой для индивидуализации поведения человека. В конце века исследовалась вариабельность, но не коры, а подкорковых структур головного мозга (Зворыкин, 1980)[10].

Изменчивость головного мозга человека охватывает как корковые, так и подкорковые образования. Индивидуальные различия полей и подполей неокортекса и переходных зон могут достигать 4131%, а подкорковых структур - 369% [10]. Более того, характерные для человека поля теменной доли могут присутствовать у одного человека и полностью отсутствовать у другого, что говорит о глубоких качественных и количественных различий между людьми. Существующая изменчивость в организации мозга является основой индивидуального поведения и врождённой предрасположенности к определенным видам человеческой деятельности. Это не означает, что кто-то лучше, а кто-то хуже [10].

Оригиналы статей исследователей головного мозга ограничиваются констатацией фактов о выявленных, различиях структур. Об их влияние на способности, поведение можно судить по работам популяризаторов достижений медицинских исследований, в частности, доктора биологических наук С.В.Савельева, занимающегося проблемой индивидуальной изменчивости. Состояние структур ГМ, определяются только посмертно, а о влиянии конкретных изменений, динамике процессов пока можно только говорить предположительно, ориентируясь на известные знания и выводы специалистов.

Например, «при средней массе мозга человека 1320 г у одарённых личностей головной мозг в 72 - 75% случаев превышает среднюю величину [10,с.52]. ... у человека с массой мозга выше среднего уровня шансов оказаться обладателем особых способностей примерно в 6 раз больше, чем у владельца небольшого мозга. Большой мозг — ещё не признак гения, но его морфологическая избыточность повышает шансы на появление особых способностей». Изменчивость и цитоархитектонические особенности лобной области мозга человека (исследования Е.П. Кононовой) не позволяют сомневаться в их роли в формировании вариабельности поведения [10 с.71].

Количественное и качественное различие специализированных полей речевой зоны Брока, «... означает, что количество нейронов и их связей может отличаться у разных людей в несколько раз. Нейроны являются материальным субстратом для запоминания моторных алгоритмов управления языком, глоткой и гортанью. ... Если у одного человека центры управления речевым аппаратом в 2,5 раза больше, чем у другого, то вероятность стать хорошим оратором у первого выше, чем у второго. ...1,5 - 2-кратной количественной изменчивости вполне достаточно для индивидуализации манипуляторной двигательной активности и ассоциативного мышления» [10]. Отсутствие или сформированность специализированных неокортикальных полей в мозге человека свидетельствует о существовании морфологических отличий, не преодолимых воспитанием,

образованием или какой-либо тренировкой. Это обоснованный промежуточный вывод.

Это не приговор, так как особенности функционирования, условия формирования структур головного мозга слабоизучены. В статье доктора медицинских наук, профессора А.С. Брюховецкого [11] приводятся результаты «независимой оценки существующего уровня нейроисследований, проводимых по всему миру, в целях изучения устройства и принципов работы головного мозга»... и «...заключение о том, что накоплено огромное количество разрозненных и фрагментарных фактов об устройстве и работе мозга, но нет единой унифицированной теории работы мозга и не выяснены принципы, положенные в основу работы мозга, что показывает фактическое состояние, сложность и масштабность проблем в этой области знаний».

Практическое использование новых знаний об индивидуальной изменчивости, в полной мере, пока невозможно, но знание о пределах и ограничениях возможностей головного мозга позволяют более гибко подходить к процессам обучения, организации репетиционных занятий и тренировок. Например, в книге Хрусталевой Т.М. приводятся слова Б. М. Теплова «Способности являются динамическим образованием, они существуют в процессе постоянного развития[12]. Способность не развивается, если на практике человек перестает пользоваться ею и со временем утрачивается. Только систематические занятия, постоянные упражнения позволяют поддерживать и развивать наши способности. Способности - это активность самого человека, стремление овладеть все более сложными видами деятельности, получить более высокий результат. Вследствие проявления этой активности способности переходят на новый, более высокий уровень своего развития».

Б. М. Теплов, также писал о возможности широкой компенсации одних свойств другими, отмечая, что «относительная слабость какой-нибудь одной способности вовсе не исключает возможности успешного выполнения даже такой деятельности, которая наиболее тесно связана с этой способностью. Недостающая способность может быть в очень широких пределах компенсирована другими, высокоразвитыми у данного человека» (Теплов Б. М., 1961, с. 143).

Таким образом, проведенными исследованиями созданы условия для продолжения поиска и обоснования индивидуализированной программы подготовки студентов обучающихся по специальности актер мюзикла и специализированной пластической подготовки спортсменов, учитывающей морфофункциональные особенности их организма.

Список литературы

1 Насырова О.Ш., Чепасов В.И., Влияние на поведение студента антропологии и морфотипологии тканей зрительного анализатора и нервной системы./ Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры [Электронный ресурс] : материалы Всероссийской научно-методической конференции ; Оренбург. гос. ун-т. – Электрон. дан. –Оренбург :ОГУ, 2018. С. 3461-3467. ISBN 978-5-7410-1910-8

2 Спортивная метрология и обеспечение единства измерений. Код доступа: <https://infopedia.su/8xe813.html> (Дата обращения - 25.12.18)

3 Горбачева Ж. С., Формирование пластической выразительности в художественной гимнастике. Автореферат к.п.н. специальность 13.00.04 СПб, 2000. 23с.

4 Васильева А. А. Методика формирования пластической выразительности в спортивных танцах. ВКР. Специальность 032101. Волгоград – 2012. 24с.

5 Грачева Л.В. Психотехника актера в процессе обучения в театральной школе : Теория и практика : Дис. ... д-ра искусствоведения : 17.00.01 : СПб., 2005. 494 с. РГБ ОД, 71:05-17/21

6. Карпов Н. Уроки сценического движения. Код доступа: http://www.theatre-library.ru/files/k/karpov_n/karpov_n_1.html (дата обращения 05.12.18)

7. Батаршев А.В. Психодиагностика в управлении: Практическое руководство: Учеб.-практич. Пособие. - М.: Дело, 2005. - 496 с

8. Капустина А.Н. Многофакторная личностная методика Р.Кеттелла. - СПб.: «Речь». 2007 - 104 с. – (Практикум по психодиагностике).

9.Насырова О.Ш., Насыров Ш.Г. Системный подход и моделирование психофизиологической деятельности студентов./Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры [Электронный ресурс] : материалы Всероссийской научно-методической конференции ; Оренбург. гос. ун-т. –Электрон. дан.–Оренбург: ОГУ, 2015. С.1520-1526. ISBN 978-5-7410-1180-5

10 Савельев С.В. Изменчивость и гениальность/С.В. Савельев.- М.: ВЕДИ, 2015. - 144 с.: ISBN 3978-5-94624-045-1

11 Унифицированная теория головного мозга человека. Информационно-коммуникативная теория устройства и архитектуры головного мозга человека и млекопитающих. Информационные принципы работы головного мозга./ А.С. Брюховецкий. Клиническая практика №4, 2003, с.55-78. Код доступа; <http://clinpractice.ru> (дата обращения 09.01.18)

12 Хрусталева Т.М. Психология способностей. Учебное пособие./Т.М. Хрусталева.- ПГТПУ, Пермь, 2013.-180с.

ФОРМИРОВАНИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ И ОРГАНИЗАТОРСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ ОБУЧЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР

**Нурматова Т.В. , Горшенина И.В.
Оренбургский государственный университет**

Переход к рыночной экономике и высокий уровень безработицы среди выпускников вузов, резко обострили проблему готовности выпускника найти свою нишу на рынке труда. А молодежь это самая динамичная часть трудовых ресурсов, так, как она обладает потенциальными способностями к быстрому обучению, нестандартным мышлением. Но проблема имеет и особую специфику: возрастом, отсутствием опыта работы, нехваткой дополнительных навыков. Для выпускников высших учебных заведений необходимо иметь в резерве дополнительные навыки образования, которые он может получить на практических занятиях в вузе, например обучением организаторским способностями, навыки которых будут эффективно использованы на рынке труда в качестве дополнительного дохода будущего выпускника [1]. Например на сегодняшний день детские загородные лагеря, дома отдыха, работают не только летом, но и круглогодично зачастую имея проблему отсутствия кадров, а именно молодежи обладающих организационными способностями.

Цель нашей работы состоит в изучении и формировании коммуникативных и организационных способностей у студентов на основе подвижных игр. В ходе работы нами был разработан комплекс методических рекомендаций, который имеет дидактический и практический материал. Подвижные игры способны скорректировать взаимоотношения в различных коллективах, (на знакомства, взаимопонимания, на сплочение, игры на выявление лидера, подвижные игры и эстафеты, игры в плохую погоду, игры на пляже, игры на сцене с залом и т.д.). Дать знания и обучить студентов только теоретическим материалом организаторской деятельности в рамках аудиторных лекционных занятий недостаточно даже с помощью самых современных методических приемов [3]. Традиционно считалось, что задача формирования у студентов организаторских способностей должна решаться на практических занятиях физической культуры в спортивных залах и на спортивных площадках.

Основные требования для формирования коммуникативных и организационных способностей у студентов: - тяга к лидерству, владение навыками делового общения и ораторской практики, педагогические и психологические умения, высокий личный авторитет. Организационное поведение практикум: деловые игры, тесты, конкретные ситуации.

Не стоит думать, что организаторские способности даются людям от рождения и их невозможно развивать. Можно, и даже нужно! Однако необходимо

понимать, что для этого следует приложить усилия, проявлять последовательность действий, определенное упорство. Выделим по пунктам, над чем стоит поработать: твердость характера, авторитетность, справедливость. Учитывая, что коммуникативные и организаторские способности представляют собой важный компонент в становлении будущего наставника, необходимо уделить их развитию должное внимание во время обучения в вузе на занятиях физической культурой:

- подбирать упражнения, которые выполняются в группе;
- предоставлять возможность студентам выступать в роли педагога (организовывать проведение подготовительной части урока, эстафет, подвижных игр);
- стимулировать участие в соревнованиях в составе команды;
- использовать разнообразные формы физкультурно–оздоровительной работы, формы активного отдыха, метод проектов, где студенты смогут себя проявить в роли организатора.

В процессе игрового взаимодействия студенты развивают интеллектуальные, психологические, эмоциональные, организаторские, физические, творческие и многие другие способности, а также учатся воспринимать и отбирать информацию во время игры. Стоит отметить, что в основе игрового взаимодействия, исходя из названия, всегда лежит та или иная игровая деятельность. Немаловажный смысл несет в себе игровое взаимодействие, в основе которого лежат игры с активной деятельностью. Их значение очень велико: они не только развивают внимательность, реакцию, активность, лидерские качества, интеллект человека, но и улучшают его физическое состояние и здоровье. Обычно в таких играх студенты вновь прибегают к взаимовыручке, общению в коллективе (так как это делают дети), а также умению управлять своими чувствами, эмоциями, самоорганизовываться и организовывать других участников игрового процесса. Игровое взаимодействие способствует созданию психологического климата в коллективе, преодолению личностных комплексов, формированию самостоятельности, инициативности, общительности, создает равные условия деятельности, осуществляет вербальное партнерство, разрушает барьер между преподавателем и студентом. Именно равенство, а не панибратство позволяет достичь наиболее высоких результатов. Например, организаторские способности, которые, в том числе, проявляются и в процессе игрового взаимодействия, представляют собой сплав многих качеств. Некоторые психологи связывают способности к организаторской и творческой деятельности, прежде всего, с особенностями мышления. В творческом мышлении, которое находится в основе любого игрового взаимодействия, лежит дивергентный способ мышления, характеризующийся умением :

- высказывать в процессе игры максимальное количество идей (быстрота и гибкость мышления). В данном случае важно их количество, а не качество;

- порождать новые нестандартные идеи, что может проявляться в ответах, решениях, не совпадающих с общепринятыми стандартами (оригинальность мышления);

- совершенствовать и придавать игре творческий вид;

- видеть проблему там, где ее не видят другие;

- применять организаторские способности для решения игровых задач;

- воспринимать действительность целиком, не дробя ее на части;

- легко ассоциировать отдаленные понятия и выдавать нужную информацию в нужную минуту.

Накопленный опыт и знания в процессе игрового взаимодействия являются необходимой предпосылкой для будущей активности во всех сферах человеческой деятельности. Несмотря на огромное количество классификаций игр, существуют игры с наибольшим социальным запасом. Называет их социальными. Такие игры позволяют развивать организаторские способности человека, опираясь на реальные социальные ситуации. Социально ориентированная игра – это большой импровизированный спектакль, в котором участвуют все. В этих играх создаются ситуации выбора, когда человек выбирает не только направление своего участия в игре, но и способ достижения цели. Главный педагогический смысл этих игр – создание ситуаций выбора, в которых участники должны найти способ решения определенной задачи [2].

Именно такую воспитательную задачу ставит перед собой преподаватель обучая студента игровому взаимодействию так, как это способствует:

- выявлению мотивации, особенностей эмоционального реагирования студентов и созданию условий для их положительного проявления;

- достижению понимания особенностей и целесообразности коллективных отношений при решении сложных комплексных проблем;

- комплексному использованию знаний, опоре на их жизненный опыт;

- развитию системных представлений о способах и приемах деятельности (как умственной, так и практической).

Таким образом, технология игрового взаимодействия формирует и развивает организаторские способности, лидерские качества, позволяет выработать у студентов активную жизненную и социальную позицию, позволяет им раскрыть свой внутренний потенциал, стать конкуренто-способными на профессиональном рынке современного общества [4].

В практической части исследования, нами был проведен анкетированный опрос, выявления уровня развития организаторских и коммуникативных способностей студентов 2-3 курса, на базе Оренбургского государственного университета. В анкетировании приняли участие 33 студентки 2-3 курса

специальности «Менеджмент». Испытуемым предлагался опросник, ответы на которые могут быть только положительными или отрицательными, то есть «да» или «нет». Опросник включал 40 вопросов, 20 из которых направлены на изучение коммуникативных способностей, а 20 характеризуют организаторские способности. В ходе исследования мы получили следующие результаты, которые отражены на рисунке 1.

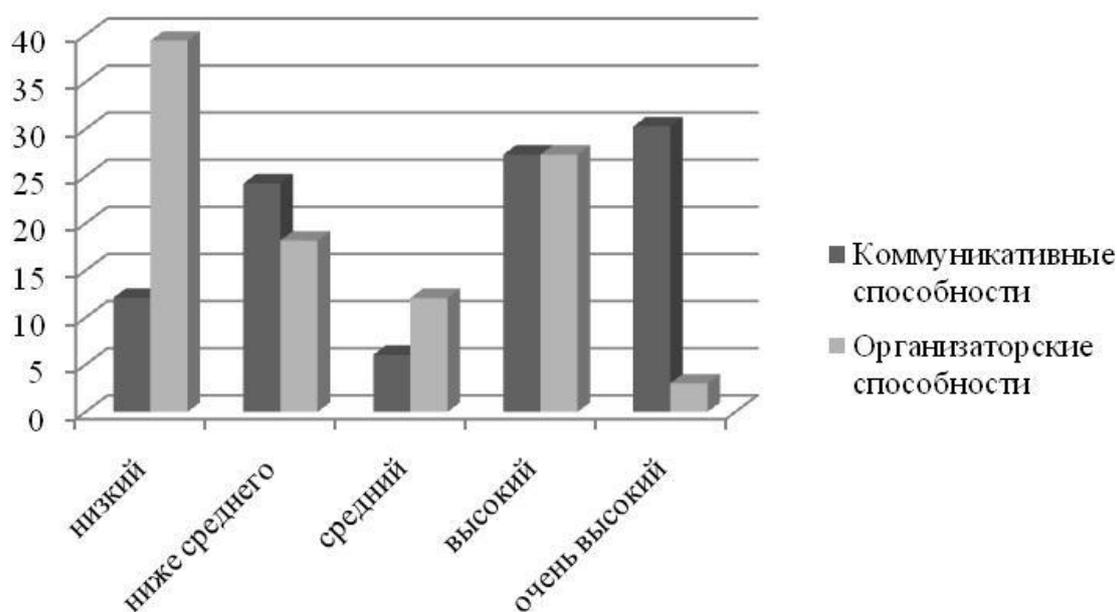


Рисунок 1 – Результаты изучения коммуникативных и организаторских способностей

Анализируя развитие коммуникативных способностей можно отметить, что большее количество студентов 2-3 курса находится на высоком и очень высоком уровнях. Это означает, что для студентов потребность в общении занимает значимое место в структуре личности. Они постоянно стремятся расширить круг своих знакомых, помогают близким, друзьям, проявляют инициативу в общении, сами ищут такие дела, которые бы удовлетворяли их потребность в коммуникативной деятельности.

Однако 24 % студентов характеризуются уровнем развития коммуникативных способностей ниже среднего. Они не стремятся к общению, чувствуют себя скованно в новой компании, коллективе, предпочитают проводить время наедине с собой, ограничивают свои знакомства, испытывают трудности в установлении контактов с людьми и в выступлении перед аудиторией, плохо ориентируются в незнакомой ситуации, предпочитают не отстаивать свое мнение.

Исследование организаторских способностей показало, что 39 % студентов 2-3 курса характеризуются низким уровнем развития организаторских способностей. Студенты предпочитают избегать участия в общественной деятельности, не проявляют инициативы, не стремятся к самостоятельному принятию решений, предпочитают перекладывать принятие решений на окружающих.

Только у 30 % студентов представлен высокий и очень высокий уровень развития организаторских способностей. Они с удовольствием принимают участие в организации общественных мероприятий, способны принять самостоятельное решение в трудной ситуации, могут внести оживление в незнакомую компанию, любят организовывать различные игры, мероприятия, настойчивы в деятельности, которая их привлекает. Однако только 3 % из них сами ищут такие дела, которые бы удовлетворяли их потребность в организаторской деятельности. Остальные проявляют инициативу в деятельности, предложенной другими.

Таким образом, можно отметить, что организаторские способности студентов 2-3 курса специальности «Менеджмент» развиты недостаточно. В связи с этим в процесс обучения в вузе должен включать спортивные мероприятия, задания и виды деятельности, предполагающие активное участие студентов в их выполнении, возможность принятия ими самостоятельного решения, осуществления самостоятельного поиска способа достижения результата. Только в этом случае можно говорить о подготовке специалиста, применяя коммуникативные и организаторские способности на основе подвижных игр, решая профессиональные задачи и достигая высокого уровня развития профессиональной компетентности.

Список литературы

1. Боброва Г. В., Глазина Т.А., Валетов М.Р. Физическая культура в досуговой деятельности студенческой молодежи. Ученые записки университета им.П.Ф. Лесгафта . 2014. № 3(109). С. 25 - 28.
2. Гилазиева С.Р. Терминология физических упражнений: учебное пособие для студентов / Т.В. Нурматова, М.Р. Валетов, - Оренбург: ОГУ, 2017. - 119 с. ISBN 978- 5-7410-1284-0
3. Гилазиева С.Р. К вопросу о формировании профессионально-физкультурной компетентности в процессе непрерывного профессионального образования: Вестник Оренбургского государственного университета, 2015. - № 2. - С. 17-22. ISSN 1814-6457
4. Нурматова Т.В. Техника дыхания на занятиях кроссовой подготовкой (методический аспект) / С.Р. Гилазиева: Университетский комплекс как регио-

нальный центр образования, науки и культуры: материалы Всерос. науч. метод. конф. - Оренбург: ОГУ, 2015г. - С. 3231 – 3235. ISBN 978-5-7410-1180-5

ФИТНЕС – ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ

**Павлов С.П., Фунтиков Н.Н., доцент
Оренбургский государственный университет**

Необходимость модернизации образования, возрастающие социальные и личностные требования к качеству образования, определяют актуальность разработки и использования новых образовательных технологий. К таковым можно отнести образовательные фитнес-технологии. Потребность в организации непрерывного здоровья сберегающего образования отражена в Национальной доктрине образования РФ до 2025 г. На этапе современного образования приоритетными задачами физического воспитания является формирование, укрепление здоровья учащейся молодежи, повышение работоспособности, физической подготовленности и адаптации организма к нагрузкам. В программном материале физического воспитания студентов используются разнообразные формы учебных и вне учебных занятий. Процесс физического воспитания студенческой молодежи должен обеспечить двигательную активность в режиме дня, содействовать развитию и нормализации функционирования всех систем организма, создавая условия для гармоничного развития личности в современных условиях. Для реализации комплекса задач в университете наряду с государственным стандартом (обязательной программой) по физическому воспитанию в объеме 72 часов, предусмотрены элективные курсы по видам спорта. Их объем составляет 328 часов на 3 курса обучения. Также функционируют спортивные секции, способствующие повышению спортивного мастерства. Такое разделение позволяет студенту выбрать для себя интересную спортивную деятельность, активно участвовать в ней, повышая уровень физической подготовленности, улучшая физическое здоровье, формируя потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и следовать основам здорового образа жизни.

В настоящее время в студенческой среде модно посещать фитнес клубы. Надо отметить, что стоимость занятий достаточно дорогое удовольствие. И не все студенты могут позволить такие тренировочные занятия. В этой связи система физкультурного образования университета позволяет обеспечить двигательную активность студентов в режиме дня.

По мнению В.В. Серикова, технология в любой сфере - есть деятельность, в максимальной степени отражающая объективные законы данной предметной сферы, построенная в соответствии с логикой развития этой сфер и обеспечивающая наибольшее соответствие результата деятельности, предварительно поставленным целям.

Педагогическая технология — это «исследования в сфере использования технических средств обучения или компьютеров; это исследования с целью выявить принципы и разработать приемы оптимизации образовательного процесса путем анализа факторов, повышающих образовательную эффективность, путем

конструирования и применения приемов и материалов, и посредством оценки применяемых методов» [6].

Фитнес включает различные инновационные направления, виды физкультурно-оздоровительной деятельности. На основе этого разрабатываются программы, которые имеют цель, конкретные задачи, требования, предполагаемый (и конкретный) результат. Фитнес-программа - вид творческой разработки по направлению определенной физкультурно-оздоровительной деятельности педагога. Фитнес – технологии могут разрабатываться по самым разным направлениям: аэробика, бодибилдинг, туризм, тяжелая атлетика и ее виды.

В США принято физическую культуру называть фитнес. Эта культура перешла и в наше понятие.

Фитнес - это оздоровительная методика, позволяющая изменить формы и вес тела, и закрепить достигнутый результат. Она включает в себя физические тренировки в сочетании с правильно подобранным режимом питания, соответствующие возрасту, состоянию здоровья, физической конституции. На практике фитнес-технологии и другие нетрадиционные виды физкультурно-спортивной деятельности, обладают значительным потенциалом в обеспечении физического воспитания молодежи. Фитнес предполагает систематичность, целенаправленность и контроль физического состояния студентов.

По мнению Т.С. Лисицкой и Л.В. Сидневой, в общепринятом смысле фитнес - это общая физическая подготовка человека, включающая развитие функциональных систем организма и физических качеств, гармоничное соотношение мышечной и жировой тканей в организме.

Все педагогические технологии направлены на развитие природных задатков занимающихся и реализуются они на основе лично ориентированного подхода. Это позволяет студентам заниматься интересным спортивным направлением, улучшать мышечную топографию, формы тела, повышать работоспособность, проявлять физическую и социальную активность, участвовать в спортивно – массовых мероприятиях и соревнованиях. Цель педагогических технологий - улучшение качества жизни, что будет способствовать эффективности учебной и профессиональной деятельности.

В.И. Григорьев отмечает, что фитнес-технологии - это совокупность научно обоснованных способов и методических приемов, нацеленных на повышение оздоровительного процесса, удовлетворение потребностей студентов в двигательной активности. Они обеспечивают положительные эмоции студентов, удовлетворение их потребностей в укреплении здоровья, формирование положительного отношения к здоровому образу жизни, социальной успешности.

Фитнес-технологии позволяют обеспечить результативность занятий по элективному курсу «Тяжелая атлетика – гиревой спорт». Формируют комплекс двигательных и личностных потребностей и способностей, лежащих в основе компетенций личности студента. Фитнес-технологии обладают потенциалом в обеспечении двигательной активности студентов. Они могут использоваться во всех видах физической культуры, решая задачи физкультурного образования,

спорта, физической реабилитации, поддержания и повышения уровня физической подготовленности и здоровья занимающихся

К сожалению, уровень готовности педагогов к использованию в образовании фитнес-технологий можно оценивать как низкий. Педагогу необходимо искать новые пути, приемы, частные методики для решения задачи повышения интереса студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями. Решение столь сложной задачи возможно лишь на основе вовлечения человека в физкультурно-спортивную деятельность на основе совокупности социокультурных ценностей, направленное использование которых один из немногих факторов становления и развития личности.

Многие преподаватели с базовым образованием являются мастерами спорта СССР и мастерами спорта РФ. Они имеют спортивные разряды по видам спорта, что позволяет эффективно вести элективные курсы, и спортивные секции.

Одним из современных и модных направлений в спорте является гиревой спорт. Данный вид можно адаптировать к учебно-тренировочным занятиям в рамках элективного курса. Для получения должного оздоровительного эффекта необходимо сочетание средств фитнес-технологии со средствами ОФП (в зависимости от индивидуальных характеристик физического развития, двигательной подготовленности и функционального состояния студентов). Это направление обеспечивает высокий уровень активности, физической работоспособности и кондиционной подготовленности (основные физические качества и способности) студентов.

Решая задачи физической культуры, расширяются функции оздоровления, формирования коммуникативной компетентности в рамках неформального общения, самосовершенствования, ведения здорового образа жизни.

Анализ научно-методической литературы позволяет сделать выводы, что формирование готовности педагога к использованию в образовании студентов фитнес-технологий должно учитывать:

- 1) содержание образовательного процесса, цель, задачи использования фитнес-технологий в системе инновационных образовательных технологий;
- 2) программно-содержательное и методическое обеспечение физкультурного образования студентов [7].

Разработка содержания программы, ее методическое обеспечение способствует постоянному профессиональному самосовершенствованию педагога, что повышает эффективность физического воспитания студентов.

Педагог должен уметь:

- разрабатывать и внедрять фитнес-программы в соответствии с современными требованиями, согласно возрастным особенностям и физической подготовленности студентов и уровню их здоровья;
- грамотно осуществлять тематическое и перспективное планирование занятий;
- анализировать эффективность занятий, уметь объективно оценивать результаты своей профессиональной деятельности;
- проектировать и предвидеть результаты своей деятельности;

- уметь грамотно проводить занятия, применяя современные технические средства;
- осуществлять контроль соблюдения техники безопасности занятий;
- уметь оказывать первую медицинскую помощь в экстренных ситуациях; и др.

По мнению многих исследователей, для эффективного внедрения в образовательную практику фитнес-технологий мешают следующие причины:

- низкая мотивация к здоровому образу жизни;
- преобладание пассивного досуга;
- недостаточный уровень физического развития и слабая физическая подготовленность студентов;
- повышенная занятость современного студента и др. [6 и др.].

При систематических занятиях гиревым спортом у студента формируются следующие умения:

1. умение проявлять творческие способности и воображение, оптимально используя свой двигательный запас.
2. умение демонстрировать упражнения.
3. умение устанавливать эмоциональный контакт, владеть жестами и мимикой.
4. умение исправлять ошибки по ходу выполнения упражнений.
5. умение осуществлять самоконтроль за физическим и психическим состоянием.
6. умение регулировать нагрузку.
7. умение составлять комплексы упражнений (в соответствии с поставленными задачами).

Список литературы

1. Исаев, И.Ф. Теория и практика формирования профессионально-педагогической культуры преподавателя высшей школы / И.Ф. Исаев. - Москва-Белгород, 1993. -219 с.
2. Гузеев, В.В. Планирование результатов образования и образовательная технология / В.В. Гузеев. – М.: Народное образование, 2001. – 240 с.
3. Коровин, С.С. Профессиональная физическая культура и формирование личности / С.С. Коровин, В.А. Кабачков. – Оренбург: ОГПУ, 1998. – 259 с.
4. [Лубышева, Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности](#) / Л.И. Лубышева // [Теория и практика физической культуры](#). - 2001. - № 4. -С. 11-13.
5. Матвеев Л.П. Физическая культура : Физическая культура или развитие человека / Л.П. Матвеев, В.Н. Непопалов // Теория и практика физической культуры. - 1994. - №9. - С. 2 – 6.
6. Николаева, Н.И. Перспективы развития дистанционного образования в сфере физической культуры и спорта / Н.И. Николаева // Проблемы повышения

квалификации специалистов по физической культуре и спорту в современных условиях (выпуск второй)/ под ред. Б.Е. Лысина и М.В. Ингал // СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001. – 111 с.

7. Осыченко, М.В. Реализация вариативного компонента дисциплины «Физическая культура» на основе современных Фитнес-технологий / М.В. Осыченко, В.С. Скрипкин // Теория и практика физической культуры. – 2013. - №9. – С. 11-14.

СИСТЕМНО-СТРУКТУРНЫЙ ПОДХОД В МЕТОДИКЕ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ НА ЗАНЯТИЯХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

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

Оренбургский государственный педагогический университет

Прыжки в длину относятся к сложнокоординационным видам легкой атлетики. В процессе обучения технике прыжка в длину последовательно решаются следующие задачи: учить технике отталкивания, разбега в сочетании с отталкиванием, фазе полета и приземления. Рациональная техника приземления при прочих равных условиях может существенно повлиять на результативность прыжка. Однако обучение именно этой фазе прыжка вызывает определенные затруднения, связанные с непониманием техники приземления и недостаточным подбором средств, позволяющих безошибочно выполнить этот элемент в технике прыжка. Основными задачами приземления являются: максимально приблизить результативность прыжка к расчетной дальности траектории полета и создать условия для снижения реакции опоры во время контакта с песком в яме для приземления. Подготовка к приземлению и сам процесс приземления в прыжковую яму с песком являются единым целостным действием. К моменту окончания полета тело спортсмена принимает положение с максимально приближенными частями тела к нисходящей траектории полета. Рациональной позой перед приземлением будет поза, при которой центры масс частей тела (стопы, голени, бедра, туловище, руки) будут расположены на траектории полета общего центра массы тела или близко к ней. Это основное условие при приземлении способом «сидя». В этом способе поза спортсмена напоминает позу человека сидящего в кресле, с небольшим наклоном туловища назад и незначительно согнутыми в тазобедренных и коленных суставах ногами, с положениями стоп «на себя». В момент касания песка (подвижной опоры) начинается упругая амортизация за счет продвижения стоп по подвижной опоре и уступающему сгибанию ног в коленных и тазобедренных суставах. Общий центр массы тела понижается, продвигаясь вперед. Скользящим движением стопы начинают выходить вверх из песка, таз продвигается в следы от стоп. При этом расстояние между пятками и тазом должно составлять 35-45 см. Можно использовать вариант приземления с незначительным уходом таза в сторону. При этом стопы посылаются в противоположную от сагиттальной оси сторону на 10-15 см. О качестве приземления можно судить по следам от таза и стоп, оставленных на песке – они должны быть равноудалены от места отталкивания.

При обучении технике приземления мы опирались на основные положения системно-структурного подхода, на основе которого подбор упражнений обуславливается следующим:

- цель и задача упражнения;
- его структурная взаимосвязь с основным двигательным действием;
- дозирование упражнения;

– контроль и самоконтроль выполнения [1,2].

Определяя цель и задачи упражнения, мы указывали его место и значение в общей последовательности обучения технике приземления в прыжках в длину.

Путем уточнения структурной взаимосвязи упражнений с собственно соревновательным упражнением мы определяли действительный факторный вес этого упражнения по сравнению с основным, указывали, к какому звену двигательного действия в целом будет отнесено это упражнение, какие мышечные группы и суставы берут на себя его выполнение, как и какие благоприятные предпосылки, оно создает для других звеньев.

Дозирование упражнения, прежде всего, предполагало исходное положение для этого упражнения, положение отдельных звеньев тела, направление и амплитуду движения этих звеньев, их количественное выражение – в градусах, сантиметрах и т.п., количество повторений при выполнении упражнений. Новый учебный материал предлагался малыми дозами только после решения предшествующей задачи в соответствии с возможностями студентов, техникой осваиваемых двигательных действий и психологическими закономерностями учебной деятельности (успешность в деятельности, поддержание интереса к деятельности, мотивация к деятельности и т.п.). Все это обуславливало достаточную гибкость процесса обучения технике приземления в прыжках в длину у студентов.

Контроль и самоконтроль имеют большое значение для осознания движения, активизации самостоятельной деятельности, творческого участия студента в процессе освоения изучаемого двигательного действия.

При обучении технике приземления в прыжках в длину неизбежны ошибки, которые тесно взаимосвязаны. Необходимо ошибки распределять по категориям, выявлять причины их возникновения, определять средства и методы исправления. Для того чтобы классифицировать ошибки по категориям, необходимо, прежде всего, констатировать их как реальное отклонение от модели, сложившейся в сознании студента. Ошибки, которые ведут к нарушению кинематической структуры двигательного действия, обычно возникают в результате слабого развития силовых и скоростно-силовых качеств занимающихся. Недостаточное развитие физических качеств приводит к нарушению координационной структуры (например, нарушается сочетание работы рук и ног, туловища и рук). Исправление таких ошибок, прежде всего, связано с повышением уровня силовых и скоростно-силовых способностей с применением упражнений силового и скоростно-силового характера сходных по структуре, динамике, амплитуде движений с основным изучаемым двигательным действием. Кроме того, такие ошибки могут возникать и из-за недостаточной гибкости и подвижности суставов. Отсюда неумение удерживать динамическое равновесие (неточность в сгибании и разгибании опорных звеньев тела и т.п.). Такие ошибки исправляют развитием подвижности в суставах и гибкости с применением упражнений, сходных по координации и динамике с основным изучаемым двигательным действием (имитационные упражнения, использование разных приспособлений и т.п.). Ошибки, при которых не нарушается

кинематическая структура двигательного действия, возникают от недостаточно полной или неточной информации, что создает неверное представление о выполняемых движениях. Исправление этих ошибок осуществляется дополнительным разъяснением техники движения, дополнительным использованием методов и средств пространственных ориентиров для самоконтроля, повышения сознательности и активности занимающихся. Средства, используемые при этом – повторное выполнение тех элементов техники, которыми занимающиеся слабо владеют с направленным вниманием на отдельные элементы выполняемого движения.

Методика обучения технике приземления в прыжках в длину:

Упражнение 1. Толчком двумя прыжки с подтягиванием коленей к груди.

Упражнение 2. Толчком двумя прыжки через препятствия (легкоатлетические барьеры)

Упражнение 3. И.п. – сед на гимнастической скамейке.

1. – туловище отклонить, спину округлить, ноги выпрямить, слегка согнуть в коленных суставах, стопы на себя, пятками коснуться пола, руки вдоль туловища и бедер слегка развести

2. – И.п.

Упражнение 4. Толчком двумя прыжки через 2-3 легкоатлетических барьера с дальнейшим приземлением на стопку матов в сед на ягодицы.

Цель упражнений. Освоить положение спортсмена перед приземлением.

В структурном отношении упражнения приближены к заключительной фазе полета спортсмена в прыжках в длину, направленной на подготовку к приземлению.

Дозирование упражнения. Колени при выполнении прыжков поднимаются высоко. При приземлении на стопку матов удерживать высокое положение ног, стопы на себя.

Самоконтроль направлен на положение коленей при прыжках – они поднимаются высоко к груди, не допускается прохождение через стороны при прыжках через препятствия.

Упражнение 5. И.п. – упор лежа сзади на гимнастической скамейке, ноги слегка согнуты, пятки касаются пола, стопы на себя.

1-3 – пружинистые сгибания и разгибания ног с продвижением таза к стопам и обратно в И.п., стараясь сократить расстояние между стопами и тазом до 35-45 см.

4. – И.п.

Упражнение 6. Прыжки в глубину с возвышения 30-60 см. К началу контакта с опорой ноги слегка согнуть, к окончанию амортизации расстояние между тазом и пятками должно быть 35-45 см.

Цель упражнений. Освоить позу спортсмена, соответствующую началу приземления.

В структурном отношении упражнения приближены к собственно приземлению без использования движущейся опоры – песка.

Дозирование упражнения. Продвижением таза к стопам при приземлении доведено до расстояния 35-45 см.

Самоконтроль амортизация за счет сгибания ног.

Упражнение 7. Прыжок в длину с места в яму с песком.

Упражнение 8. Прыжок в длину с места толчком одной, махом другой с приземлением в яму с песком

Упражнение 9. Прыжки с одного, трех, пяти шагов разбега с приземлением в яму с песком.

Упражнение 10. Прыжки с короткого и среднего разбега с приземлением в обозначенное место (в горку с песком).

Упражнение 11. Прыжки с короткого и среднего разбега с приземлением через препятствие (резиновый жгут) в обозначенное место приземления.

Цель упражнений. Амортизация за счет уступающей работы ног и свойств подвижной опоры – песка.

В структурном отношении упражнения приближены к собственно приземлению.

Дозирование упражнения. Приземление под углом к горизонтальной плоскости. Следы от стоп и таза должны находиться на одинаковом расстоянии от места отталкивания.

Самоконтроль. Сгибание ног в уступающем режиме с одновременным скользящим перемещением стоп по песку.

Использование в учебных занятиях представленной методики позволило улучшить результат в прыжках в длину у студентов 1-2 курсов. Средний прирост результатов у юношей составил 23 ± 4 см., у девушек 15 ± 5 см., что является достаточно высоким показателем. Динамика полученных результатов убедительно доказала эффективность применения в учебно-воспитательном процессе студентов методики обучения технике приземления в прыжках в длину, опирающейся на основные положения системно-структурного подхода.

Список литературы

1. Панкратович, Т.М. Использование современных образовательных технологий в реализации компетентного подхода программ бакалавриата. Материалы междунар.науч.-практ.конференции «Реализация стратегии ЮНЕСКО по 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. / Т.М. Панкратович, Агеев С.Л., Купцова В.Г. Алматы: КазНПУ им.Абая, 2015. – 420с. С.108-111

2. Панкратович, Т.М. Оптимизация процесса обучения юных лаптистов технике ударов битой по мячу на основе использования технологии программированного обучения. Научные исследования: информация, анализ, прогноз: монография/ [Н.А.Антонова, А.В.Бабайцева,С.В. Бессмертная и др.]; под общ. ред. проф. О.И.Кирикова. – Книга 28. – Воронеж:ВГПУ, 2010. - Глава XXXII, С.431-443

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ

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

Оренбургский государственный педагогический университет

Среди заболеваний обмена веществ первое место занимает ожирение. В настоящее время борьба с лишним весом определяется высокой распространенностью этой медико-социальной проблемы в современном обществе. Примерно четверть населения экономически развитых стран имеет массу тела, превышающую норму в среднем на 15 %. К 2025 году по прогнозам экспертов ВОЗ численность людей с диагнозом ожирение будет расти и может достигнуть 300 миллионов человек. При этом следует отметить некое «омолаживание» этой патологии. Несвоевременное лечение ожирения приводит к трансформациям внутренних органов, являясь причиной многих заболеваний органов и систем, ведущих к инвалидизации людей и даже к летальному исходу. В мире ежегодно умирает 2,8 миллиона взрослых людей от заболеваний, которые провоцирует ожирение: ишемическая болезнь сердца, диабет, различные виды рака.

Основное значение в развитии первичного ожирения имеет неполноценность центров гипоталамуса, регулирующих аппетит. К факторам, способствующим развитию первичного ожирения, относятся, избыточное потребление пищи, злоупотребление алкогольными напитками, недостаточная двигательная активность, наследственная предрасположенность, возрастные изменения. Вторичное ожирение развивается чаще всего вследствие эндокринных заболеваний или патологических процессов в ЦНС.

Основную патогенетическую роль в развитии первичного ожирения играет нарушение функции коры головного мозга и гипоталамуса. Общим симптомом всех форм ожирения является избыточная масса тела. Больные I степенью ожирения обычно жалоб не предъявляют. Начиная со II степени и выше, ожирение может осложняться сопутствующими заболеваниями: атеросклероз, остеохондроз, сахарный диабет, варикозное расширение вен, тромбофлебит и др.

К сожалению, в обществе до сих пор с большим размахом практикуется самолечение. При этом научно-обоснованная и грамотно-организованная лечебно-профилактическая помощь людям с этой патологией может положительно повлиять на повышение их физической трудоспособности и существенно увеличить их социальную активность. В этом процессе большим потенциалом обладает физическая реабилитация.

Физическая реабилитация – это составная часть медицинской и социально-трудовой реабилитации, использующая средства и методы физической культуры [3;4; 7]. Именно физическая реабилитация является основой в борьбе с вынужденной малоподвижностью людей практически любых нозологических групп (в том числе и страдающих ожирением), активизации

деятельности всех сохранных функций и систем организма человека. Кроме того велика роль физической реабилитации и в профилактике сопутствующих заболеваний, обусловленных гиподинамией и гипокинезией.

Физическую реабилитацию следует рассматривать как лечебно-педагогический и воспитательный процесс или, правильнее сказать, образовательный процесс. Основным средством физической реабилитации являются физические упражнения и элементы спорта, а применение их - всегда педагогический, образовательный процесс [3; 4; 7].

В процессе лечебно-восстановительной тренировки важно соблюдать следующие физиологически обоснованные педагогические принципы: индивидуальный подход; сознательность; постепенность; систематичность; цикличность; системность воздействия (или поочередность); вариативность; умеренность воздействия [4; 7].

Принципы медицинской и физической реабилитации предусматривают: раннее начало проведения реабилитационных мероприятий; комплексность использования всех доступных и необходимых реабилитационных мероприятий; индивидуализация программы реабилитации; этапность реабилитации; непрерывность и преемственность на протяжении всех этапов реабилитации; социальная направленность реабилитационных мероприятий; использование методов контроля адекватности нагрузок и эффективности реабилитации [4;7].

Основными средствами физической реабилитации при ожирении являются физические упражнения. К ним относят все формы лечебной физической культуры: разнообразные физические упражнения, элементы спорта, занятия с использованием тренажеров, хореотерапия, трудотерапия и др. Лечебная физическая культура в комплексном лечении ожирения имеет большое значение в связи с интенсификацией обменных процессов при выполнении физических упражнений длительной умеренной и средней интенсивности. При этом происходят благоприятные сдвиги жирового обмена. Лечебное влияние ЛФК при ожирении осуществляется в основном по механизму трофического действия. ЛФК оказывает общетонизирующее влияние на организм и нормализующее воздействие на нервную и эндокринную регуляцию всех трофических процессов, способствует восстановлению нормальных моторно-висцеральных рефлексов, что приводит к нормализации нарушенной функции. ЛФК стимулирует жизнедеятельность организма людей, страдающих ожирением, повышает тонус нервной системы, вызывает положительные эмоции и поддерживает стремление к выздоровлению, способствует мобилизации резервных сил организма.

Занятия лечебной физической культурой должны проводиться не менее 3-х раз в неделю. Упражнения выполняются из исходных положений лежа, сидя на стуле или скамейке, стоя [5].

Рекомендуются упражнения с максимальным объемом движений в конечностях. Первое время следует избегать силовых напряжений. Весь курс лечения делится на три периода: вводный (5-6 занятий), основной (до 50 занятий) и заключительный (4-5 занятий).

В подготовительном этапе курса по снижению веса необходимо добиться мотивации активно заниматься физическими упражнениями, восстановить отстающие от возрастных нормативов двигательные навыки и физическую работоспособность. При этом следует учитывать особенности работы с детьми. Поскольку излишний вес нередко становится поводом для насмешек со стороны других детей. Именно поэтому подчас дети и теряют интерес к занятиям. На этом этапе применяются следующие организационные формы ЛФК: лечебная гимнастика, дозированная ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями [1;2].

На основном этапе включают разнообразные виды общеразвивающих упражнений и упражнений прикладного характера (ходьба, бег, спортивные игры, работа на тренажерах, прыжки и т.п.) с постепенно повышающейся нагрузкой. Для повышения нагрузки используют следующие методические подходы: набор упражнений преимущественно для крупных и средних мышечных групп, увеличение общей длительности занятий, использование в упражнениях дополнительных отягощений, сопротивлений и т.п.

В последующем использование физических упражнений будет направлено на поддержание достигнутых результатов реабилитации. Включаются бег, плавание, гребля, велосипед, лыжные прогулки. Используются различные упражнения в режиме дня для увеличения двигательной активности: пешие прогулки на работу, в магазин, подъем по лестницам вместо лифта, упражнения физкультпауз на рабочем месте. По-прежнему большой объем упражнений связан с циклическими упражнениями аэробного характера (ходьба, бег) При этом необходимо учитывать следующее:

- занятия ходьбой и бегом могут быть рекомендованы больным с III степенью ожирения очень осторожно, т.к. излишняя нагрузка может привести к различным патологиям опорно-двигательного аппарата. В этом случае лучше использовать аквафитнес, плавание, велотренажеры;

- допуск к занятиям осуществляет врач при удовлетворительном функциональном состоянии занимающихся.

Дозированная ходьба является одним из действенных средств для борьбы с избыточным весом. Рекомендуется следующая нагрузка при ходьбе:

- III степень ожирения – очень медленная – 60-70 шагов/мин.
 - медленная – 70-90 шагов/мин.
- II – I степени ожирения – средняя – от 90 до 120 шагов/мин.
 - быстрая – 120-140 шагов/мин.
 - очень быстрая – более 140 шагов/мин. [1;2].

При ходьбе особое внимание следует обращать к дыханию. Дышать следует глубоко и ритмично, выдох должен быть продолжительнее вдоха.

Беговые занятия следует включать только после готовности занимающегося к повышению функциональных нагрузок. Перед бегом следует провести разминку (ходьба в сочетании с бегом в медленном темпе, общеразвивающие упражнения) – 10-12 мин. Затем бег 5-6 мин. с чередованием ходьбы 2-3 мин., затем отдых. Количество повторений в занятии 2-3 раза. Постепенно интенсивность бега

увеличивается, продолжительность уменьшается до 1-2 мин. Количество серий увеличивается до 5-6 раз, паузы отдыха между ними увеличиваются. После 2-3 недель тренировок следует переходить к более длительному бегу умеренной интенсивности до 20-30 мин. с интервалами отдыха 1-2 мин. В занятия включают упражнения для укрепления мышечного корсета. Упражнения следует выполнять в положении лежа, сидя с переходом из одного положения в другое, с использованием различного инвентаря (фитболы, гантели, гимнастические палки и т.п.) для вариативности упражнений, что способствует повышению интереса к занятиям. По окончании занятий рекомендуются водные процедуры.

Любая форма ЛФК по продолжительности не должна быть менее 45 мин. Т.к. только длительные нагрузки с подобранной интенсивностью в зависимости от степени ожирения будут способствовать снижению веса. Интенсивность нагрузки отслеживается по показателям ЧСС и определяется для каждого индивидуально после проведения пробы PWC 170.

Эффективность использования ЛФК будет учитываться при следующих показателях: вес уменьшается и приходит в соответствие физическому развитию занимающегося, развивается мускулатура, возможно уменьшение давления, показателей ЧСС, увеличивается физическая работоспособность (проба PWC 170), нормализуется реакция сердечнососудистой системы на стандартную физическую нагрузку, произойдет уравновешение деятельности вегетативной нервной системы (ортостатическая проба), улучшение функции внешнего дыхания (пробы Штанге, Генчи и пр.). Составление реабилитационных программ, предусматривает обязательное руководство следующими правилами: партнерство врача, реабилитолога и пациента; определение реабилитационного потенциала больного, особенно его двигательных возможностей; разносторонность воздействий, т.е. учет всех сторон реабилитации для каждого больного; комплексность лечебно-восстановительных мероприятий; ступенчатость (переходность) проводимых воздействий (поэтапное назначение восстановительных мероприятий с учетом динамики функционального состояния больного) [6].

К дополнительным средствам физической реабилитации при избыточном весе относятся: массаж, физиотерапевтические средства (климатотерапия; аэротерапия; гелиотерапия; внутреннее применение минеральных вод; минеральные ванны (углекислые, радоновые, сульфидные и т.п.); гидротерапия; суховоздушные и паровые горячие процедуры; грязе и теплолечение; электро и светотерапия; активационная терапия; гипербарическая оксигенация). Следует отметить, что назначение дополнительных средств физической реабилитации при ожирении происходит с учетом различных сопутствующих заболеваний. При этом систематически проходит контроль общего состояния больного, особенно функционального состояния нервной системы.

Список литературы

1. Вардимиади, Н.Д. Лечебная физкультура и диетотерапия при ожирении /Н.Д. Вардимиади, Л.Г. Машкова. Киев: Здоровье, 2008. – 47 с.

2. Васин, Ю.Г. Физические упражнения – основа профилактики ожирения /Ю.Г.Васин. – 2-е изд., перераб. и доп. – Киев:Здоровье, 2009. – 99 с.
3. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С.П. Евсеев. – М. : Спорт, 2016. - 616 с. : ил. - Библиогр. в кн. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238>
4. Егорова, С. А. Физическая реабилитация [Текст] / С. А. Егорова, А. Л. Ворожбитова. – Ставрополь : СКФУ, 2014. – 176 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457230>
5. Лечебная физическая культура [Текст]: учеб. для студентов учреждений ВПО/ под ред. С. Н. Попова. – 10- е изд., стер. – М.: Академия, 2014. – 416 с.
6. Панкратович, Т.М. Технологические особенности построения индивидуальных траекторий в образовательном пространстве вуза средствами адаптивной физической культуры. / Т.М. Панкратович, Е.М. Голикова, П.П. Тиссен //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка – 2017. - № 1 с.60-62
7. Сапего, А. В. Физическая реабилитация [Текст] / А. В. Сапего, О. Тарасова, И. Полковников. – Кемерово: Кемеровский государственный ун-т, 2014. – 210с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278925>

ПРИВЛЕЧЕНИЕ И МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЮ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

Пахомова С.В.

Оренбургский государственный университет

В последние годы наблюдается тенденция увеличения заинтересованности общества к занятию спортом и ведению здорового образа жизни, но к сожалению, молодое поколение проявляет меньшую инициативу. Нельзя отрицать наличие данной проблемы, так как количество молодых людей, решивших включить в свою жизнь занятия спортом, уменьшается с каждым годом.

Студенчество, особенно на начальном этапе обучения, является наиболее уязвимой частью молодежи, т.к. именно они сталкиваются с рядом трудностей, связанных с увеличением учебной нагрузки, невысокой двигательной активностью, относительной свободой студенческой жизнью, проблемами в социальном и межличностном общении.

Период обучения в университете должен быть направлен не только на подготовку к будущей профессиональной деятельности студентов, но и на помощь молодому поколению сформировать положительное отношение к здоровому образу жизни и спорту [3].

Спорт закладывает фундамент для полноценного развития молодого организма: укрепление здоровья, совершенствование двигательных умений и навыков. При систематических занятиях «повышаются функциональные возможности организма», поднимается «настроение благодаря выработке эндорфинов», в то время как недостаток физической активности приводит к ослаблению иммунитета и защитных функций организма в целом.

Дозированные физические нагрузки, и их постепенное увеличение с возрастом, в зависимости от состояния здоровья, способствуют развитию и волевых качеств. Что, в свою очередь, оказывает благоприятное воздействие на поведение студентов: они становятся «менее внушаемыми, что помогает избежать негативного влияния других людей». Таким образом, занятие спортом является неотъемлемым компонентом в воспитании, обучении и развитии молодежи.

Путь к эффективной и результативной деятельности студента лежит через понимание его мотивации. Зная и понимая, что движет каждым человеком, что побуждает его к деятельности, можно разработать эффективную систему форм и методов формирования мотивации студентов к занятию спортом [2]

Самыми распространенными мотивами среди студентов являются:

- высокий результат спортивной деятельности;
- удовольствие от процесса занятия спортом;
- самосовершенствование, укрепление здоровья;
- воспитание сильного характера;
- участие в соревнованиях и получение наград;
- командная работа и новые знакомства [1]

Формирование мотивации у студентов является многоуровневым и сложным процессом. Поэтому необходимо использовать индивидуальный подход

к физическим способностям и подготовленности каждого студента, формировать секции по интересам, выявляя наиболее предпочитаемые виды спорта, также периодически предлагая что-то новое.

Актуальность данной темы обусловлена низкой вовлеченностью и заинтересованностью молодых людей в спортивную деятельность.

Целью данной работы является увеличение заинтересованности студенческой молодежи физической активностью в различных видах спорта для укрепления здоровья и проведение досуга с пользой.

Для того, чтобы заинтересовать как можно больше молодых людей, необходимо предлагать широкий перечень видов спорта, из которого каждый студент смог бы выбрать для себя самый подходящий. В мире существует более 200 тысяч интересных видов спорта, 159 из них уже стали популярны в России. Поэтому стоит развивать и другие направления в нашей стране, которые смогли бы стать популярными среди российских студентов.

Например, «Джай-алай» – это испанская игра, относящаяся к игровым видам спорта, которая является гибридом «гандбола» и «бадминтона». «Джай-алай» признан самым быстрым в мире видом спорта, так как мяч в момент игры достигает скорости 300 км/ч, именно поэтому его занесли в книгу рекордов Гиннеса. Когда-то СМИ назвали этот вид спорта самым быстрым в мире и сравнили его с гонками Формулы-1 [4].

Местом происхождения данной игры считается Испанская колония в Карибском архипелаге конца 18 века. Также свою популярность игра получила и на территории Америки в 70-е годы прошлого века.

Принципы игры:

Для игры требуется площадка, окруженная тремя стенами – спереди и по бокам. Пример расположения стен площадки представлен на рисунке 1

Мяч должен передаваться другому игроку через удар о стену. На передней стене имеется обозначенная линия, на высоте 0.9 метра, ниже данной отметки попадать мячом нельзя [4]

Размеры корта, необходимые для игры: длина 54 метра, высота передней стены – 12.2 метра, как и ширина. Стена поделена 14 горизонтальными линиями, равно удаленными друг от друга по всей ширине корта. Все измерительные параметры представлены на рисунке 2.

Обычно в игру играют 2 команды по 2 человека в каждой. Игроки каждой команды схематично распределяются по секторам, один держится ближе к центру площадки, а второй позади него [4].

Экипировка спортсмена состоит из нескольких важных элементов, представленных на рисунке 3:

– шлем – важный элемент для игрока, изготовленный из жесткого акрилового пластика, защищающий голову от удара мяча;

– джерси – футболка, на которой указывается номер игрока, название команды и страна;

– цеста – перчатка, которая заканчивается продолговатой плетеной корзиной, с помощью нее игрок ловит мяч и совершает бросок в стену. Длина перчатки

вместе с корзиной составляет 70 сантиметров. Фотография цесты представлена на рисунке 4;

- фажа – лента, отличительная деталь всех игроков «Джай-алай»;
- фиксирующая лента – данная лента оборачивает перчатку цесты, чтобы держать ее на руке спортсмена;
- налокотник - защищает локоть, игрока во время броска.

Вариативность защитных элементов обширна, по причине отсутствия официального жесткого регламента, но главное правило - «броня» не должна сковывать движений.

Во время игры скорость мяча превышает 300 километров в час, поэтому нужен твердый мяч, который сможет выдержать такие нагрузки. Габариты мяча составляют 5 сантиметров в диаметре и с весом 130 грамм. Фотография мяча для «Джай-алай» представлена на рисунке 5 [4].

Правила игры:

- игры проходят в круговом формате, по достижению 7 или 9 очков. 2 из 8 команд выходят на поле, подача производится ударом мяча сначала в зону между 7 и 4 линиями, а потом в стену, после данного действия игра начинается;
- После каждого забитого мяча, пропустившая команда сменяет той, которая находилась за пределами площадки;
- Мяч считается проигранным, когда: 1) он прилетает не в зону между 4 и 7 линиями; 2) в случае долгого удержания мяча; 3) если мяч был выброшен за пределы поля; 4) если мяч не был пойман после одного отскока от пола; 5) в случае помехи противнику, который должен поймать мяч.
- После каждого забитого мяча происходит смена команды, пропустившей гол.
- По сложившимся правилам, у корта для джай-алай нет стены справа, поэтому игра ведется только правой рукой, поскольку бросок левши посылает мяч в сторону, где ему не обо что будет удариться. Это вызывает ряд сложностей у леворуких игроков.

Причины почему данная игра могла бы быть полезна для студентов.

Игра «Джай-алай» поможет:

- улучшить выносливость;
- привести мышцы в тонус;
- улучшить внимательность и координацию;
- научить слаженной работе в команде;
- весело и интересно провести досуг и найти любимое увлечение студентам.

В некоторых странах мира данная игра пользуется большой популярностью, например в Испании и Америке. Специально для данной игры строятся площадки, открываются обучающие школы и набираются команды в колледжах и университетах.

Формирование интереса к занятиям физической культурой должно опираться на учет индивидуальных особенностей занимающихся. Чтобы повысить мотивацию у студентов нужно разнообразить учебные и секционные занятия, они не должны проходить монотонно, необходимо применять игровой и

соревновательный метод, шире использовать активные методы обучения; усилить творческую составляющую при организации занятий спортом.

Приложение

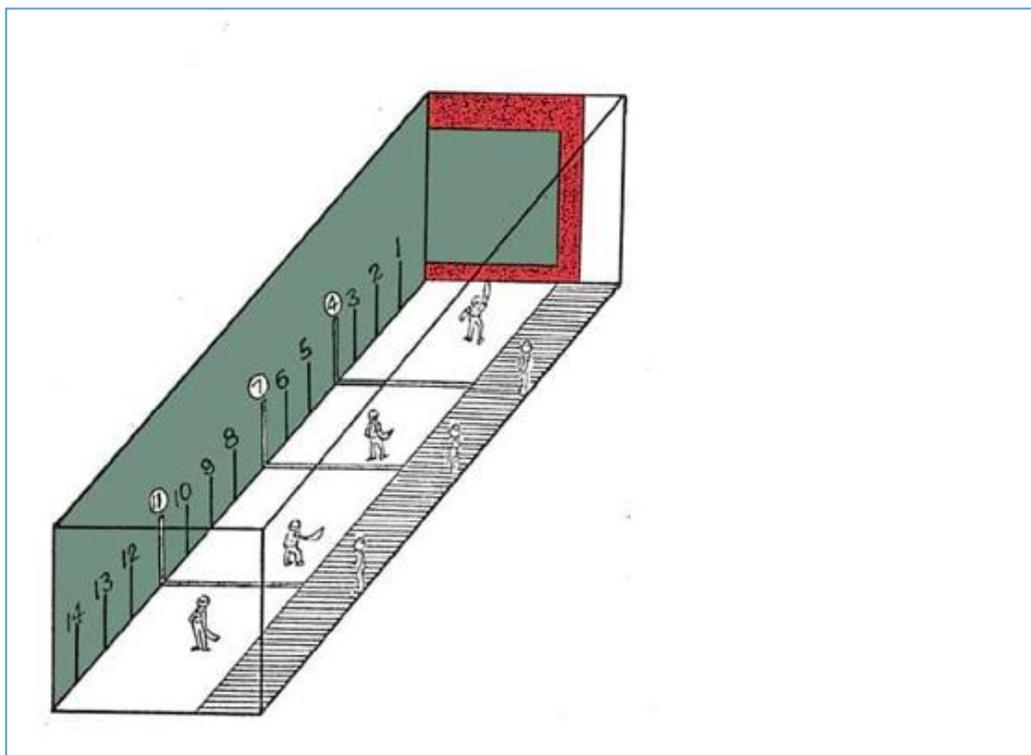


Рисунок 1 – Схема площадки для игры «Джай-алай»

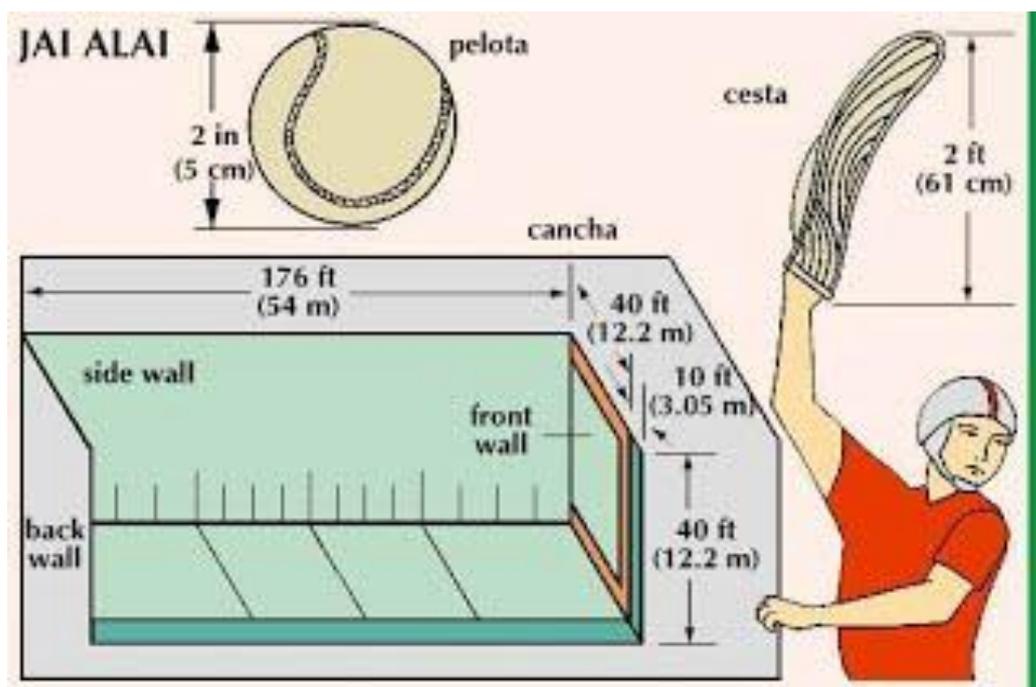


Рисунок 2 – Измерительные параметры игры «Джай-алай»



Рисунок 3 – Элементы экипировки спортсмена



Рисунок 4 – Элемент экипировки спортсмена – цеста



Рисунок 5 – Мяч для игры «Джай-алай»

Список литературы

1. NovaInfo. Привлечение интереса молодежи к спорту [Электронный ресурс] / NovaInfo, 2018 – Режим доступа: <https://novainfo.ru/article/9883> - 18.12.2018
2. Международный журнал экспериментального образования. Личностная мотивация студентов к занятиям по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] / Международный журнал экспериментального образования, 2018 – Режим доступа: <https://www.expeducation.ru/ru/article/view?id=5599> - 18.12.2018
3. Лотоненко А.В. Педагогическая система формирования у студенческой молодежи потребностей в физической культуре: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. - Краснодар, 1998. - 39 с.
4. Википедия. Jai Alai [Электронный ресурс] / Википедия, 2018 – Режим доступа: https://ru.wikipedia.org/wiki/Jai_alai - 18.12.2018

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА КАК ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ВУЗЕ

Подкопаева О.В.

Оренбургский государственный университет

В настоящее время в Оренбургском государственном университете (ОГУ) аэробика является одним из модулей дисциплины «Физическая культура».

Практикуется раздельное изучение курса оздоровительной аэробики по гендерному признаку: для девушек и для юношей.

Программа дисциплины «Физическая культура» рассчитана на 3 года обучения, модуль по оздоровительной аэробике в объеме 48 часов студенты изучают в течение трёх лет.

В программе сформулированы цели и задачи, направленные на формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, определено содержание практического материала, указаны методы и средства проведения занятий по годам обучения, предложен список рекомендуемой литературы, для самостоятельного освоения аэробики. Разработаны и предложены тесты и задания для контроля знаний, умений и навыков.

В процессе практических занятий студентам сообщаются сведения о классификации и различных направлениях аэробики, об особенностях и содержании оздоровительной аэробики, о правилах построения и разучивания комплексов упражнений.

Для решения более конкретных задач формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, занимающихся на занятиях по оздоровительной аэробике в содержании практического раздела предложены упражнения циклического характера различной интенсивности (бег, прыжки, танцевальные элементы, подскоки, скачки), упражнения, направленные на расширение двигательного арсенала занимающихся, на развитие силы гибкости, выносливости, координации.

На занятиях студенты осваивают и выполняют основные виды двигательных действий для развития отдельных мышечных групп (плечевого пояса, рук, туловища, ног), схему последовательности разучивания комплексов аэробики, а также комплексы общеразвивающих упражнений различных по содержанию под эмоционально-ритмическую музыку.

Упражнения напоминают вольные упражнения гимнастов, но не содержат технически сложных элементов, подобных гимнастическим или акробатическим. Они выполняются в довольно высоком темпе на фоне четкого музыкального ритма. По характеру все движения отличаются резкостью, динамичностью и законченностью отдельных действий и соединений [1], [3].

Упражнения выполняются в различном темпе с многократным повторением движений, без длительных пауз, поточным способом, с танцевальными переходами от одних упражнений к другим, что придает им особый колорит, делает их привлекательными и эмоциональными.

Кроме этого подобраны задания, направленные на формирование организаторских и коммуникативных способностей для самостоятельного составления студентами комплексов оздоровительной аэробики. Программа предусматривает разработку студентами индивидуальной методики проведения занятий.

Во время изучения курса оздоровительной аэробики, на наш взгляд, следует акцентировать внимание занимающихся на следующих умениях:

- технически правильно выполнятьобщеразвивающие гимнастические упражнения и танцевальные элементыразличных стилей и направлений аэробики;
- модернизировать гимнастические элементы и связки за счет введения ассиметричных движений и нестандартных исходных положений;
- сочетать движения с современными ритмами.

При формировании умений и навыков учитывать предпосылки занимающихся к обогащению двигательного опыта и их творческий потенциал.

Эффективность занятий по аэробике зависит от соблюдения основной структуры занятий: разминки, аэробной фазы, заминки и силовой части, что существенно влияет на укрепление функциональных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной) на развитие мышечно-связочного аппарата [2].

С целью определения актуальности внедрения элективного курса оздоровительной аэробики в учебный процесс по физической культуре было проведено анонимное анкетирование 52 студенток первого курса ОГУ.

Результаты анкетирования показали, что из всех опрошенных только одна студентка высказалась против включения аэробики в учебный процесс, объясняя это тем, что «сложно запоминать движения». В своих ответах студентки в основном ответили, что: «Аэробика - необходимая часть физической подготовки студенток, т.к. развивает гибкость, ловкость, координацию, функциональные возможности организма: сердечно-сосудистую и дыхательную системы».

Среди ответов были такие: «Аэробика полезна, так как тренирует мышцы и сохраняет тело в тонусе и душа радуется»; «На занятиях аэробикой повышается самооценка и мотивация»; «Аэробика - заряд хорошего настроения и работа над собой».

Встречались ответы, в которых девушки отмечали, что занятия аэробикой способствуют приобретению опыта эмоционально-ценностных отношений в группе, помогают сплотиться и ближе узнать друг друга, проявить творчество.

Анализ результатов анкетирования студентов позволил выявить, что подготовка к успешному внедрению элективного курса оздоровительной аэробики в учебный процесс по дисциплине «Физическая культура» имеет ряд специфических особенностей:

- проявление творческой активности и эмоциональной насыщенности занятий;
- повышение культуры тела и культуры движения;
- поиска собственной манеры выражения движения с учетом уровня физической подготовленности;

- сочетание высокой динамичности с разнообразием движений.

Внедрение элективного курса оздоровительной аэробики в учебный процесс по физической культуре предъявляет определенные профессиональные требования к преподавателю: постоянное совершенствование физической и методической подготовки, использование различных способов заинтересованности студентов в занятиях оздоровительной аэробикой за счет применения современных нетрадиционных средств обучения и музыкальной культуры.

Список литературы

1. Антонова А.В. Оздоровительная аэробика / А.В. Антонова, Д.Н. Паймушкина, А.Н. Борисов // Научный альманах. Тамбов. - № 12. – 2015. – С. 441 - 446.
2. Кабышева М.И. Профилактика заболеваний дыхательной системы средствами ЛФК (на материале физической культуры студентов специальной медицинской группы) / М.И. Кабышева, Н.И. Федотова, О.В. Подкопаева // Сборник материалов Международной научной конференции: «Наука и образование: фундаментальные основы, технологии, инновации», посвященной 60-летию Оренбургского государственного университета. 2015. С. 273-278.
3. Клименко П.В. Аэробика как модуль учебной дисциплины физическая культура: из опыта работы / П.В. Клименко // Материалы I всероссийской научной конференции с международным участием «Физическая культура, спорт, наука и образование». – Чурапча. – 2017. – С. 279 – 281.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА БРОНХО-ЛЕГОЧНУЮ СИСТЕМУ

Семенова И. В., канд. пед. наук
Оренбургский государственный университет

В настоящее время участились заболевания бронхо-легочной системы в жизни каждого человека. Причины - это изменение климата, экологической обстановки, присутствие стрессовых ситуаций. В таких условиях предлагается рассмотреть комплекс физических упражнений с использованием акробатических элементов, которые являются профилактическими, предупреждающими заболевания респираторной системы.

Акробатика как вид спорта объединяет многочисленные группы физических упражнений. Акробатика делится на спортивную акробатику. Это отдельный вид спорта, в котором существует несколько видов программ: прыжковая, парная и групповая.

Цирковая акробатика включает в себя несколько жанров циркового искусства: воздушная акробатика, прыжковая акробатика, силовая акробатика и другие элементы.

Специальная акробатика, которая включается как тренировка в различных видах спорта. Так же в танцевальных занятиях. То есть, по сути, это различные акробатические элементы (прыжки, перекаты, сальто, падение и другие), используемые в том или ином виде спорта или танцев.

Средством акробатики являются акробатические элементы и упражнения.

Перечислим и охарактеризуем основные упражнения:

- группировки. Основная задача - сгруппировать тело из положения, стоя или лежа;
- перекат. Используется и как отдельное упражнение, и как связка между многими другими упражнениями. Существует так же боковой перекат;
- кувырок вперед в группировке;
- длинный кувырок вперед в группировке;
- кувырок назад в группировке;
- стойки: на голове, на руках, на лопатках;
- равновесие на правой, на левой ноге;
- мостик из положения, лежа, из положения стоя;
- перекидки на две ноги, на одну ногу вперед;
- перекидки на две ноги, на одну ногу назад;
- шпагаты на правую, на левую ногу, поперечный шпагат.

Все акробатические упражнения и элементы прекрасно тренируют все группы мышц, развивают силу, выносливость, укрепляют вестибулярный аппарат, улучшают координацию движений и ориентацию в пространстве, очень активно развивают гибкость и силу.

Таким образом, все эти занятия способствуют укреплению иммунитета, улучшают работу сердечнососудистой системы, улучшают обменные процессы в организме. Так же, как и другие виды физической активности, акробатические упражнения помогают держать тело в прекрасной форме, обеспечивают правильную осанку и подтянутость всего тела.

Отметим еще раз, что акробатика выступает как базовая подготовка для многих видов спорта. Так, комплекс акробатических упражнений входит в профессиональную спортивную подготовку и в профессионально-прикладную физическую подготовку.

Подробнее остановимся на акробатических упражнениях, которые активно влияют на профилактику и восстановление бронхо-легочных заболеваний.

Распространенными заболеваниями бронхо-легочной системы являются различные виды гриппа, ОРЗ (острые респираторные заболевания), ОРВИ (острые респираторные вирусные инфекции), заболевания трахеи и воспаления легких.

Большинство микроорганизмов и пыли задерживаются в слизистой оболочке верхних дыхательных путей. Часть микроорганизмов проникает в органы дыхания и может вызвать различные вышеперечисленные заболевания.

Различают воздушно-капельные и капело-пылевые инфекции. Воздушно-капельные инфекции передаются при непосредственном контакте с больным человеком (при кашле, чихании или разговоре).

Капельно-пылевые инфекции передаются при контакте с предметами, которыми пользовался больной.

Воздействие на дыхательную систему физических упражнений с элементами акробатики является:

- повышенная эластичность межреберных хрящей, благодаря чему увеличивается подвижность диафрагмы;
- укрепляется дыхательная мышца (диафрагма и межреберная мышца);
- повышается жизненная емкость легких (ЖЕЛ);
- формируется правильное дыхание (замедленный углубленный выдох с вовлечением мышц брюшного пресса);
- улучшается легочная вентиляция;
- обеспечивается экономия внешнего дыхания;
- улучшается процесс газообмена в легких, в кровеносной системе (артериальная кровь насыщается кислородом, углекислый газ удаляется).

Между дыхательной системой и аппаратом движения существует тесная физиологическая и функциональная связь. Мышечная деятельность- главный фактор, изменяющий функционирование органов дыхания в нормальных условиях. Каждое движение, вызывая в мышцах свою биохимию, рефлекторно и гуморально возбуждает функцию дыхания. К тому же возможно произвольное регулирование дыхания.

В патологических условиях физическими упражнениями можно широко и точно воздействовать на функцию дыхания. В одних случаях- улучшить приспособительные реакции, в других-нормализовать нарушенные функции на занятиях ЛФК (лечебно-физическая культура).

Занятия ЛФК, тонизируя центральную нервную систему, способствуют улучшению нервных процессов в коре больших полушарий головного мозга.

Повышая интенсивность протекания всех физиологических процессов в организме (в том числе вентиляция и газообмен), физические упражнения оказывают общеоздоровительное действие при заболевании органов дыхания. Создается оптимальный фон для использования других механизмов лечебного действия, и активизируются защитные силы организма.

Под влиянием систематически выполняемых физических упражнений с элементами акробатики (кувырки, перекаты, стойки, перекидки), улучшается кровеносное и лимфатическое обращения в легких. Активизация обменных процессов способствует более полной дезинтоксикации организма. Результатом механизма трофического действия упражнений является так же активизация регенеративных процессов.

Существенным результатом трофического воздействия физических упражнений, на организм занимающихся является восстановление эластичности легкого. Улучшение биохимических процессов кровеносной системы при выполнении дыхательных упражнений нормализует обменные процессы в органах и тканях всего организма.

При любом заболевании дыхательного аппарата, вызывающего расстройства в функции дыхания в порядке приспособления организма формируются самопроизвольные компенсации, которые могут закрепляться и автоматизироваться. Одной из наиболее распространенных компенсаторных реакции при недостаточности дыхания является отдышка с частым и поверхностным дыханием. Применяя дыхательные упражнения, элементы акробатики, упражнения с задержкой дыхания, удастся обеспечить более рациональную компенсацию.

Физические упражнения, включающие в себя акробатические элементы, грамотно подобранные в соответствии с состоянием больного, способствуют увеличению дыхательной поверхности легких за счет включения в работу дополнительных альвеол. При выполнении физических упражнений мобилизуются вспомогательные механизмы кровообращения, повышается утилизация кислорода тканями, что помогает в борьбе с гипоксией.

Особое внимание обратим на грамотно подобранные физические упражнения и их элементы, которые помогут резко улучшить дренажную функцию (движение и отделение мокроты), которые и способствуют удалению из бронхов патологического содержания (слизи, продуктов распада ткани). Благодаря всем этим физическим мероприятиям нормализуется функция внешнего дыхания, в основе которой лежит перестройка патологически измененной регуляции дыхания. За счет произвольного управления всеми доступными компонентами дыхательного акта достигается более полное равномерное и чистое дыхание, должное соотношение фаз вдохов и выдохов с акцентом на выдохе, необходимая глубина(уровень) дыхания, полноценное расправление легких и равномерная их вентиляция.

В процессе систематической тренировки полноценный дыхательный акт закрепляется по механизму образования условных рефлексов. Постепенным увеличением дозировки акробатических элементов и упражнений достигается восстановление функций дыхания на уровне, необходимом для выполнения мышечной работы. Нормализация газообмена происходит за счет воздействия не только на внешние, но и на тканевое дыхание (улучшение окислительных процессов на периферии и повышение коэффициента утилизации кислорода под влиянием физической нагрузки).

При заболевании легких, как уже говорилось ранее, страдают все системы организма, и в первую очередь сердечнососудистая. Поэтому следует отметить, что нормализуется так же сердечнососудистая, кровеносная и лимфатическая системы, восстанавливаются нервные процессы в коре больших полушарий головного мозга и организм адаптируется к более высоким физическим нагрузкам различного характера.

Таким образом, улучшение функции дыхательного аппарата достигается двумя путями: обучение правильному дыханию и укреплению дыхательных мышц. Систематическое выполнение физических акробатических упражнений приводит к тому, что рост легочной вентиляции происходит в значительной степени за счет углубления дыхания. В свою очередь глубокое дыхание приводит к лучшему использованию кислорода организмом и увеличению амплитуды дыхательных экскурсий. С возрастанием тренированности увеличивается использование резервного воздуха в качестве дыхательного, и создаются более благоприятные условия для насыщения крови кислородом.

Регулярное выполнение физических упражнений характеризуется процессом экономии минутного и общего кислородного запроса. Следовательно, систематическая тренировка развивает и улучшает все системы и функции организма, в частности является профилактической и восстановительной для бронхо-легочной системы.

Список литературы

1. Каерова Е.В. Физическая культура для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья / Е.В. Каерова, Л.В. Матвеева, С.А. Борщенко. – Владивосток: ВГУЭС, 2015
2. Готовцев, П.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой: учеб. пособие / Готовцев П.И., В.И. Дубровский, Москва, 2007
3. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте : учеб.пособие, Москва, 2008
4. Рейзин В.М. Гимнастика и здоровье : учеб. пособие, Москва, 2008

ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНО-ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

**Симоненков В.С., канд. биол. наук, доцент,
Гилязиева С.Р., канд. пед. наук, доцент
Оренбургский государственный университет**

Сочетание интеллекта, физических и духовных сил высоко ценилось человеком на всем протяжении его развития и формирования. Прогресс науки и техники вызвал необходимость получения человеком значительного объема профессиональных знаний и большого количества разнообразной информации. Неизмеримо возрос темп жизни, все это обусловило предъявление современному человеку высоких требований к его физическому состоянию и значительно увеличило нагрузку на психическую, умственную и эмоциональную сферы.

Вузовское образование оказывает существенное влияние на общее интеллектуальное развитие студентов. Исследования интеллектуального уровня, проводимые Л.В. Меньшиковой по шкале Векслера, показали, что за время обучения в ВУЗе происходит интеграция интеллекта как целостного образования за счет увеличения связей между отдельными его сторонами. Обучение способствует развитию вербальных структур интеллекта, значительно менее затрагивая глубинные, образные его основы, играющие важнейшую роль при овладении профессией [1].

Создание условий для максимальной реализации возможностей интеллектуальной деятельности студенческой молодежи – одна из важнейших задач высшей школы.

ВУЗ создает условия для того, чтобы учиться тому, естественно, у кого хватит сил и возможностей, чтобы самопознать себя, объективно развить, довести свое «я», качества, умения, навыки, наконец, состояние здоровья, высокий уровень умственной и физической работоспособности, интеллекта, культуры. Известно, что здоровье человека на 45 – 50% зависит от условий образа жизни, избранного стиля, четко связанных с формированием граней личности [1].

Работоспособность студента – сочетание соответствующих возможностей человека, обладающего специальными знаниями, умениями, навыками, физическими, психологическими и физиологическими качествами, совершать целенаправленные действия, формировать процессы мыслительной деятельности [1].

Однако наиболее важную роль для сохранения и повышения уровня физической и умственной работоспособности студентов играет комплекс оздоровительно-гигиенических мероприятий, к числу которых относится разумное сочетание труда и отдыха, нормализация сна и питания, отказ от вредных привычек, пребывание на свежем воздухе, достаточная двигательная активность. Студент, ведущий подвижный образ жизни и систематически занимающийся физическими упражнениями, может выполнять значительно большую работу, чем студент, ведущий малоподвижный образ жизни. Это

связано с резервными возможностями организма. Использование оздоровительных сил природы (закаливание) укрепляет и активизирует защитные силы организма, стимулирует обмен веществ, деятельность сердца и кровеносных сосудов, благотворно влияет на состояние нервной системы.

Студенческий возраст с одной стороны – период интенсивной работы над формированием своей личности, выработки стиля поведения, поисков ответов на нравственные, этические, эстетические, научные, общекультурные, политические и другие вопросы, другой стороны – заключительный этап поступательного движения возрастного развития психофизиологических и двигательных возможностей организма [2].

В возрасте 17 – 25 лет происходит становление целостного интеллекта и его отдельных функций (сенсорно-перцептивные, мнемические, мышление), в котором определяющую роль играет образование и учение, т.е. деятельность по усвоению знаний, умений, навыков. Фактор учения, постоянной умственной работы определяет высокий тонус интеллекта студентов, позволяет им эффективно выполнять напряженную учебную деятельность. В этот период молодые люди обладают большими возможностями для напряженного учебного труда и общественно-политической деятельности.

Учебно-трудовая и познавательная деятельность студентов представляет собой сложный процесс в условиях объективно существующих противоречий, к которым относятся противоречия между большим объемом учебной нагрузки и научной информации, и, дефицитом времени на освоение; между объективно текущим постепенным, многолетним процессом становления социальной зрелости будущего специалиста и желанием как можно быстрее самоутвердиться и проявить себя; между стремлением к самостоятельности в отборе знаний с учетом личных интересов и жесткими рамками учебного плана и учебных программ [2].

Эти противоречия создают высокое нервно-эмоциональное напряжение, которое отрицательно отражается на здоровье и, особенно, на психофизическом состоянии студентов.

К основным причинам неприспособленности к обучению в ВУЗе относятся резко отличающиеся от школьных методы и организация обучения, требующие значительного повышения самостоятельности в овладении учебным материалом; отсутствие хорошо налаженных межличностных отношений, а стало быть, и группового контакта, что характерно для всякого формирующегося коллектива; ломка старого, сложившегося за годы учебы в школе или на производстве жизненного стереотипа и формирование нового, «вузовского»; сопутствующие поступлению в ВУЗ новые заботы, которые чаще возникают у студентов, проживающих в общежитии (самообслуживание, самостоятельное ведение бюджета, планирование и организация учебного и свободного времени и др.) [2].

Наибольшие затруднения испытывают студенты младших курсов, так как с одной стороны, они сразу должны включаться в напряженную работу, требующую применения всех сил и способностей, а с другой стороны, – само по

себе преодоление новизны условий учебной работы требует значительной затраты сил организма.

Включение студентов в новую систему жизнедеятельности может сопровождаться нервным напряжением, излишней раздражительностью, вялостью, снижением волевой активности, беспокойством и т.д., которые являются отражением трудностей процесса адаптации [3].

У человека адаптация осуществляется двумя путями: пассивная стратегия – автоматизированный процесс, возникающий в ответ на воздействие внешней среды, и происходит без участия сознания, а иногда и без участия центральных структур регуляции; активная стратегия – целенаправленная деятельность индивида.

Основная биологическая задача – минимизация физиологических и психических затрат и максимизация полезного, жизненно важного для организма результата.

Так как внешняя среда постоянно меняется, то жизнь можно рассматривать как непрерывную адаптацию к физическим, химическим, биологическим и социальным факторам окружающей среды. Следовательно, процесс адаптации – процесс морфофункциональных преобразований, позволяющих организму нормально существовать в новых для него условиях при сохранении основных параметров гомеостаза и психологического благополучия, иначе говоря, при сохранении здоровья [3].

Согласно теории Ф.Э. Меерсона, в процессе адаптации прослеживается два этапа: срочная адаптация (начальный этап адаптации) – генерализованная (общая) мобилизация резервов организма до предельно достижимого уровня – ответ на воздействие какого-либо фактора, который способен нарушить гомеостаз, психическое благополучие и привычную деятельность; главная цель – мобилизация энергетических ресурсов организма и их распределение между организмом и тканями, ответственными за адаптацию; долговременная адаптация – результат постепенного длительного или многократного воздействия на организм одного и того же фактора при постоянных условиях.

Позитивный эффект адаптации, которая протекает в течение всей жизни человека, возможен при определенных условиях. Особенно это касается становления организма в онтогенезе: для полноценного развития индивида необходимо, чтобы адаптация в каждом возрасте проходила в условиях, несколько превосходящих так называемый оптимум, т.е. они не должны быть близкими к комфортным, но и не должны быть близкими к экстремальному максимуму (слишком неблагоприятными) или тем более выходить за пределы адаптивных возможностей организма.

Каждый возрастной период имеет свои особенности, связанные со спецификой индивидуального развития, которая закодирована в геноме зиготы (оплодотворенной яйцеклетки). Однако генетический код представляет собой не безусловную «команду», а скорее форму предложения, в реализации которой решающую роль играет внешняя биологическая и социальная среда [3].

Процесс адаптации к новым условиям учебной деятельности и новым жизненным ситуациям обычно проходит у студентов достаточно сложно, так как сопровождается существенной перестройкой психических и физиологических состояний и протекает на нескольких уровнях: дидактическом (приспособление к новой системе обучения); социально-психологическом (вхождение в новый коллектив – учебный, общежития); профессиональном (принятие ценностей будущей профессиональной деятельности, ориентация на них) [4].

Общеизвестно, что низкий уровень готовности при поступлении в ВУЗ приводит к психической усталости, ослаблению памяти, мышления и т.д. В частности, результаты опросов студентов показывают, что основными причинами, вызывающими трудности при переходе на вузовские формы обучения они считают: 31% – необходимость организовывать самостоятельную работу; 23,8% – изменение контроля за успеваемостью; 16,4% – изменение опросной системы; 7,6% – необходимость конспектировать лекции; 6,9% – сложность лабораторных и практических занятий [2].

Студенту-первокурснику, резко перешедшему границу между условиями обучения в школе и ВУЗе, важно сократить период адаптации, который может длиться и семестр, и два-три года [1].

Учебное время студентов в среднем составляет 52 – 58 часов в неделю (включая самоподготовку), с ежедневной учебной нагрузкой – 8 – 9 часов. Значительная часть студентов (около 57%), занимаются самоподготовкой и по выходным дням. Однако при этом восстановительные процессы у многих студентов проходят неполноценно по причине недостаточного сна, нерегулярного питания, малого пребывания на свежем воздухе, ограниченного использования средств физической культуры и спорта и других причин. По этой причине период адаптации, связанный с изменением прежних стереотипов, может на первых порах привести к низкой успеваемости, трудностям в общении. У одних студентов выработка нового стереотипа происходит скачкообразно, у других – ровно. До 35% студентов страдают дезадаптационным синдромом.

Просматривается четкая закономерность сокращения времени адаптации у тех, кто коммуникабелен, увлечен спортом, общественной работой, любой формой деятельности с высоким уровнем ответственности [1].

Этому способствуют активные средства физической культуры, игровые виды спорта, туризм, альпинизм, спортивное ориентирование и другие виды целенаправленной физической занятости; массовые оздоровительно-спортивные мероприятия, в которых студент – участник, организатор, помощник и т.п.; разумное планирование своей жизни на ближайшие 3 – 5 лет в виде реально обоснованной программы самосовершенствования, основные положения которой нацелены на укрепление здоровья, повышение интеллекта, освоение избранной профессии [1].

Среди факторов, отражающихся на психологическом состоянии студентов во время обучения, выделяют объективные и субъективные факторы [4]. К объективным факторам можно отнести среду жизнедеятельности и учебного труда студентов, возраст, пол, состояние здоровья, общую учебную нагрузку,

отдых, в том числе активный. К субъективным факторам относят знания, профессиональные способности, мотивацию учения, работоспособность, нервно-психическую устойчивость, темп учебной деятельности, утомляемость, психофизические возможности, личностные качества (особенности характера, темперамент, коммуникабельность), способность адаптироваться к социальным условиям обучения в ВУЗе, утомляемость [2].

Совокупность объективных и субъективных факторов, негативно воздействующих на организм студентов, при определенных условиях способствует появлению сердечно-сосудистых, нервных, психических заболеваний.

Серьезным испытанием организма является информационная перегрузка студентов, возникающая при изучении многочисленных учебных дисциплин, научный и информационный объем которых все время возрастает.

Критическим и сложным фактором перенапряжения студентов является экзаменационный период – один из вариантов стрессовой ситуации, протекающей в большинстве случаев в условиях дефицита времени и характеризующейся повышенной ответственностью с элементами неопределенности.

К психофизиологическому дискомфорту может привести как учебная перегрузка, так и плохая организация учебного труда – неритмичность работы, отсутствие своевременного и качественного отдыха, питания, оздоровительных мероприятий.

Под влиянием различных режимов и условий обучения происходит изменение состояния здоровья студентов и, следовательно, их работоспособности. Причем, как в правило, в сторону ухудшения.

Среди негативных проявлений следует особо выделить нервно-психические заболевания; гипертоническую болезнь или нестойкое повышение артериального давления; сердечнососудистые заболевания; костно-суставные заболевания, расстройства органов пищеварения; заболевания органов зрения; гипокинегию и гиподинамию; десинхроноз [3; 2; 4].

Всемирная организация здравоохранения отмечает, что увеличивающаяся интенсификация умственного труда и нервно-эмоциональных нагрузок приводит к увеличению числа заболеваний сердечнососудистой системы и других функциональных нарушений среди студентов [2].

Умственным трудом считают такую работу, которая происходит, ведется в определенном, ограниченном целевыми установками, направлении, по строгому плану, для решения конкретизированных целью задач, имеющих социальное значение: обучение, самообучение, изобретение, рационализация и т.п. [5].

В процессе умственного труда основная нагрузка приходится на центральную нервную систему, ее высший отдел – головной мозг, обеспечивающий протекание психических процессов – восприятия, внимания, памяти, мышления, эмоций.

В среднем масса мозга составляет 2 – 2,5% общей массы тела, однако кислорода мозг потребляет до 15 – 20% используемого организмом. В течение 1 мин. мозгу необходимо 40 – 50 см³ кислорода, что свидетельствует о высокой

интенсивности обменных процессов в нем. Для этого мозг должен иметь высокий уровень стабильности кровообращения. Тем не менее, энергетический баланс организма при умственной деятельности изменяется незначительно – на 500-1000 ккал выше, чем уровень основного обмена [4].

Кратковременная интенсивная умственная работа вызывает учащение сердечных сокращений, длительная работа – замедление. Иное дело, когда умственная деятельность связана с эмоциональными факторами, нервно-психическим напряжением. Все то, что обозначается как неприятности, волнения, нетерпение, все условные рефлексы на обстановку, в которой неоднократно действовали «отрицательные эмоции», напряженная работа в условиях дефицита времени, высокой ответственности за результат, – все это неизменно сказывается на циркуляторном аппарате кровообращения.

Так, до начала учебной работы у студентов была зафиксирована частота пульса, в среднем, 70,6 ударов в мин.; при выполнении относительно спокойной учебной работы – 77,4 ударов в мин.. Такая же работа средней степени напряженности повысила пульс до 83,5 ударов в мин., а при сильном напряжении до 93,1 удар/мин. У переводчиков, занятых синхронным переводом, зафиксирована частота сердцебиений до 160 ударов в мин.

У научных сотрудников во время выступления на конференциях наблюдалось повышение индекса напряженности сердечной деятельности от 200% до 300%. У преподавателей после лекций обнаружены заметные гормональные изменения [4].

Если умственная работа без резко выраженного эмоционального компонента ведет к увеличению выделения надпочечниками адреналина в кровь на 20%, то при стрессовых ситуациях - на 50% – 300% (содержание же норадреналина в крови возрастает только при значительных эмоциональных напряжениях).

При эмоционально напряженном труде дыхание становится неравномерным. Насыщение крови кислородом может снижаться на 80%. Изменяется морфологический состав крови (количество лейкоцитов повышается до 8000-9000, уменьшается свертываемость крови, нарушается терморегуляция организма, что приводит к усиленному потоотделению – более интенсивному при отрицательных эмоциях, чем при положительных) [4].

К факторам риска, способствующим, появлению сердечно-сосудистых, нервных и психических заболеваний относятся [4]:

1) социальные перемены, жизненные трудности, усиление значения субъективного фактора в оценке тех или иных жизненных ситуаций, непонимание близкими людьми, нетерпение, постоянное ощущение недостатка времени;

2) перенапряжение, связанное с загруженностью работой, хроническое психоэмоциональное перенапряжение, длительное эмоциональное напряжение, обусловленное ответственностью за выполняемую работу, резкое ограничение физического компонента в жизнедеятельности, хроническая раздражительность, неуверенность в себе, хроническая тревожность и внутреннее напряжение, агрессивность и невротизм (состояние, отличающееся эмоциональной

неустойчивостью, тревогой, низким самоуважением, вегетативными расстройствами), хроническая бессонница;

3) нервное и умственное переутомление, хроническая усталость, хронический депрессивный синдром (отрицательный эмоциональный фон, пассивное поведение), хроническое нарушение режима труда и отдыха, нерегулярное и несбалансированное питание, систематическое употребление алкоголя, курение;

4) артериальная гипертензия (стойкое повышение кровяного давления) при диастолическом давлении свыше 100 мм рт. ст.), повышение содержания сахара в крови, уменьшение половых гормонов, начальные нарушения мозгового кровообращения.

Суммарное влияние на организм нескольких факторов риска выше, когда они выступают одновременно и принимают хронический характер.

Именно благодаря хроническому характеру психоэмоциональное перенапряжение и нервное переутомление являются ведущими факторами риска, так как возникают в результате воздействия разных факторов риска. При нервном перенапряжении напряженность нервных и приспособительно-компенсаторных механизмов резко возрастает, лабильность и гиперкомпенсация повышаются, вследствие чего возбудительный процесс принимает застойный характер.

Костно-суставная патология, в частности, шейного и поясничного отделов позвоночника, возникает из-за постоянного сидения с наклоном головы и туловища вперед во время занятий и самоподготовки.

Биохимический анализ позы «сидя за столом» выявил наличие значительных мышечных напряжений в области поясницы и шеи. Это напряжение мышц, ответственных за поддержание рабочей позы, вызывает их утомление, субъективно оцениваемое как чувство усталости или боли в указанных областях тела. Объективно утомление проявляется в возрастании амплитуды биопотенциалов всех исследованных мышц уже в первой половине учебного дня [6].

Остеохондроз, возникающий в шейном и поясничном отделах позвоночника, может сочетаться с явлениями деформирующего спондилеза [6]. Кроме того, в капиллярах и венах ног в положении сидя возникает дополнительное кровяное давление, способствующее расширению мелких сосудов и дна таза, переполнению их кровью, возникновению очагов «застоя» крови. Длительное пребывание в «сидячей» позе способствует также тому, что кровь скапливается в сосудах, расположенных ниже сердца. Уменьшается объем циркулирующей крови, что ухудшает кровоснабжение ряда органов, в том числе мозга. Ухудшается венозное кровообращение. Когда мышцы не работают, вены переполняются кровью, движение ее замедляется. Сосуды быстрее теряют свою эластичность, растягиваются. Ухудшается движение крови и по сонным артериям головного мозга. Помимо этого, уменьшение размаха движений диафрагмы отрицательно сказывается на функции дыхательной системы.

Для снижения уровня утомления мышц, т.е. для рациональной рабочей позы, необходимо уменьшить величины углов наклона головы и корпуса. При

организации рабочего места важно соблюдать соответствие конструкции рабочей мебели основным анатомо-физиологическим и эргономическим требованиям.

Патология зрения занимает второе место после сердечно-сосудистых заболеваний. Высокая нагрузка на зрение во время учебы только усугубляет ситуацию. Для профилактики перенапряжения зрительного аппарата используют следующие средства [6]:

- создание эргономических оптимальных устройств считывания и восприятия зрительной информации;
- рациональные системы производственного освещения с правильным подбором светотехнической аппаратуры и источников света;
- регламентация режимов труда и отдыха;
- специальная гимнастика для глаз.

Студенты, нарушающие режим питания, подвержены различным расстройствам системы пищеварения (гастрит, дискинезия и т. п.) [3]. Это связано с тем, что образ жизни студента привязан к распорядку работы учебного заведения и всей его инфраструктуры, включая столовую, а они, как обычно, строятся с опорой на «среднестатистического студента». Кроме того, многие студенты тратят определенное время (иногда значительное) на дорогу в учебное заведение, что приводит к нарушению режима питания, соответствующего его индивидуального биологического ритма.

Кроме того, исследованиями установлено, что для продуктивной работы мозга необходимо большое количество энергии. Хотя масса мозга человека составляет всего 2 – 3% массы тела, он ежедневно потребляет 20% энергии, потребляемой с пищей. Следовательно, от того, чем студент питается, зависит интенсивность мыслительной деятельности.

Определенные продукты питания способствуют большей восприимчивости, стрессоустойчивости, позволяют быстрее думать, глубже сосредоточиться.

В частности, среди широко распространенных продуктов, улучшению мыслительной деятельности и стрессоустойчивости способствуют: клубника – снимает стресс; морковь – улучшает память; ананас – способствует заучиванию длинных текстов; авокадо – усиливает краткосрочную память; перец – способствует выделению «гормона счастья» – эндорфина; бананы – способствует ощущению благополучия; капуста – снимает состояние нервозности; лимоны – освежают и повышают восприимчивость; черника – способствует кровоснабжению мозга и улучшению зрения; креветки – удлиняют период напряженного внимания; орехи (фундук, грецкие) – способствуют длительной концентрации внимания, укреплению нервной системы; имбирь – освобождает голову для новых идей – разжижает кровь, улучшает снабжение мозга кислородом; тмин – стимулирует нервную систему, создавая предпосылки для творческого мышления; лук – полезен при перенапряжении сил, психической усталости – разжижает кровь, улучшает снабжение мозга кислородом [2].

Из вышеизложенного следует, что эффективность учебной деятельности студентов зависит от учёта условий обучения и от отношения к своему здоровью,

от умения организовать и оптимизировать свою деятельность с учётом индивидуальных особенностей.

Список литературы

1. Гриднев, В.А. Средства физической культуры в регулировании работоспособности: методические разработки / В.А. Гриднев, А.Н. Груздев.- Тамбов: Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2007. – 16 с.
2. Физическая культура: учебное пособие / под ред. В.А. Коваленко. – М.: Изд-во АСВ, 2000. – 432 с.
3. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Раппопорт. – М.: Альфа – М, 2003 – 352 с.
4. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.
5. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 382 с.
6. Баранов, В. В. Физическая культура: учебное пособие / В.В. Баранов. – Оренбург: ИПК ГОУ ОГУ, 2009. – 289 с.

ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ГТО В РОССИИ

Шелякова О.В.

Бузулукский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ

В настоящее время одним из важнейших направлений современной социальной политики Российской Федерации является развитие физической культуры как части общей культуры человека. Во многом это объясняется стремлением российского государства и гражданского общества повысить качество и продолжительность жизни населения посредством вовлечения его в занятия физической культурой и спортом.

По данным ВЦИОМ доля россиян, занимающихся спортом с той или иной периодичностью, выросла с 38% в 2006 году до 60% в 2018 году; в том числе 17% респондентов тренируются ежедневно, 22% — несколько раз в неделю, 10% — раз в неделю, 5% — несколько раз в месяц, 6% — несколько раз в год", — говорится в исследовании. [1]

Наиболее активно (каждый или почти каждый день) занимаются спортом 18-24-летние респонденты (23%), люди старшего поколения (старше 60 лет) не уступают молодым в интенсивности тренировок (21%). При этом мужчины несколько чаще сообщают о регулярных занятиях спортом, чем женщины (20% против 15% соответственно).

Самые популярные виды спорта среди россиян – легкая атлетика, в том числе бег и спортивная ходьба (37%). Причем по сравнению с 2013 годом, популярность беговых тренировок возросла с 15% до 37%", — отмечают авторы опроса. Одновременно существует ряд проблем в развитии ГТО.

Главным препятствием на пути к занятиям спортом россияне называют отсутствие времени (41%). Чаще об этой причине говорят 35-44-летние (66%) и мужчины (49%). Многие также сетуют на плохое состояние здоровья (31%), а каждый пятый (19%) утверждает, что занятия спортом ему не нужны. Среди прочих барьеров — нехватка денег (16% против 6% в 2013 году) и силы воли (15% против 22% в 2013 году).

Опрос ВЦИОМ был проведен 16 августа 2018 года. В нем приняли участие 1600 россиян в возрасте от 18 лет. Метод опроса — телефонное интервью по стратифицированной двухосновной случайной выборке стационарных и мобильных номеров.

Большинство нынешних школьников не проявляют интереса к физкультурно-спортивной деятельности, предпочитая двигательной активности время провождение за компьютером. Подобная негативная тенденция привела к тому, что современная российская система физического воспитания утратила ведущие позиции в организации досуга школьников и не смогла привлечь основную массу детей и молодежи к занятиям различными видами физических упражнений.

В связи с этим, 24 марта 2014 г. Президент РФ подписал Указ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»

(ГТО)». Цель Комплекса – повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в социально-экономическом развитии страны, укреплении здоровья, повышении благосостояния и качества жизни российских граждан, гармоничном и всестороннем развитии личности, формировании потребности людей в физическом самосовершенствовании, воспитании патриотизма и гражданственности, мотивации к ведению здорового, спортивного образа жизни.

С помощью комплекса ГТО создаются предпосылки для формирования постоянно действующей информационно-пропагандистской и просветительно-образовательной системы, способствующей вовлечению граждан в активные занятия физической культурой и спортом.

Комплекс включает в себя две части – нормативно-тестирующую и спортивную. Нормативно-тестирующая часть состоит из четырех разделов: раздел оценки уровня общего физкультурного образования, раздел оценки владения двигательными умениями и навыками, необходимыми при реализации физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, раздел рекомендаций к недельному двигательному режиму, раздел видов испытаний (тестов) и норм.

Первый и второй разделы выполняются в рамках стандартов общего и профессионального образования. Третий раздел предусматривает минимальный объем различных видов двигательной активности, необходимый для развития физических качеств и сохранения и укрепления здоровья и подготовки к выполнению норм Комплекса. Четвертый раздел состоит из видов испытаний (тестов), позволяющих определить разносторонность развития физических качеств и жизненно важных прикладных двигательных навыков населения, а также нормативов, которые являются критериями уровня развития физических качеств в соответствии с половыми и возрастными особенностями человека. [2]

Нормативно-тестирующая часть построена таким образом, что позволяет учитывать возрастные особенности участников.

Тесты разделены на две группы – для обучающихся и для молодежи и взрослого населения. Однако индивидуальные физические и функциональные особенности нормативно-тестирующая часть не учитывает.

Поскольку уровень физической подготовки у представителей одной возрастной группы может существенно различаться, целесообразно разработать такую программу физического развития, которая позволит выявить индивидуальный уровень достижимости нормативов.

В результате учителя физической культуры общеобразовательных организаций столкнулись с проблемой реализации основных положений комплекса у учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинским группам. Указанная часть молодого населения составляет по статистическим данным около 53% от общего числа обучающихся, причем имеет тенденцию к росту. Это обуславливает необходимость разработки модели внедрения Комплекса ГТО у обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Конечно, замечательно, что правительство обратило внимание на физическую культуру и спорт в стране. Но пока не будет решена самая важная из задач концепции — создание современной материально-технической базы, — остальные задачи решить будет невозможно или очень трудно.

Да и недостаточная площадь спортивного зала еще не самая большая проблема. В концепцию ВФСК входит сдача нормативов по плаванию и стрельбе. А это, как нетрудно догадаться, требует наличия в общеобразовательном учреждении бассейна и тира. Где в нашем крае есть такие школы? Раз, два — и обчелся.

Чтобы сдать норматив по плаванию, необходимо сначала научить плавать, а где учить? Но как организовать курсы по плаванию для юных горожан? В какое время им заниматься: во время, после уроков, или школа должна выделить определенный день в ущерб остальным предметам, потому что занятие может длиться всего час, но помимо этого нужно время на дорогу, переодевание и душ. Да и выдержит ли бассейн такой наплыв учеников?

Особый вопрос — стрелковый тир. Тиров в школах нет, необходимо закупить оборудование по стрельбе, а где его хранить? Мало наличия хорошо оборудованных тиров, необходимы еще и стрелковое оружие, специалисты, которые умеют с ним обращаться и могут научить этому детей. Это, помимо ответственности за детей, подразумевает очередную бумажную волокиту и отчеты, которыми и так загружены педагоги.

Введи в школу хоть 10 часов физкультуры, не решить вопрос здоровья школьников, если для этого нет хорошей материальной базы. И вообще, надо посмотреть, какие дети приходят в школу, и, может, стоит обратить внимание на более раннее развитие ребенка?

Разработанные и предложенные образовательным учреждениям задания рассчитаны на здоровых детей (группа здоровья 1 и 2), а как же быть детям с подготовительной и специальной группой? Их сейчас насчитывается почти 70 % от общего количества детей?

Согласно Положению и медицинским показаниям о проведении мероприятий ВФСК ГТО в общеобразовательных организациях к тестированию допущены школьники первой медицинской группы, т.е. практически здоровые дети. Лица, относящиеся к подготовительной медицинской группе, к выполнению нормативов ВФСК ГТО допускаются после дополнительного медицинского осмотра. [4] Однако в какой момент и в каком объеме должен выполняться дополнительный медицинский осмотр, четко не прописано.

Для школьников подготовительной медицинской группы не разработан укороченный перечень тестов и испытаний. В результате мероприятия ВФСК ГТО в школах России массовыми быть не могут, так как численность лиц первой и подготовительной медицинских групп, допущенных к сдаче нормативов комплекса ГТО не превысит 30-40% от списочного состава класса, школы, региона.

Тест «поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин» должен быть исключен по медицинским показаниям из числа тестов ВФСК ГТО и

заменен на аналогичный тест, выполняемый в течение 30 сек (разрешенный для образовательных организаций). [3] Именно на учителей физической культуры и школьную администрацию легла сложная задача – качественно готовить школьников образовательной организации к официальным мероприятиям по сдаче нормативов комплекса ГТО в специализированных Центрах тестирования. Вместе с тем учителя физической культуры столкнулись с серьезными проблемами при практическом проведении мероприятий нового комплекса ГТО.- Отсутствует юридически оформленная схема взаимодействия общеобразовательных школ с вышестоящими организациями при проведении мероприятий ВФСК ГТО, система финансирования мероприятий ВФСК ГТО, научно-методическая, информационная, медико-биологическая, инвентарная формы поддержки.

- Не введены на официальном уровне дополнения в должностную инструкцию учителя физкультуры в разделе «Должностные обязанности» в соответствии с новым функционалом преподавателей физического воспитания при осуществлении круглогодичных мероприятий по подготовке обучающихся к сдаче нормативов ВФСК ГТО.

- Не проработаны вопросы включения комплексных мероприятий ВФСК ГТО в структуру требования ФГОС в предметной области «Физическая культура» и нормативно-правовой базы системы оценки качества физкультурного образования, структуры и критериев оценки усвоения знаний, умений и связанных с ними компетенций в связи с внедрением ВФСК ГТО в деятельность образовательных организаций.

- Ориентиры комплекса ГТО для системы образования весьма спорны, поскольку акцент делается не на образовательные достижения ученика, а на спортивные. Целевые показатели успешности проведения мероприятий ВФСК ГТО – значкисты ГТО. Это следует не только из конечного результата участия в сдаче тестов ГТО, заменяющего оценку по предмету знаком отличия ГТО. [5] Даже документы региональных и федеральных форм статистической отчетности не содержат ни единого показателя-индикатора образовательных достижений обучающихся или школьной организации.

- Отсутствуют инструкции и разъяснения по проведению процедур страхования здоровья участников, экспертизы и возмещения ущерба при возможных в процессе сдачи нормативов ВФСК ГТО травмах и несчастных случаях.

- Не освещены вопросы соблюдения Конвенции о правах ребенка при осуществлении мероприятий ВФСК ГТО в образовательных организациях, пути решения проблем и оформления мотивированного отказа родителей и (или) обучающихся от участия в сдаче нормативов ВФСК ГТО.

В заключении хотелось бы подчеркнуть важность включения системы ВФСК ГТО в структуру требований ФГОС в предметной области «Физическая культура». Только в этом случае становится возможным формирование нормативной основы физического воспитания молодого поколения в стране, нормативно-правовой базы системы оценки качества физкультурного

образования, структуры и критериев оценки усвоения знаний, умений и связанных с ними компетенций.

Список литературы

1. Концепция Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса- URL: http://mcartem.ucoz.ru/material/koncepcija_vfsk.pdf (дата обращения 10.02.2016).

2. Приказ от 24 ноября 2014 г. № 943 «Об организации работы по сбору и обработке данных годовой формы федерального статистического наблюдения №2-ГТО», утвержденной Приказом Федеральной службы государственной статистики от 10.10.2014 № 606». - URL: <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/241114prikaz943.pdf> (дата обращения 11.02.2016).

3. Приказ Росстата "Об утверждении статистического инструментария для организации Министерством спорта Российской Федерации федерального статистического наблюдения за организациями, осуществляющими спортивную подготовку" от 10.10.2014 г. № 606. - URL: <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/23355/> (дата обращения 21.07.2015).

4. Сайт ЦОМО ФВ: Информация о тестовом приеме нормативов ВФСК ГТО среди обучающихся образовательных организаций города Москвы. - URL: http://www.comofv.ru/images/data/gallery/62_3407_plan_meropriyatij_poetapnoe_vnedrenie_VFSK_GTO_v_Moskve.pdf (дата обращения 15.02.2016).

5. Организация медицинского сопровождения выполнения нормативов ВФСК ГТО. Методическое пособие для медицинских работников. Разработано ГБОУ ВПО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (д.м.н., проф. Поляев Б.А., д.м.н., проф. Парастаев С.А.) ГБОУ ВПО ПСПбГМУ им. И.П. Павлова Минздрава России (д.м.н., проф. Дидур М.Д.), СПбГВФД Комитета по здравоохранению г. Санкт-Петербурга (д.м.н., проф. Данилова-Перлей В.И.), Комиссией по спортивному праву Ассоциации юристов России (к.м.н., доц. Выходец И.Т.).

НЕПРЕРЫВНОЕ ЭТИЧЕСКОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ КАК ВАЖНЫЙ ФАКТОР В СТАНОВЛЕНИИ ПРОФЕССИОНАЛА

**Шумилина Н.С., канд. пед. наук, доцент
Оренбургский филиал РЭУ им. Г.В. Плеханова**

В условиях ухудшения социального, физического и психологического здоровья населения, остро встает вопрос о воспитании будущих выпускников вуза конкурентоспособными, нравственно зрелыми и социально адаптированными. Актуальность расширения знаний по этическому воспитанию в высших образовательных учреждениях обусловлено необходимостью успешной реализацией будущих специалистов в профессиональной деятельности.

Профессиональное образование – это процесс и результат профессионального становления и развития личности, сопровождающийся овладением заранее установленными знаниями, умениями и навыками по конкретным профессиям и специальностям. Для выполнения заказа общества в отношении становления профессионала недостаточно освоения ими только узко специализированных дисциплин.

Физкультурно-спортивная деятельность представляет собой одну из форм практики, которой присуща этико-образовательная функция. Отсутствие целенаправленного воздействия на занятиях по физической культуре на этическую сферу не позволяет добиваться эффективности проводимой работы по становлению профессионала. Этическая составляющая физкультурно-спортивной деятельности в вузе призвана способствовать совершенствованию нравственности субъектов [7].

Соблюдение профессиональной этики, этических принципов, работа в команде, ответственное отношение к делу является не мало важным для работодателя. Залогом качественного образованного и здорового обучающегося является непрерывность в этическом и физическом развитии в образовательном процессе вуза. Нарушение равновесия приводит студента к безответственному отношению к своему нравственному и физическому здоровью, к дезадаптации в окружающей действительности.

Активность, динамичность, целеустремленность, коллективизм, стремление к совершенству, имитационное моделирование ситуаций, исполнение ролей, основанное на игровом моделировании человеческой деятельности, проблемность, результативность – все эти характеристики позволяют представлять физкультурные занятия как продуктивную деятельность [4, 765]. В ней приобретается опыт, вырабатываются навыки общения, развивается эмоциональная сфера, проявляются индивидуальные качества и способности личности.

На занятиях физической культурой обучающиеся приобретают навыки социального взаимодействия и управления людьми, умению руководить и

подчиняться, брать на себя ответственность и другие профессиональные качества будущего специалиста.

Физическая культура – часть общей культуры как «искусственной» среды жизнедеятельности человека, но также и составляющая его внутренней культуры, который формирует он сам при условии его включенности в социум. При этом следует подчеркнуть как высокую роль собственной активности индивида в спортивных достижениях, так и большую роль его жизненного окружения [1, 54].

Немаловажную роль в формировании профессионально-этической направленности в физкультурно-спортивной деятельности играет личность преподавателя, который является носителем ценностей физической культуры. Чувство ответственности за гармоничное и всестороннее развитие личности студента должно «красной линией» проходить через всю его педагогическую деятельность. Перекос в ориентировании обучающегося только на качественное увеличение определенных спортивных достижений наносит непоправимый вред, по выражению И. Канта, «внутреннему содержанию личности». Преподаватель выполняет роль не только как носителя и транслятора знаний, но и как зрелая личность - как носитель социальной роли.

Обширный потенциал педагогического взаимодействия открывает широкие перспективы для развития этических ценностей [5]. Роль преподавателя заключается в создании таких педагогических условий, при которых обучающиеся усваивают широкий спектр профессиональных и общечеловеческих норм, приобретают собственные позиции в разрешении конфликта, корректируют собственное поведение, проявляют самоконтроль в проблемных ситуациях, которые часто возникают в физкультурно-спортивной деятельности. Умение правильно организовать занятия, наладить уважительное общение с обучающимися, побуждение к собственной активности студента, сплочение студенческой группы будет способствовать благоприятным условиям развития как физических кондиций, так и профессионально-этических качеств [6]. Акцентирование и культивирование проявления этических качеств в физкультурной деятельности у обучающихся является гарантом, выражаясь по И. Канту, «внутреннего морально-практического совершенства».

В процессе физической тренировки на занимающихся оказывается значительное воздействие по формированию нравственных, волевых и психических качеств, которые становятся постоянными чертами личности. Это позволяет занимающимся проявлять их в ученой, трудовой, общественной и других видах деятельности.

Преподаватель на занятиях может использовать многообразие средств и приемов, стимулирующих нравственное поведение занимающихся: занятия в трудных условиях, требующие согласованных действий, упражнения, поручения, различные виды соревнований, игровую деятельность.

Для обучающихся необходимо в физкультурно-спортивной деятельности придерживаться следующих ориентиров:

- проявлять уважение и доброжелательность;
- сказать добрые слова в адрес своего соперника;
- быть внимательным;
- поддерживать добрым словом в трудную минуту;
- уступить, пожертвовать своими интересами;
- оказывать помощь в учебе;
- быть благодарным, сострадательным человеком;
- успешно сочетать учебу и спортивные занятия;
- соблюдать спортивный режим;
- ценить дружбу;
- стремиться к самообразованию и самосовершенствованию;
- пропагандировать физическую культуру и спорт;
- воспитывать спортивное мужество [7].

Регулярная включенность в совместную на занятиях физической культуры деятельность способствует появлению у обучающихся потребности действовать в коллективе в соответствии со своими убеждениями. Физические упражнения формируют у них добросовестное отношение к учебе, чувство ответственности и долга, коллективизм, готовность прийти на помощь товарищам, гуманность, честность, воля к победе, непримиримость к несправедливости и лжи. При многократном повторении физических упражнений с большими нагрузками, когда надо достичь наивысшего результата, включаются все составляющие психики человека (мышление, внимание, воля, эмоции и др.) и направляются на выполнение поставленной цели. Это характерно, например, в спортивных играх, различных единоборствах, где постоянно преодолеваются как внешние, так и внутренние трудности. Регулярное выполнение упражнений способствует появлению у обучающихся потребности действовать в коллективе в соответствии со своими убеждениями. Физические упражнения формируют у них добросовестное отношение к учебе, чувство ответственности и долга, коллективизм, готовность прийти на помощь товарищам, гуманность, честность, воля к победе, непримиримость к несправедливости и лжи. При многократном повторении физических упражнений с большими нагрузками, когда надо достичь наивысшего результата, включаются все составляющие психики человека (мышление, внимание, воля, эмоции и др.) и направляются на выполнение поставленной цели. Это характерно, например, в спортивных играх, различных единоборствах, где постоянно преодолеваются как внешние, так и внутренние трудности.

Таким образом, современная парадигма образования предъявляет высокие требования к профессиональным, личностным и физическим качествам будущих специалистов. Раскрытие и поддержание внутреннего потенциала личности является первостепенной задачей высшего образования и конкретно каждого преподавателя. Непрерывное этическое и физическое развитие на занятиях физической культурой необходимо для приобретения и

обогащения межличностного опыта студента как будущего профессионала остро востребованного на рынке труда.

Список литературы

1. Винокурова, У.А., Шачина, А.Ю., Шачин, С.В. И. Кант о физическом воспитании в контексте современного физического образования // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2018. – № 3. - С. 54-58.
2. Засидкевич, И.В. Гуманитарная образовательная среда в вузе - как залог качества подготовки специалиста / И.В. Засидкевич, В.А. Трипкош // Актуальные проблемы торгово-экономической деятельности и образования в современных условиях : материалы третьей международной научно-практической конференции. – Оренбург: Издательский центр ОГАУ, 2008. С. 414–422.
3. Нестерова, Т. Г. Учебная задача как средство развития речевой деятельности студентов: диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.01. - Оренбург, 2002. - 150 с. : ил
4. Раскачкина, Е.В. Особенности формирования профессиональных ценностей будущих кадастровых инженеров в процессе профессиональной подготовки // Педагогические науки. – 2011. – № 24.
5. Ремизова, В.Ф. Экспертная оценка в диагностике коммуникативной компетентности [Электронный ресурс] / В. Ф. Ремизова, А. Г. Матвеев // Современные проблемы науки и образования. – 2018. – № 5.
6. Шумилина, Н.С. Формирование профессионально-этической направленности студента в образовательном процессе вуза [Текст]: автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук (13.00.08.) / Наталия Сергеевна Шумилина; ОГПУ. – Оренбург, 2012 г. – 24 с.
7. Шумилина Н.С., Гилязиева С.Р., Холодова Г.Б. Физическая культура в системе профессиональной подготовки бакалавров: теоретический аспект: электронное учебное пособие [Электронный ресурс] / Н.С. Шумилина, С.Р. Гилязиева, Г.Б. Холодова – Электрон. текст. дан. (1,19 Мб). – Оренбург: Оренбургский филиал ФГБОУ ВПО «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2015.

ГТО КАК СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Якуба А.В.

Оренбургский государственный университет

Одним из путей повышения эффективности физической культуры и спорта в решении задач укрепления и сохранения здоровья, приобщения к здоровому образу жизни, воспитании патриотизма, а также в системном обеспечении преемственности в осуществлении физического воспитания населения всех возрастов и на всех уровнях является введение в нашей стране всероссийского спортивно-физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВСФК ГТО).

Готов к труду и обороне – это многолетняя программа, направленная на оздоровление граждан. Свой старт она получила в 1931 году в СССР. В марте 2014 года Президент РФ В. В. Путин подписал указ, ознаменовавший возрождение данного мероприятия в современной России [1].

Батова Е.А. отмечает, что в теории физического воспитания имеется принцип связи физического воспитания с трудовой и военной практикой, принцип всестороннего развития личности и принцип оздоровительной направленности физического воспитания. Принцип связи физического воспитания с трудовой и военной практикой выражает основную социальную закономерность физического воспитания, его главную функцию – готовить людей к трудовой деятельности и защите Родины. Принцип всестороннего развития личности обуславливает многосторонний характер воздействия на человека в процессе физического воспитания и предопределяет органическую связь между различными видами воспитания [3].

Рассматривая цель комплекса ГТО, можно наблюдать, что его главное предназначение не определение уровня подготовленности населения, а привитие у людей интереса к физической культуре, желания заниматься ее. Цель комплекса ГТО реализуется в заявленных задачах, к которым относятся:

1. Увеличение количества жителей РФ, систематически занимающегося, как организованно, так и самостоятельно физической культурой и спортом.
2. Развитие у населения осознанных потребностей и мотивов в систематических и регулярных занятиях физической культурой и спортом.
3. Формирование у населения желания в ведении здорового образа жизни и физическом самосовершенствовании.
4. Повышение у населения уровня физической подготовленности.
5. Повышение общего теоретического уровня в области физической культуры. Совершенствования всей Российской системы физического воспитания, включая все направления: спортивная подготовка (на всех ступенях), базовая физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура.
6. Увеличение количества спортивно-физкультурных клубов [2].

Многие специалисты физической культуры и спорта отмечают огромную воспитательную роль физкультурно-спортивной деятельности в отношении молодежи. Также утверждает, что возвращение к сдаче норм ГТО закладывает

фундамент здоровой и активной жизни, ведь человек, приученный в студенческие годы, к занятиям спортом, будет продолжать их и в зрелые годы. В свою очередь бывшие студенты будут прививать навыки здорового образа жизни и своим детям [6,8,9].

Ефремова Н.Г. и Писаренко А.В. в своем исследовании по вопросу возвращении комплекса ГТО отмечают положительную реакцию у обучающихся в высших учебных заведениях методом опроса [4].

Современный всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» состоит из 11 ступеней в соответствии с возрастными группами населения от 6 до 70 лет и старше и нормативов по 3 уровням трудности, соответствующих золотому, серебряному и бронзовому знакам. Лицам, принявшим участие, но не выполнившим нормативы на бронзовый знак отличия, вручается знак Комплекса ГТО – «Участник» [7].

Комплекс ГТО определяет, что его нормативы предназначены для населения всех субъектов РФ. При этом, разработчиками научно обосновано, что нормативы в каждом виде испытаний для соответствующих ступеней комплекса являются посильными на бронзовый знак – 70 %, на серебряный знак – 60 %, на золотой – 20 % населению [5].

Теперь рассмотрим тестовую составляющую комплекса ГТО. Она состоит из двух разделов: обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору. При этом обязательные тесты также содержат испытания по выбору. Выбор тестов обусловлен рядом причин:

- предложенные испытания широко применяются в практике физического воспитания в образовательных учреждениях и самостоятельной тренировке людей различного возраста;
- предложенные испытания способствуют повышению уровня общей физической подготовки людей;
- предложенные испытания посильны и доступны лицам различного возраста, как мужского, так и женского пола;
- предложенные испытания просты в техническом исполнении;
- предложенные испытания не требуют дополнительного спортивного инвентаря [5].

В целях достижения единой структуры и алгоритма комплекса ГТО предлагается система «сквозных» тестов. Такой подход позволяет на значительных временных интервалах контролировать динамику физической подготовленности как конкретно участника, так и населения страны по одним и тем же упражнениям.

С 1 января 2017 года внедрены скорректированные тесты ГТО. Сравнение с нормативами, действующего до этого времени показывает, повышение объективности тестирования, основанное на устранение возможности фальсификации результатов сдачи нормативов. Так исключены оценки «без учета времени» и неконкретные нормативы в туристическом походе и тестах на гибкость. Также прописана обязательность выполнения нормативов на бронзовый, серебряный, золотой знаки отличия.

Таким образом, обращение к программно-нормативным документам показывает, что основным направлением внедрения и реализации ВФСК ГТО является приобщение к здоровому образу жизни большей части населения страны через систематические занятия физической культурой на протяжении всей жизни.

Преимущества и необходимость для обучающихся и других граждан, сдавшие ГТО:

1. Сдать нормативы спортивно-массового комплекса ГТО следует для себя. Это позволит узнать степень своей физической подготовки и получить огромное количество ярких эмоций. Прежде чем допустить к сдаче нормативов организаторы обязаны затребовать у гражданина справку о его здоровье, которое должно соответствовать первой группе. Это также хороший повод проверить своё здоровье, выявить слабые места и заняться их лечением. К тому же в процессе подготовки к сдаче нормативов люди приобщаются к так называемому здоровому образу жизни, показывают хороший пример окружающим, проводят профилактику заболеваний, укрепляют свой иммунитет.

2. Граждане России, сдавшие нормы ГТО получают ряд интересных льгот. Самые маленькие жители страны гарантированно получают высший балл по физической культуре в школе, а для будущих студентов сдача ГТО является индивидуальным достижением, благодаря которому абитуриент может обрести бонусные баллы к результатам экзаменов. Студенты же могут рассчитывать на повышение своей стипендии. Мотивом для молодого поколения может служить и то, что спорт и его производные сейчас находятся в тренде, то есть это не только полезное и выгодное дело, но и достаточно модное. Для взрослых предусмотрены материальные вознаграждения на их рабочих местах, особые условия отпуска и дополнительные дни к нему.

3. Сдавать нормативы сейчас стало значительно проще. Теперь любой желающий может получить знак отличия, так как их стало три: золотой, серебряный и бронзовый. Во времена СССР имелось лишь два вида: золотой и серебряный. С появлением бронзового значка шанс сдать хорошо появился и у людей с неудовлетворительной физической подготовкой или избыточным весом. Это вызвано значительным смягчением требований к кандидатам на бронзу.

Согласно вышесказанному, комплекс «Готов к труду и обороне» – это многолетняя программа, направленная на оздоровление граждан. Свой старт она получила в 1931 году в СССР. В марте 2014 года Президент РФ В. В. Путин подписал указ, ознаменовавший возрождение данного мероприятия в современной России.

Возрождение комплекса «Готов к труду и обороне» на данный момент времени очень актуально, так как включает в себя нормативную основу физического воспитания студентов, а так же является показателем уровня физической подготовки людей всех возрастов.

Восстановление и продвижение программы физического воспитания вносит исключительно положительный характер. Вероятно, через несколько лет иметь знак отличия ГТО будет также престижно, как и в советское время, а медицинская статистика в стране будет меняться только в положительную сторону.

ГТО носит ценностный характер, а главным показателем является качество. То есть, все внимание идет на точность исполнения физических упражнений в соответствии правилам техники выполнения.

Правильное выполнение физических упражнений минимизирует травматизм и имеет большой эффект и влияние на развитие нужной группы мышц.

Таким образом, комплекс ГТО будет являться важным этапом в развитии системы физического воспитания, а также будет способствовать дальнейшему внедрению физической культуры в повседневную жизнь людей и создаст необходимые возможности для всесторонней физической подготовки населения к труду и обороне Родины.

Список литературы:

1. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» // Справочно-правовая система «Гарант».

2. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 №540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» // Справочно-правовая система «Гарант».

3. Батова Е.А. Возрождение комплекса ГТО в российской системе физического воспитания / Е.А. Батова // Наука-2020. – 2017. – № 2 (13). – С. 255-259.

4. Ефремова Н.Г. Комплекс ГТО в системе физического воспитания / Н.Г. Ефремова, А.В. Писаренко // В сборнике: Лучшая студенческая статья 2018 сборник статей XIII Международного научно-практического конкурса. В 2 частях. – 2018. – С. 236-238.

5. Уваров, В.А. Основные аспекты обоснования структуры и содержания спортивной части ВФСК ГТО / В.А. Уваров, Т.С. Гильмутдинов // Научно-методический журнал "Вестник спортивной истории". – 2016. – № 1 (3). – С. 64-78.

6. Чиркова А.И. Современный комплекс ГТО в системе физического воспитания студентов вузов / А.И. Чиркова, И.Ю. Соколова // Студенческая наука XXI века. – 2016. – № 4 (11). – С. 78-80.

7. Шатков А.П. ГТО в системе физического воспитания студентов / А.П. Шатков, Е.Г. Натрошвили, Д.Л. Полуэктов, И.Ю. Соколова // Студенческая наука XXI века. – 2016. – № 4 (11). – С. 80-83.

8. Шумилина, Н.С., Гилазиева, С.Р., Глазина Т.А., Киселева, Ж.И. Холодова, Г.Б. Формирование профессионально-этической направленности обучающихся вуза в физкультурно-спортивной деятельности: учебно-методическое пособие / С.Н. Шумилина, С.Р. Гилазиева, Т.А. Глазина, Ж.И. Киселева, Г.Б. Холодова. Оренбург: Оренбургский филиал РЭУ им. Г.В. Плеханова. –2018. – 162 с. ISBN 978-5- 4417-0740-4

9. Шумилина, Н.С., Гилазиева, С.Р., Смородин В.В. ГТО как способ повышения эффективности формирования профессиональных и этических качеств, обучающихся // Актуальные проблемы торгово-экономической

деятельности и образования в современных условиях: электронный сборник научных трудов XIII Международной научно-практической конференции: Оренбург, Оренбургский филиал РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2018. – С.331-335.