

Секция 42
**«Физическая культура в подго-
товке специалистов в многопро-
фильном Вузе»**

Содержание:

Акимов А.И., Малютина М.В. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ.....	3363
Алексеева Э.Н., Королева М.С. СПОРТИВНО-ОРИЕНТИРОВАННОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В УСЛОВИЯХ ВУЗА.....	3368
Андронов О.В. Подкопаева О.В. ВЛИЯНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И МОТИВАЦИОННОГО НАСТРОЯ НА ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ СТУДЕНТОК ПЕРВОГО КУРСА.....	3371
Степанова М.В., Андронов О.В. РЕЗЕРВЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ.....	3376
Боброва Г.В., Горшенина И.В. ВЫЯВЛЕНИЕ ДИНАМИКИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.....	3379
Валетов М.Р., Емельянов С.Н. ЭФФЕКТИВНОСТЬ И НАДЕЖНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТЕННИСИСТОВ.....	3385
Витун Е.В., Наумова Н.П. РОЛЬ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	3388
Витун В.Г. СНИЖЕНИЕ АГРЕССИВНОСТИ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	3392
Волобаева Л. А. ФИТНЕС – ТРЕНИНГ КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ....	3396
Волобаева Л. А РОЛЬ СИСТЕМЫ ПИЛАТЕС В ЖИЗНИ ДЕВУШЕК - СТУДЕНТОК.....	3402
Габбасов Х.В. САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	3406
Гараева В.А. ПРОБЛЕМА ДОСУГА СТУДЕНТОВ КАК ОБЛАСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ.....	3411
Гилязиева С.Р. НЕПРЕРЫВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В ФОРМИРОВАНИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ.....	3415
Глазина Т.А. РАЗВИТИЕ ГУМАНИСТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....	3420
Горбань И.Г., Гребенникова В.А., Холодова Г.Б. РАЗВИТИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО - ВАЖНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ БУДУЩИХ ИЖЕНЕРОВ - ГЕОЛОГОВ.....	3423
Девяткина А.П., Шелякова О.В. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ.....	3432
Еремеев С.Н. ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И УРОВНЯ ГОТОВНОСТИ ВЫПУСКНИКОВ НЕФИЗИКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ..	3436

Еремеев С.Н., Акимов А.И. СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ФАКТОР ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ.....	3441
Зиамбетов В.Ю. ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ К ВОЕННОЙ СЛУЖБЕ СРЕДСТВОМ ВОЕННО-ПРИКЛАДНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ.....	3445
Кабышева М.И. ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....	3448
Кабышева М.И., Еремеев С.Н. ПРОФЕССИОНАЛЬНО - ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ МНОГОПРОФИЛЬНОГО ВУЗА.....	3454
Малютина М.В., Баранов В.В. ФИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ МНОГОПРОФИЛЬНОГО ВУЗА.....	3460
Мачнев В.М. БАДМИНТОН КАК СРЕДСТВО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ).....	3465
Пахомова С.В., Киселёва Ж.И. МЕТОДИЧЕСКИЕ ФОРМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА.....	3468
Перевозкин В.М., Андакулов Ю.К. НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ВОСПИТАНИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ ВУЗА.....	3472
Саламин Е.Е. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА ПОСРЕДСТВОМ ЗАНЯТИЯ БОКСОМ.....	3478
Семенова И.В. Черкесов В.М. КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ ППФК В ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ МНОГОПРОФИЛЬНОГО ВУЗА.....	3481
Симоненков В.С., Малютина М.В., Семенова И.В. МЕТОДЫ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ.....	3484
Соколов Я.А., Соколова О.Я. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ.....	3483
Баранов В.В., Степанова М.В. КОГНИТИВНО-ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ И ЕГО СТАНОВЛЕНИЕ.....	3495

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ

Акимов А.И., Малютина М.В.
Оренбургский государственный университет

Волейбол - одна из наиболее популярных и распространенных игр среди населения. Он получил признание у спортсменов и зрителей. Народный характер, простота и широкая доступность этого вида спорта, динамичность и высокий темп поставили волейбол в число самых популярных игр, особенно среди молодежи. Волейбол как игровой вид входит в учебную программу дисциплины «Физическая культура» и является, пожалуй, одним из самых популярных видов спорта среди студенческой молодежи.

Эффективность процесса обучения зависит от многих факторов и в том числе от работоспособности студента на занятии по волейболу. Работоспособность — это его способность выполнять технические приемы и тактические комбинации на протяжении всего занятия. Иными словами, студент должен сохранять высокую активность на протяжении довольно длительного времени. И вполне естественно, что процесс обучения, основанный на современных методах в волейболе и без высоко развитых функциональных свойств организма, которые, обуславливают проявление силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и обеспечивают выделение энергии, необходимой для выполнения мышечной работы, невозможно эффективное проявление двигательных игровых действий.

Выбор средств и методов тренировочных занятий, направленных на обучение, основывается на знании требований соревновательных игр, предъявляемых к двигательной и функциональной подготовке студентов. Опираясь на знания особенностей игры, можно соответственно построить и методику учебно-тренировочных занятий.

Учебно – тренировочный процесс условно делят на физическую, специальную физическую подготовку, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую и игровую подготовку.

Конкретизация средств и методов по видам подготовки позволяет более эффективно осуществлять задачи учебно-тренировочного процесса.

Различные виды двигательной активности вызывают ответную реакцию организма, т.е. создает определенный тренировочный эффект. Периодически повторяющиеся нагрузки обуславливают соответствующую адаптационную перестройку систем организма студентов. Величина и направленность изменений в организме занимающихся при выполнении любых упражнений зависит от компонентов физической нагрузки: вида применяемого упражнения, интенсивности, продолжительности, времени отдыха, характера отдыха, числа повторений.

Вид применяемых упражнений предопределяет количество участвующих в работе мышц и режим их деятельности.

Интенсивность непосредственно влияет на характер энергетического обеспечения. При умеренных и средних скоростях выполнения упражнений усиливаются сдвиги в аэробных процессах; при максимальной интенсивности — в анаэробных.

Продолжительность упражнения определяет, за счет каких механизмов энергообеспечения будет осуществляться мышечная деятельность. Если время работы не более 3 мин, то всякое уменьшение времени выполнения упражнения увеличивает анаэробные изменения в организме. Мышечная работа до 10 с идет за счет алактатных механизмов энергообеспечения; более 10 с — за счет гликолиза.

Величина интервалов отдыха играет большую роль в определении характера ответных реакций на нагрузку. Если работа выполняется со средней интенсивностью, то сокращение интервалов отдыха повышает интенсивность аэробных изменений в организме студентов. При работе с максимальной интенсивностью сокращение интервалов отдыха ведет к увеличению анаэробных изменений в организме.

Число повторений упражнения определяет величину воздействия нагрузки на организм. При работе в аэробных условиях увеличение числа повторений заставляет поддерживать на высоком уровне деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем длительное время. При работе в анаэробных условиях увеличение числа повторений приведет к истощению энергетических ресурсов в мышцах и занимающиеся вынуждены будут либо прекратить работу, либо снизить ее интенсивность. (Железняк Ю.Д., 2002)

Выполнение упражнений умеренной интенсивности с ЧСС до 130 уд/мин не оказывает заметного влияния на аэробные и анаэробные функции.

В нашей работе мы используем материал ряда специалистов в области игровых видов спорта, в частности - Железняк Ю.Д., Ивайлова А.В., Клещева Ю.Н. Исходя из особенностей физиологических сдвигов в организме по мнению Клещева Ю.Н. под воздействием характерных для волейбола упражнений, выполненных с различной интенсивностью, продолжительностью, паузами отдыха, числом повторений, данные тренировочные упражнения делятся на 4 группы:

Группа 1. Упражнения преимущественно аэробного воздействия (тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем) — интенсивность умеренная, ЧСС — не выше 150 уд/мин; продолжительность от 10 мин и больше.

Группа 2. Упражнения аэробно-анаэробного воздействия — ЧСС в пределах 150—190 уд/мин; интенсивность переменная.

Группа 3. Упражнения анаэробной алактатной направленности (совершенствование скоростно-силовых качеств), продолжительность—10—30 с, интенсивность — максимальная, паузы отдыха 1—2 мин, количество повторений 5—7.

Группа 4. Упражнения анаэробного гликолитического воздействия (тренировка специальной выносливости — скоростной, прыжковой), интенсивность — близкая к максимальной, продолжительность—1—4 мин (один повтор), пау-

зы отдыха между повторениями — 2—4 мин, количество повторений 5—8.

На предсоревновательном этапе подготовки студентов занимающихся волейболом, когда возникает опасность утраты высокой физической работоспособности из-за преимущественного использования в учебных занятиях упражнений тактической направленности, целесообразно использовать упражнения группы 2, 3, 4. Но эффект будет лишь в том случае, если в каждом занятии будут применяться упражнения только одной группы. Пример:

1-й день недели — развитие скоростно-силовых качеств (группа 3);

2-й день недели — нагрузка переменного характера (группа 2);

3-й день недели — развитие специальной выносливости (группа 4).

Приведенные выше группы упражнений определенного тренирующего воздействия — эффективное средство развития специальных двигательных качеств и функциональных возможностей студентов занимающихся волейболом. Вот некоторые упражнения;

1 И. п. — два защитника в зоне 5. На другой площадке в зонах 4 и 2 в колонну по одному с мячами лицом к сетке стоят нападающие. Нападающий игрок из зоны 2 с собственного набрасывания бьет через сетку в зону 5. Защитник принимает мяч и быстро перемещается к трехметровой линии по боковой линии. Из зоны 4 нападающий удар в зону 4 в защитника. После приема мяча — перемещение в зону 2. Из зоны 2 нападающий удар в защитника — прием мяча и перемещение в зону 1. Удар в зону 1 нападающего из зоны 4. Прием мяча и возвращение на место. То же выполняет второй игрок. Каждый спортсмен выполняет защитные действия 7—10 раз.

2 То же, что в № 1, но при нахождении защитника в линии нападения — обманные удары.

3 Розыгрыш мяча с участием трех нападающих игроков (в зонах 4, 3, 2) и выходящего из зоны 1, после переброски мяча с другой стороны сетки. Связующий выполнил передачу и «достает» 2 мяча в защите с падением за трехметровой линией, после чего снова делает выход. Выполнить 7—10 выходов с игрой в защите.

4 Нападающий удар с разбега из зоны 4 (2, 3) с набрасыванием мяча партнером (5 мячей). Нападающий после серии ударов «поднимает» мячи в защите, адресованные ему ассистентом (3—4 мяча) в разных местах площадки. Без паузы отдыха повторить упражнение еще 2 раза.

5 Поочередные поточные нападающие удары (с собственного набрасывания) из зоны 4 и 2 через сетку на заднюю линию в зоны 5 и 1. Мячи принимает один защитник, перемещаясь по маршруту 5—1—5—1 и т. д. Продолжительность одного повтора 1 мин, отдых между повторами 2 мин, количество повторов — 4—5.

6 Блокирование поточных нападающих ударов из зоны 4 и 2 со второй передачи из зоны 3 одним блокирующим. Продолжительность одного повтора — 1 мин, отдых между повторами — 2 мин. Количество повторов - 4-5.

7 Нападающий удар со второй передачи из зоны 4 в зону 1 после приема мяча с подачи нападающим игроком. Подачу выполнять после быстрого

отхода нападающего от сетки для приема подач. Продолжительность одного повторения — 2 мин, отдых между повторами — 2—3 мин, количество повторов — 3—5. (Беляев А.В. 2006)

Специальная работоспособность волейболистов развивается на базе общей работоспособности, которую спортсмен приобретает в период занятий ОФП. Одно из важных физических качеств — общая выносливость. Физиологической основой общей, выносливости являются аэробные возможности, которые оцениваются максимальным потреблением кислорода. Чем больше количества кислорода может потребить спортсмен за единицу времени, тем большее количество энергии он может выработать, а, следовательно, и большую работу выполнить.

Уровень развития выносливости определяется прежде всего функциональными возможностями сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, уровнем обменных процессов, а также координацией деятельности различных органов и систем. Одним из главных лимитирующих факторов аэробных возможностей служит сердечная производительность, поэтому тренировка общей выносливости выражается прежде всего в повышении производительности сердца.

При воспитании общей выносливости могут быть использованы различные методы.

Метод непрерывной длительной работы характерен умеренным темпом выполнения упражнений на протяжении большого промежутка времени (не менее 10—30 мин) при пульсе 140—150 уд/мин. Для этой формы работы подходят кроссовый бег, плавание, гребля, езда на велосипеде и др., т. е. виды упражнений, в которых участвуют большое количество мышечных групп и благодаря которым создается «мышечный» насос, способствующий хорошему кровообращению. Этот метод в тренировке высококвалифицированных волейболистов целесообразно применять на общеподготовительном этапе подготовительного периода.

Переменный метод предусматривает изменение скорости выполнения упражнения то в сторону увеличения, то в сторону уменьшения. До повышения интенсивности работа идет при пульсе 140—150 уд/мин, после повышения интенсивности — до 180 уд/мин.

Пример:

1 Бег на лыжах 3 км — после каждых 500 м ускорение 50 м, далее бег в умеренном темпе.

2 Плавание на 500 м в умеренном темпе, после каждых 90 м ускорение 10—15 м.

3 Упражнение в приеме подач двух волейболистов в течение 20 мин. После каждых 2 мин работы — челночный бег 30 м.

4 Нападающий удар с интенсивностью 6—8 уд/мин в течение 10—15 мин. После каждых 2 мин работы имитация защитных действий с падением в течение 30—45 с.

Этот метод наиболее приемлем на общеподготовительном этапе, когда закладывается физическая и функциональная база у спортсменов.

Интервальный метод характерен многократным повторением кратковременных порций работы со строго дозированными паузами отдыха и продолжительностью упражнения. Пульс во время выполнения упражнений должен быть до 180 уд/мин (наибольший ударный объем сердца). Паузы отдыха должны быть такими, чтобы пульс восстанавливался до значения 120—130 уд/мин. Продолжительность упражнений циклического характера до 1 мин, ациклического — до 2 мин.

Пример:

1 Легкоатлетический бег 200 м — 4—5 повторений в одной тренировке.

2 Плавание на 50 м — 4—6 повторений.

3 Имитация нападающего удара с разбега от линии нападения (после приземления имитация приема мяча в защите с падением). Продолжительность одного повтора — 45 с, количество повторов — 5—8.

4 Защитные действия в паре (защищается один спортсмен). Продолжительность одного повтора — 1 мин, количество повторов — 4—6.

5 Упражнения в нападающем ударе, интенсивность — 12 уд/мин. Продолжительность — 2 мин, количество повторов — 5—8.

Повторный метод основывается на принципе интервального, но интервалы отдыха произвольны — спортсмен перед новым повторением отдыхает столько, сколько ему требуется для восстановления работоспособности. Соревновательный метод характерен оптимальным соответствием частоты движений и техники выполнения упражнений содержанию игры. Игры уменьшенными составами (3Х3, 3Х4, 4Х5 и т. д.) без длительных пауз отдыха способствуют развитию общей выносливости волейболистов. Указанные дозировки упражнений для развития общей выносливости могут быть использованы в работе со спортсменами I разряда и мастерами спорта. (Железняк Ю.Д., 2002).

Список использованных источников:

1. **Беляев, А.В.**, Волейбол: учебник для вузов./ А.В. Беляев, Н.В. Савина М.: ФиС, 2006 - 360с.
2. **Клещев, Ю.Н.**,. Волейбол: учебник для институтов физ. культуры / Ю.Н. Клещев, А.Г. Айриянца; под ред. Ю.Н. Клещевой. - 3-е изд. испр. -М.: ФиС, 1985 – 197с.
3. Волейбол: учебник для институтов физ. культуры/ Ю.Д. Железняк [и др.]– М.: Издательский центр «Академия». Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование, 2002. – 384с.

СПОРТИВНО-ОРИЕНТИРОВАННОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В УСЛОВИЯХ ВУЗА

**Алексеева Э.Н., Королева М.С.
Оренбургский государственный университет**

Реформирование системы высшего образования в России по принципам Болонской конференции предполагает формирование новых государственных стандартов, которые будут вводиться в ближайшем будущем. Основной целью преобразований становится повышение качества образования на основе выработанных критериев, доступных для сравнения с общеевропейскими.

Инновационные методы в системе формирования специалистов становятся все более важными на всех этапах образования и по всем направлениям. Несомненно, преподавание физической культуры в вузе также будет претерпевать инновационные изменения, соотносясь с политикой в области физической культуры, которая сформировалась в Европе.

Физическая культура в вузе выступает как учебная дисциплина и важнейший базовый компонент формирования общей культуры молодежи. В государственном образовательном стандарте определены приоритеты личности в области физической культуры, представлено и содержательно-технологическое обеспечение единства физического воспитания и самовоспитания в интересах личностного и профессионального развития каждого студента.

Одним из основных противоречий современных систем физического воспитания молодежи, по мнению многих исследователей, является несоответствие его нынешних форм и содержания новым представлениям о лично-стно приемлемых методах и организации процесса освоения подрастающим поколением ценностей физической культуры. В существующих ныне формах организации учебно-воспитательного процесса на занятиях физической культурой, указывает В.К. Бальсевич, игнорируются основные требования социально-психологической парадигмы отношения к ученику, как к свободной личности, имеющей право на свободный выбор как вида занятий физическими упражнениями, так и на их формы и индивидуально приемлемый результат [1, с. 3].

Переход на новые общественные отношения в России привел к противоречию между требованиями старой нормативно-стандартной системы преподавания физической культурой и необходимостью учёта индивидуальных потребностей личности, при которой студент сам может выбирать свою траекторию физического развития.

Свобода выбора формы занятий физической культурой в вузе является одним из основополагающих организационно-методических принципов реализации инновационных технологий физического воспитания. При этом в спектре главных задач кафедр физического воспитания выделяется поддержка стремления студентов к занятиям спортом. Поиск путей сближения физической культуры и спорта в вузе на основе реализации их социальных функций,

перенос высоких спортивных технологий в практику физического воспитания и формирования устойчивой жизненной позиции, ориентированной на спорт, - это одна из главных проблем современного воспитательного процесса.

Построение учебных занятий на основе избранного студентом вида спорта, как отмечает Б.А. Акишин, обуславливает необходимость значительных организационных мероприятий, формирования специальных учебных программ, учитывающих требования руководящих документов органов образования и интересы студентов. Понятно, что возможности внедрения такого подхода к занятиям физической культурой всегда ограничен материальной базой и квалификацией кадров, но эффективность его подтверждается результатами, продемонстрированными не одним поколением студентов [2, с. 448].

Для проведения учебных занятий дисциплины «Физическая культура» в Оренбургском государственном университете функционируют специализации по различным видам спорта. Специализация по волейболу была открыта одной из первых и существует уже более 30 лет.

Волейбол, как спортивную игру, отличает значительная эмоциональная и интеллектуальная насыщенность. В процессе тренировки волейболистам приходится овладевать большим арсеналом технических приёмов: передача, подача, нападающий удар, блок. Сложность игровых действий заключается в том, что весь этот арсенал приходится применять в различных сочетаниях и условиях, которые требуют от игрока исключительной точности и дифференцирования движения, быстрого переключения с одних форм движения на другие, совершенно иные по ритму, скорости и характеру.

Внезапность, молниеносность действий в волейболе вызывают необходимость развивать у игроков быстроту реакции, быстроту движений, связанных с высокой скоростью полёта мяча. Но в волейболе нельзя доверять только быстроте реакции. Совершенствуя это качество, необходимо вырабатывать умение предвидеть возможные игровые моменты, что связано с необходимостью прогнозирования ситуаций.

Современный волейбол – это высокая скорость полёта мяча, быстрота перемещения игроков, быстрая и внезапная смена игровой ситуации, в результате которой игрок воспринимает большое количество объектов и их элементы. Поэтому большие требования предъявляются к игрокам в умении распределять и переключать внимание, наблюдательности и быстроте ориентировки.

Быстрый темп игры и её длительность, напряженность борьбы, готовность к выполнению ответных действий при дефиците времени, результативный характер каждого приёма и большая ответственность за любое действие, а также присутствие бурно реагирующих зрителей, определяют насыщенность игры сильными и разнообразными эмоциями.

Занятия волейболом формируют в человеке такие качества личности, как уравновешенность, силу воли, умение находить способы решения поставленных задач, эмоциональную стабильность, веру в себя, коммуникабельность. Практически – это набор ведущих черт личности, необходимых человеку для того, чтобы быть успешным в жизни, ощущать её полноценность.

Учебно-тренировочные занятия специализации «волейбол» имеют ряд несомненных преимуществ, они:

- способны реально улучшить состояние здоровья студентов;
 - снижают факторы агрессивности, тревожности и неудовлетворенности, способствуют формированию положительных эмоций;
- являются авторитетными для молодежи;
- противостоят распространению вредных привычек;
- организуют активный и здоровый досуг молодежи;
 - обеспечивают занятость студентов деятельностью, которая им по душе;
- дают возможность получить спортсмену индивидуальное признание;
- являются средством самопознания, самосовершенствования.

Проведенный сравнительный анализ успеваемости и физической подготовленности студенток, занимающихся три раза в неделю по специализации «волейбол» ($n = 19$) и студенток основной медицинской группы, занимающихся по обычной программе ($n = 23$) показал эффективность организации учебного процесса по физическому воспитанию с использованием специализации.

Средние показатели в контрольных тестах, характеризующих физическую подготовленность у студенток-волейболисток значительно выше. Так в челночном беге 10x10 м результат равен 26.8 с, а в основной группе – 30.1 с; средний результат прыжка в длину с места равен 195 см, а среди студенток, занимающихся по обычной программе – 165 см; результаты в подтягивании на перекладине в висе лежа соответственно: 21 и 14 раз.

Успеваемость по результатам зимней сессии у студенток-волейболисток была 4.23 балла; в то время как в основной группе 4.16 балла.

Результаты проведенного исследования позволяют сделать вывод о том, что организация процесса физического воспитания студентов по специализациям является наиболее эффективной. Введение трехразовых занятий спортом способствуют повышению эффективности процесса физического воспитания и способствуют повышению успеваемости студенток-спортсменок и более успешному освоению учебного плана вуза.

Список использованных источников:

1. Развитие инновационных процессов в организации физического воспитания детей и молодежи : Сб. статей. – Чебоксары : Изд-во ЧГУ, 1998.
2. Университет в системе непрерывного образования : материалы Междунар. науч.-метод. конференции /Перм. Гос. ун-т. – Пермь, 2008.

ВЛИЯНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И МОТИВАЦИОННОГО НАСТРОЯ НА ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА

Андронов О.В. Подкопаева О.В.
Оренбургский государственный университет

Физическая активность человека – главный, решающий фактор сохранения и укрепления здоровья, ничем незаменимое универсальное средство профилактики недугов и замедления процессов старения организма.

В современном обществе все больше повышается популярность занятий физической культурой и спортом, это относится и к учащейся молодежи. Как показывают исследования последних лет: среди студентов растет популярность предмета физическая культура. При этом выбор видов спорта варьируется по степени умений и навыков, по половому признаку и психологическому настрою. Одной из задач педагогов предмета физической культуры высшей школы является повышение мотивов к занятиям физической культурой по «программным» видам спорта.

Учитывая оздоровительное, лечебное и большое прикладное значение плавания, ему отводится важное место в программах физического воспитания разных учебных заведений. Однако, уровень плавательной подготовленности населения нашей страны остается по-прежнему низким. Так, ретроспективный анализ документации кафедры физического воспитания ОГУ за 2005 – 2007 год показал, что большая часть студентов – первокурсников не только не владеют техникой плавания, но и 40 – 55 % из них не может держаться на воде. Такое положение подтверждается как публикациями специалистами-практиками, так и данными статистики (Назаров А.В., Скворцов Ю.Ф.). Такая низкая плавательная подготовленность населения связана, прежде всего, с недостаточным количеством бассейнов в учреждениях образования. Так, например, в Оренбурге, по данным Министерства Физической Культуры Спорта и Туризма на 60 средних образовательных учреждений (школ) в 2005 году приходилось всего 4 работающих плавательных бассейна. В связи с отсутствием собственной базы занятия по плаванию в учебных заведениях заменяется другими видами спорта. Эта неравноценная замена приводит к тому, что большая часть молодых людей не приобретает навык плавания в период обучения в учреждениях образования. В последующие годы большая часть из них также не сможет научиться плавать, так как во многих бассейнах страны нет организованных групп по обучению плаванию взрослого населения. Поэтому обучение плаванию учащейся молодежи должно стать обязательным. Но для решения этой задачи необходим поиск новых организационно-методических форм, которые позволили бы не только успешно осваивать навык плавания, но и решать задачи, направленные на повышение уровня функциональных возможностей организма занимающихся и его общей работоспособности.

Следует отметить, что в настоящее время в практике физического воспитания наряду со стандартным подходом к организации и построению процесса

обучения, физическим упражнениям широко применяется дифференцированный подход, который позволяет в наибольшей степени учитывать индивидуальные особенности занимающихся. Для осуществления такого подхода преподавателю необходимо комплектовать группы с учетом выявленных у занимающихся определенных наиболее значимых для учебного процесса общих свойств (критериев). Вместе с тем, анализ публикаций по этому вопросу свидетельствует, что среди исследований существуют различные подходы к выбору таких критериев. Одни исследователи считают, что критериями дифференциации могут служить морфофункциональные особенности организма (Панфилов О.П.). Другие предлагают в качестве наиболее информативных критериев учитывать уровень физической и технической подготовленности. При этом для распределения занимающихся в группы по уровню физической подготовленности они рекомендуют опираться на ведущие качества, характерные для данного вида спорта. По мнению третьих, при организации дифференцированного обучения следует обязательно учитывать целый комплекс критериев (Кряж В.Н., Трофименко А.М.). В их числе такие как: состояние здоровья, индивидуальные особенности физического развития, показатели физической и спортивной подготовленности, мотивированная направленность на занятия.

Как показывает анализ литературных источников, мнение большинства исследователей сходится на том, что при формировании групп для занятий плаванием наряду с полом, возрастом занимающихся нельзя обойтись без учета исходного уровня плавательной подготовленности, который определяется степенью владения навыком плавания (Назаров А.В., Скворцов Ю.Ф., Булгакова Н.Ж.). Если одни исследователи считают, что для организации занятий плаванием достаточно разделить студентов на умеющих и неумеющих плавать, то другие придерживаются мнения, что группа неумеющих плавать по-прежнему в определенной степени остается неоднородной. Макарова Л.И. и Н.Ж. Булгакова (2001) считают такое разделение не совсем достаточным. Поэтому при оценке плавательной подготовленности они предлагают такую группу дополнительно классифицировать еще по нескольким уровням.

Данное исследование было проведено с целью выявления различий в показателях физического развития, физической подготовленности и мотивации на занятия плаванием у студенток с разным исходным уровнем плавательной подготовленности. В работе были использованы следующие методы:

- анализ научно-методической литературы;
- анкетирование;
- антропометрия;
- спортивно-педагогическое тестирование, метод экспертных оценок;
- метод математической статистики.

Исследование проводилось на базе плавательного бассейна УСК «Пингвин» в 2008 – 2009 учебном году. В эксперименте принимало участие 278 студенток I курса, у которых до начала занятий плаванием изучался исходный уровень плавательной подготовленности, основные показатели физического развития, общая физическая подготовленность, а также желание заниматься плаванием.

С помощью метода экспертных оценок, а также по результатам анкетирования были выведены четыре группы по уровню плавательной подготовленности, что позволило на этой основе сформулировать учебные программы по целям и задачам, отвечающим исходным показателям физического развития и общей подготовленности.

Первую группу (неудовлетворительный уровень) составили 34 % девушек, не умеющих плавать, а также неуверенно проплывающих расстояние до 15 метров при отсутствии техники плавания, то есть девушки способные держаться на воде.

Вторую группу (низкий уровень) – 33 % девушек, способных преодолеть 15 – 25 метров «своим» способом.

Третью группу (средний уровень) – 24 % студенток, уверенно преодолевающих дистанцию 25 – 50 метров.

Четвертую группу (высокий уровень) составили 9 % девушек, способных свободно проплыть спортивным способом плавания без остановок для отдыха более 50 метров.

В процессе анкетирования, наряду с плавательной подготовленностью, выявились мотивы, побуждающие студенток заниматься плаванием. При сравнении значимости мотивов было установлено, что во всех предварительно сформированных группах наибольшую значимость имеют получение зачета, укрепления здоровья – желание похудеть и «подтянуть» фигуру, улучшения самочувствия, приобретения новых умений и навыков. Если в первой группе доминирует мотив – научиться плавать, то во второй и третьей группе – получить зачет и желание, что бы занятия плаванием отразилось на внешнем виде. Значительная часть студенток, владеющих навыком плавания стремиться получить удовольствие от занятий в бассейне, в то время как неумеющие плавать девушки не связывают процесс обучения плаванию с получением удовольствия. Знание мотивов, которыми руководствуются девушки, приступая к занятиям плаванием, позволили в течение учебного года изменять нежелательные мотивы и активизировать слабые, но «полезные» для занятий плаванием мотивы, и, таким образом, не только влиять на мотивацию занимающихся, но и строить процесс обучения с учетом их индивидуальных потребностей.

В настоящее время хорошо известно, что обучение технике плавания происходит на базе определенного исходного уровня физической подготовленности, который в каждой группе изучался с помощью общепринятых спортивно-педагогических тестов (табл. 1).

Анализ полученных результатов исследования показал, что девушки, имеющие высокий уровень плавательной подготовленности, превосходят остальных и по уровню развития силовой выносливости, скоростных и координационных способностей. Сравнение результатов, показанных в шести упражнениях, с оценочными таблицами, рекомендованными Всероссийским Институтом Физической Культуры (ВНИИФК), позволило оценить исходные показатели физической подготовленности девушек. Наибольшую сумму баллов (36.56), соответствующую высокому уровню физической подготовленности, набрали девушки, имеющие высокий уровень исходной плавательной подготовленности. В ос-

тальных группах уровень физической подготовленности оценивается как средний. При этом во 2-ой и 3-ей группах средняя сумма составила соответственно 27.25 и 29.91 балла.

Самая низкая сумма баллов (26.54) была получена в группе студенток, не умеющих плавать. Данные анкетирования подтвердили, что девушки не умеющие плавать ранее никогда не занимались спортом, а физической культурой занимались только в рамках школьной программы. Как показали педагогические наблюдения – недостаточная физическая подготовленность студенток первой группы замедляет процесс освоения техники плавания студентами второй и третьих групп. Следовательно, для девушек, имеющих более низкие изучаемые показатели, необходимо разработать персональные задания, включающие комплексы специальных упражнений, направленные на развитие отстающих способностей.

Таблица 1 – Уровни плавательной подготовленности

Тесты	Уровни плавательной подготовленности			
	Неудовл. n = 113	Низкий n = 80	Средний n = 68	Высокий n = 27
Прыжок в длину с места, см.	172.50	174.95	174.19	184.26
Челночный бег 4 x 9м, сек.	10.99	10.78	10.84	10.70
Бег 30м., сек.	5.75	5.70	5.73	5.61
Бег 2000м., сек.	675.06	697.45	684.43	654.07
Поднимание туловища, кол-во раз за 1 мин.	42.24	40.62	42.66	45.63
Наклон вперед из положения сидя, см.	13.60	14.24	13.82	13.96

Таким образом, результаты проведенного исследования дают основание заключить, что для успешного освоения навыка плавания, занимающиеся должны обладать целым комплексом необходимых признаков.

В их числе:

- мотивированная направленность на занятия;
- хороший уровень физической подготовленности;
- положительный предварительный опыт начального обучения и другие.

Кроме того, следует отметить, что построение занятий плаванием на основе разработки индивидуальных программ соответствующих группам исходной плавательной подготовленности позволит повысить коэффициент успешности в данном направлении, что в целом повысит эффективность учебного процесса.

Список использованных источников:

1. **Булгакова, Н.Ж.** Отбор и подготовка юных пловцов / Н.Ж. Булгакова. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 152 с.
2. **Кряж, В.Н.** Физическое воспитание студентов: учеб. – метод. Пособие для преподавателей физ. Воспитания вузов и студентов/ В.Н. Кряж, А.М. Трофименко; Мин. Гос. Мед. ин-т, Акад. Физ. Воспитания и спорта РБ. ВООК. – Минск, 1993. – 27с.
3. **Макарова, Л.К.** К вопросу оптимизации учебного процесса по профессионально прикладной плавательной подготовленности/ Л.И. Макарова // Актуальные проблемы физкультурно-массовой и спортивной работы в условиях перестройки высшей школы: Тезисы докладов Всероссийской науч.-практ.Конф., Ростов-на-Дону. – 1989, с.78.
4. **Назаров, А.В.** Организация и построение учебного процесса по курсу «Плавание» в системе высших учебных заведений: Лекция./ Ю.Ф. Скворцов. Малаховка/ МОГИФК, ВООК. – Малаховка, 1989. – 16 с.
5. **Панфилов, О.П.** Морфофункциональные критерии дифференцирования учебного материала по спортивным дисциплинам./ О.П. Панфилов, С.П. Шинко, З.В. Гребенщикова, Л.П. Миллер; / Проблемы дифференцированного подхода к физическому воспитанию учащейся молодежи: Межвуз. Сб. науч.тр./ Тул. Гос.пед. ин-т. Л.Н. Толстого; Ред. В.А. Ермаков. – Тула, 1992. – с 52-63.
6. **Булгакова, Н.Ж.** Плавание для вузов: Учебник для вузов/ Под. Общ. Ред.Н.Ж. Булгаковой. ВООК. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400с.

РЕЗЕРВЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

М.В. Степанова, О.В. Андронов
Оренбургский государственный университет

Анализ имеющейся у нас научно-методической литературы по проблеме исследования, позволил определить, что сопряженное воздействие естественных сил природы и физических упражнений на организм студентов вуза может в значительной степени повысить адаптивные возможности их организма к неблагоприятным факторам внешней среды. При этом физическая адаптация к неблагоприятным факторам внешней среды повышает сопротивляемость организма и, как следствие, способствует укреплению и сохранению индивидуального здоровья занимающихся. Кроме того, определено, что занятия по физической культуре положительно влияют на умственную работоспособность учащейся молодежи.

В литературе определены основные педагогические условия, обеспечивающие эффективность закаливания воздухом, солнцем и водой, это:

- систематичность, предусматривающая ежедневное выполнение закаливающих процедур для достижения кумулятивного эффекта в состоянии адаптации к тому или иному метеофактору;
- постепенность и последовательно сть применения закаливающих доз и процедур с увеличением их по мере адаптации;
- учет индивидуальных особенностей (прежде всего возрастных и состояния здоровья);
- сочетание общих (для всего тела) и местных (отдельные участки тела) процедур, что особенно полезно на начальном этапе закаливания, а также для повышения закаленности наиболее чувствительных участков тела: шеи, горла, ног и др.;
- разнообразие средств и форм закаливания;
- сочетание закаливающих процедур с физкультурно-спортивной деятельностью (преимущественное проведение уроков физической культуры на открытом воздухе и при возможности в любую погоду);

контроль и самоконтроль динамики закаленности (отсутствие простудных заболеваний), а также текущего самочувствия (сон, аппетит, умственная и физическая работоспособность, активность и т.п.) (Коровин С.С. 1999).

Показанными выше детерминантами обусловлен сопряженный эффект воздействия на человека средовых сил и физических упражнений, сущность которого - становление высокого уровня специфической адаптации (повышение устойчивости к конкретным метеофакторам).

Становление этого эффекта можно представить следующим образом. Сами по себе физические упражнения уже вызывают существенные сдвиги (ответная реакция) в состоянии и функционировании органов и систем. По мере их воздействия (повторение упражнений), за период отдыха (восстановления) организм перестраивается на новый, более высокий качественный уровень ответ-

ных реакций на нагрузку, что и характеризует новое качественное состояние адаптации (неспецифической) и тренированности. Сопряженное же использование физических упражнений и средовых сил вызывает, как правило, при разумном дозировании, еще более существенные сдвиги в состоянии органов и систем, стимулируя тем самым еще более высокий уровень специфической адаптации и тренированности.

В научно-методической литературе имеется достаточно сведений по данной проблеме, однако, отсутствие конкретных практических рекомендаций для руководителей физического воспитания вузов по направленному использованию естественных сил природы как средства физического воспитания студентов побудило нас провести ряд исследований.

В результате исследования было установлено, что традиционно построенный процесс физического образования учащихся вузов не создает существенных предпосылок для повышения показателей физической подготовленности учащихся, повышения умственной работоспособности и снижения уровня их заболеваемости. При этом главный недостаток традиционного физического образования в вузах, на наш взгляд, является преимущественная зальная форма организации физической культуры, занятия же на свежем воздухе проводятся только при наличии идеальных погодных условий. Такой подход к процессу физического образования, несомненно, снижает его эффективность.

В результате исследований можно заключить, что выполнение физических упражнений на свежем воздухе, используя природные факторы, закаливание которыми имеет огромное значение для укрепления здоровья и предупреждения ряда заболеваний, более полезны, чем те же занятия в комфортных условиях, то есть в помещении. Закаливание должно быть достаточным для поддержания здоровья. Излишняя закаленность не добавляет его, но требует дополнительных затрат энергии.

Физическая нагрузка не должна вызывать перегрев организма, то есть при занятиях на открытом воздухе одежда должна быть более облегченная, чем при простой прогулке.

После занятий должно быть чувство бодрости, а не усталости и отсутствие желания продолжать выполнять упражнения. Занятия нужно проводить на повышенном эмоциональном уровне, чтобы возникло желание их повторить. После них должно на продолжительное время оставаться чувство бодрости, хорошее настроение, хороший аппетит, легкое чувство голода.

На начальном этапе исследования каких-либо отличий в результатах не видно, но при дальнейшем его продолжении разница результатов становится более очевидной. В будущем можно продолжить это исследование и добиться более определенных результатов.

Обобщенный анализ результатов проведенного нами исследования показал, что за период экспериментальной работы уровень индивидуальной физической подготовленности в опытной группе повысился у 42% учащихся, у 30% данные показатели остались на прежнем уровне и у 28% они снизились. Тогда как в контрольной группе эти показатели оказались соответственно выше 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 опытной по сравнению с контрольной на 13%, скоростных способностей на 12% и способности к проявлению выносливости на 6%.

Средняя арифметическая заболеваемость в опытной группе учащихся к концу эксперимента составила ноль человеко-дней, тогда как в контрольной группе она составила в среднем 24 человеко-дней.

Показатели успеваемости по основным предметам, в опытной группе учащихся оказались выше на 14 % чем в контрольной с достоверностью отличия $P < 0,05$ при $t = 3,52$.

Основными же педагогическими условиями позитивных сдвигов показателей физической подготовленности, заболеваемости и учебной успеваемости учащихся опытной группы, на наш взгляд являются:

- изменение организационной структуры процесса физического образования, обеспечивающей, на основе проведения всех занятий на открытом воздухе и частично в бассейне, повышение адаптивных свойств организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды (т.е. закаленность) и, как следствие, снижение уровня заболеваемости;

- организация четырехразовых занятий (вместо двух спаренных уроков) физической культурой, что позволяло чередовать нагрузки аэробного и анаэробного характера и комплексно воздействовать на двигательные способности занимающихся;

- часто повторяющиеся и постепенно увеличивающиеся нагрузки, проводимые на открытом воздухе приводят постепенно к тренировке аппарата терморегуляции и в целом положительно воздействуют на процессы закаливания организма;

- снижение уровня заболеваемости привело к снижению числа пропусков занятий, что явилось одним из факторов повышения успеваемости учащихся опытных групп.

Таким образом, анализ имеющейся научно-методической литературы и результаты нашего исследования позволил определить, что естественные силы природы (солнце, воздух и вода) в существенной мере влияют на состояние здоровья человека, а их сопутствующее использование в практике физического воспитания учащейся молодежи, позволит повысить адаптивные возможности организма. В полной же мере естественные силы природы можно использовать только при занятиях на открытом воздухе, а их рациональное построение, в соответствии с принципами физического образования, позволит в существенной мере повысить показатели индивидуального здоровья учащейся молодежи.

ВЫЯВЛЕНИЕ ДИНАМИКИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Г.В. Боброва, И.В. Горшенина
Оренбургский государственный университет

В системе гуманизации вузовского образования приоритетными являются образовательная, воспитательная нормативная, преобразовательная, познавательная, ценностно-ориентационная, коммуникативная функции (В.М.Выдрин, 1988).

Для успешного функционирования в вузах нефизкультурного профиля, различные виды физической культуры должны выполнять следующие основные функции:

1. Социализации, которая заключается во включении студенческой молодежи в систему общественных отношений, усвоении социокультурного опыта и формировании у них специфических качеств в условиях физкультурной деятельности;

2. Преобразовательно-созидательную, которая способствует достижению оптимального физического (телесного) и духовного развития и на этой основе всестороннего совершенствования личности студента как обязательного условия подготовки его к профессиональной деятельности;

3. Интегративно-организационную, связанную с деятельностью студентов в спортивных секциях, командах, клубах, что способствует приобретению положительного опыта общественных отношений;

4. Проективно-творческую, раскрывающую физкультурную деятельность, целенаправленно стимулирующую индивидуально творческое развитие с характеристикой процессов самопознания, самоконтроля, саморазвития и самосовершенствования;

5. Познавательно-прогностическую, основанную на познании закономерностей и принципов формирования физической культуры личности студента, определяется целеполагающая деятельность молодых специалистов производства, науки, культуры в пропагандистской, просветительской и других сферах, соотношение личностной культуры физической с профессиональными ценностными ориентациями и идеалами;

6. Коммуникативно-регулятивную, способствующую проявлению активности физкультурной деятельности в избранных видах физической культуры конкретной личности, ее социальной, эмоциональной и нравственной самоорганизации и саморегуляции, отражающую процесс межличностного общения, обмена опытом и проведения содержательного досуга, а также влияние на настроение, удовлетворение эмоционально-эстетических потребностей, сохранение и восстановление психического равновесия.

Полноценная реализация указанных функций физической культуры обеспечивает необходимое протекание социальных и индивидуальных процессов личности студента в вузе с саморегуляцией, способствует активному формированию целенаправленной социокультурной сферы, в условиях которой личность проявляет высокий уровень общей работоспособности (умственной и физической).

Специфические функции различных видов физической культуры наиболее полно раскрывают потребности и мотивы молодежи в избранной физкультурной деятельности. По признакам общности проявления специфические функции можно определить в условные группы:

1. Общее развитие и укрепление организма студентов вне зависимости от возраста, пола, состояния здоровья, степени телесного развития, формирование и развитие физических качеств и способностей, совершенствование двигательных умений и формирование навыков, противодействие неблагоприятным условиям жизнедеятельности, быта, умственному и психическому перенапряжению, формирование нового менталитета студентов по освоению ценностного потенциала физической культуры и ее видов;

2. Физкультурная подготовка будущих молодых специалистов к профессиональной деятельности (повышение общего уровня работоспособности, устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, условиям труда, гиподинамии и гипокинезии и социальным трудностям, связанным с изменением экономического переустройства общества);

3. Удовлетворение потребностей и интересов студенческой молодежи нефизкультурных вузов в различных видах физической культуры с использованием разнообразия их средств, методов и форм физкультурной деятельности, рациональном использовании их в свободное время (развлечения, игры, активный отдых, совершенствование в избранном виде спорта и т.п.);

4. Раскрытие функциональных резервов молодого человека во время образовательной деятельности в вузе.

Физическая культура как специфический вид социальной деятельности по природе своей полифункциональна. Круг ее социально-экономических функций постоянно расширяется и на современном этапе во многом качественно трансформируется. Связанно это в первую очередь с демократическими преобразованиями и теми изменениями, которые происходят в образе жизни современной студенческой молодежи под влиянием гуманизации образования и рыночной экономики.

Выделяя оздоровительную, образовательную и воспитательную функции в вузах нефизкультурного профиля необходимо учитывать, что каждая из них, обуславливая развитие конкретного вида физической культуры, отнюдь не замыкается в рамках соответственно оздоровления, образования, а реализуется в значительной мере в сфере общего культурного развития молодежи

(В.М.Выдрин, 1988; М.Н.Руткевич, Л.Я.Рубина, 1988; А.В.Царик, 1989; Л.И.Лубышева, 1992; В.К.Бальсевич, Л.И.Лубышева, 1995).

В личностном плане студенческий возраст имеет особое значение как период наиболее активного овладения полным комплексом социальных функций взрослого человека, включая гражданские, общественно-политические, профессионально-трудовые, является важнейшим в становлении молодого человека как личности и активного высококультурного специалиста демократического общества (В.Г.Бауэр, М.Я.Виленский, 1988; Н.И.Пономарев, В.М.Рейзин, 1989; В.М.Выдрин, Б.К.Зыков, А.В.Лотоненко, 1991; А.В.Лотоненко, 1995). В этом аспекте формирование физической культуры интеллигентного специалиста в вузах предполагает:

1. Ориентацию неспециального физкультурного образования на всесторонний анализ современных проблем в контексте развития общей культуры студенческой молодежи;

2. Формирование методологической культуры будущих специалистов, нового социального мышления в процессе физкультурной деятельности, раскрытие ее социальных функций, как составной части общей культуры человека;

3. Разностороннее сотрудничество преподавательских и студенческих физкультурных объединений, создание такой атмосферы отношений в вузах нефизкультурного профиля, которая стимулировала бы развитие у студентов мотивов, интересов и потребностей в формировании личностной физической культуры, присущей интеллигентной личности.

Актуальность данного исследования обусловлена особой значимостью развития физической культуры, от состояния которой зависит как здоровье, так и будущая профессиональная деятельность студенческой молодежи. Только 5% выпускников средних школ можно считать практически здоровыми. Ежегодно в вузы поступает до 30% студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. По данным медицинского обследования студентов Оренбургского государственного университета (2002г.) 14,5% от контингента имеют хронические заболевания, более 50% имеют отклонения в состоянии здоровья. При этом преобладают заболевания опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, органов дыхания, органов желудочно-кишечного тракта, органов зрения. Заметное ухудшение уровня физической подготовленности студентов и, следовательно, сниженные возможности их здоровья свидетельствуют о несоответствии организации процесса физического воспитания в вузе современным требованиям.

Определение физического состояния студентов и оценка адекватности физических нагрузок со студентами ВУЗов, не связанных со спортом, является одним из важнейших условий для проведения занятий по физическому воспитанию. Для этого необходим врачебный и педагогический контроль за занимающимися, который содержит врачебно-педагогические наблюдения. В результате, которого преподаватель может сделать оценку уровня физической тренированности, вследствие чего определяется возможность увеличения или

необходимость снижения тренировочной нагрузки. Намечается направленность и содержание будущих занятий.

Экспериментальные исследования проводились на базе Оренбургского государственного университета со студентами II, III и IV курсов с юношами и девушками. Всего было обследовано 105 человек.

В работе использовались следующие методы исследования: изучение литературных источников, педагогические наблюдения, врачебно-педагогический контроль, тестовые методики, ретроспективный анализ по результатам опроса студентов, методы математической статистики.

На первом курсе обучения, в начале учебного года, для определения медицинской группы, студенты проходят медицинскую комиссию, которая включает в себя заполнение специальной медицинской карты на основании амбулаторной карты – выписки из медицинского учреждения; опрос-беседа с врачом. Именно после прохождения комиссии определяется состояние здоровья студента и его «допуск» к занятиям по дисциплине «Физическая культура».

В течение года проводится текущий и оперативный педагогический контроль за уровнем физического состояния студентов и оценки адекватности физических нагрузок. Задачей текущего контроля является определение уровня физического состояния студентов. Он проводится три раза в год: в начале учебного года, для определения физической подготовленности студентов, в конце первого семестра и в конце учебного года. Контрольные испытания проводятся в соответствии с программой по физическому воспитанию. Физическая подготовленность оценивается следующими показателями:

1. Скоростные качества – бег 100 метров;
2. Силовая выносливость – подъем туловища из положения лежа на спине – девушки, подъем туловища из положения в висе – юноши;
3. Выносливость - бег на 3000 метров – юноши, бег на 2000 метров – девушки;
4. Степ – тест (упражнение выполняется в зале со скамейкой).

Задачей оперативного контроля является предупреждение отрицательных последствий занятий, вызванных переутомлением, перетренированностью, и т.п. Оперативный контроль проводился в начале и в конце каждого занятия и включал в себя измерения частоты сердечных сокращений.

Анализ полученных результатов исследования выявил увеличение уровня общей и силовой выносливости от начальных данных испытуемых от 2 курса к концу 3 курса на 24 и 38% соответственно, и резкое снижение показателей к концу 4 курса – на 43%. Тогда как показатели характеризующие скоростные качества незначительно повысились от 2 к 4 курсу, от 0,2 – 0,8 сек., что составляет 3 – 5%. Таким образом, можно отметить общую тенденцию повышения уровня развития силовых, скоростных физических качеств, а также выносливости к 4 курсу. Кроме того, анализ полученных результатов показал, что на 4 курсе снижается общий уровень тренированности студентов, что объясняется сокращением часов по предмету физическое воспитание.

В процессе исследования также были выявлены отдельные моменты стабилизации и незначительные снижения показателей в отдельных видах контрольных испытаний, которые наблюдались у студентов, занимающихся по «шадащей» программе в связи с состоянием здоровья (специальная медицинская группа).

В результате эксперимента мы можем сделать вывод, что оптимальные физические нагрузки различного характера и интенсивности были адекватны состоянию здоровья и физической подготовленности студентов. Основными средствами физического воспитания для студентов являются физические упражнения для развития выносливости (элементы тренировок из циклических видов спорта, а также спортивные игры), упражнения для развития силовых качеств, упражнения специальной направленности (корректирующая гимнастика, дыхательные упражнения, релаксационная гимнастика).

В процессе занятий физической культурой необходимо проводить постоянный педагогический контроль и поэтапную оценку функционального состояния занимающихся, что позволит преподавателю иметь объективную информацию, позволяющую анализировать и контролировать процесс физического воспитания, определять неотложные меры по предупреждению и устранению негативных воздействий, следить за ростом тренированности организма, знать его реакцию на отдельные виды упражнений.

Полученные данные по динамике в развитии основных физических качеств студентов могут быть использованы для разработки и издания методических рекомендаций, планирования учебно-тренировочного процесса по физическому воспитанию студентов нефизкультурных ВУЗов.

Список использованных источников:

1. Бальсевич В.К. Интеллектуальный вектор физической культуры человека // Теория и практика физической культуры. –1991.-№7.- С.37-39.
2. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность. Теория и практика физической культуры. –1995.-№4.- С.2-8.
3. Выдрин В.М., Николаев Ю.М. О ценностном аспекте физической культуры. Теория и практика физической культуры. – 1979, №5. С.13-15.
4. Выдрин В.М. Методологические проблемы теории физической культуры // Теория и практика физической культуры. – 1984. - №6. – С.5.
5. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта // Теория и практика физической культуры. – 1997. - №6. – С. 10-15.

6. Лубышева Л.И., Лотоненко А.В. Приоритетные направления в решении проблем физической культуры студенческой молодежи // Теория и практика физической культуры. – 1998. - №6. – С.22.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ И НАДЕЖНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТЕННИСИСТОВ

Валетов М.Р., Емельянов С.Н.
Оренбургский государственный университет

Для повышения эффективности и надежности деятельности спортсменов необходимо оптимизировать подбор средств и методов технико-тактического совершенствования с учетом индивидуальных особенностей соревновательной деятельности.

Анализ технико-тактических показателей игры теннисистов основан на результатах педагогического наблюдения с применением специально формализованной системы записи основных, с точки зрения современных тенденций развития настольного тенниса, параметров соревновательной деятельности.

Современный настольный теннис — активная, атлетическая, преимущественно нападающая и контрнападающая универсальная игра с широким использованием мощных, точных вариативных действий. Основной тенденцией игры является все более возрастающая активность ведения спортивного поединка, стремление теннисиста выиграть очко собственными активными действиями и как можно раньше, не дожидаясь ошибки соперника. Тенденция приводит к сокращению количества ударов в одном розыгрыше и повышению мощи атакующих действий, не только конечных, завершающих, но и первых. Прогнозируя дальнейшее развитие игры, большинство авторитетных специалистов считают, что она все больше будет приближаться к идеальной модели — «теннису тотальной активности» [1].

Оценивая с этих позиций содержание деятельности теннисистов, приходится признать, что оно и на российской, и на международной арене не в полной мере соответствует модельным характеристикам.

Активность целесообразно рассматривать главным образом через призму ведущей комплексной характеристики любой деятельности - ее эффективности. Можно играть очень активно, но безнадежно проигрывать. Поэтому при оценке активности важно учитывать те активные действия, которые непосредственно привели к победному результату; выигрышу очка. Такую активность называют «результативной» [1].

Кроме общего показателя активности соревновательной деятельности спортсмена важно также располагать данными, показывающими, какими конкретно видами действий он достигнут, как каждый вид действий в отдельности непосредственно обеспечивает выигрышный результат. Для этого используется показатель результативной активности по каждому виду активных действий.

В этом плане при оценке соревновательной деятельности теннисистов надо уделять особое внимание анализу подачи и приема подачи, повышение роли которых в настоящее время составляет одну из главных тенденций развития настольного тенниса.

Подача — один из важнейших технических приемов игры, определяющий инициативу в нападении, возможность реализации атакующей тактики.

В современном настольном теннисе уровень мастерства и эффективности игры определяются, прежде всего, тем, в какой мере и в течение какого времени спортсмен способен создать активную, положительную по отношению к себе, контролируемую ситуацию и успешно реализовать ее в технико-тактическом действии. В решении первой, базовой, части задачи — форсировании активной ситуации — ведущую роль играет подача.

Это объясняется, как известно, следующими причинами:

а) подача — единственное технико-тактическое действие, исполнение которого не является ответом на действия противника, т.е. непосредственно не зависит от его влияния;

б) исходное положение, момент готовности к выполнению подачи и условия реализации спортсмен определяет в соответствии только с собственным планом игры;

в) эффективное применение подачи не требует подготовительных технико-тактических действий.

Подача на современном этапе развития настольного тенниса отличается стабильностью, точностью, силой и варьированием полета мяча, разнообразием и динамичностью, выражающимися в том, что этот технический прием, учитывая вышеназванные факторы, может служить началом построения активной тактической комбинации. Все это побуждает спортсменов овладевать техническим мастерством и вести творческие поиски, развивая технику подачи.

В каждой партии оба игрока имеют возможности выполнить подачу и принять ее (примерно 8-10 раз). В настоящее время техника атаки в настольном теннисе развивается все больше и больше: увеличиваются скорость, сила, мощь вращения мяча - и, если пассивно принимать подачу, в определенный момент сторона, подающая мяч, получит возможность для атаки и тогда трудно будет изменить неблагоприятную обстановку. Плохо выполненный прием подачи не только предоставляет сопернику возможность для атаки, но и, что еще более важно, может вызвать психологический стресс и как результат - цепь ошибок, промахов и даже привести к быстрому поражению. И наоборот, хороший прием подачи может не только принести очки, но и помешать сопернику произвести атаку; создать тем самым благоприятные условия для собственного нападения. Поэтому прием подачи — одна из важнейших составных частей игры. Только всесторонне владея различными способами приема подачи, можно добиться успеха [3].

Спортсмены чаще добиваются успеха не с помощью тактики активных подач, а стратегией длительного розыгрыша и выигрывают очки точными и надежными действиями. Большинство из них применяют подачи в качестве вспомогательного средства введения мяча в игру, с тем, чтобы непосредственно в розыгрыше создавать удобные ситуации для атаки и контратаки с целью выигрыша очка.

Современные прогрессивные тенденции развития настольного тенниса направлены на дальнейшую активизацию игры, усиление борьбы за инициативу. В связи с этим спортсменам следует основное внимание уделять овладе-

нию активными сложными подачами и реализации полученной таким образом инициативы в течение первых двух технико-тактических действий после подачи.

Это позволяет утверждать, что игроки обладают способностью быстро анализировать ситуацию и принимать решение, т.е. оценивать исходную позицию соперника, его подготовительные движения, угол наклона ракетки в момент удара, место касания мячом ракетки, направление и величину прилагаемого усилия, что дает возможность подготовиться к ответному удару, атаковать соперника там, где он не ожидает, и добиться большей инициативы.

Подача и прием подачи — два важнейших компонента соревновательной деятельности. Только их эффективное взаимодополнение, основанное на высоком уровне совершенства каждого, характеризует перспективного теннисиста, является необходимым условием прогресса в современном настольном теннисе. Процесс единоборства в настольном теннисе имеет сложный, конфликтный, динамичный характер. В ходе него возникает необходимость изменять тактическую направленность действий в соответствии с логикой борьбы, решением как стратегических, так и ситуационных задач.

В настоящее время соревновательная деятельность характеризуется возрастанием значения наступательной тактики подач и применением при определенных условиях контратакующего приема подачи.

В соответствии с этими требованиями у спортсмена должна быть сформирована активная целевая установка на результативную активность подачи. Подача перспективного теннисиста должна отличаться сложностью вращения, эффективностью обманных движений, точностью варьирования направления, длины и скорости полета мяча, а также динамичностью, позволяющей без промедления развивать атакующие удары. При первой возможности надо придавать приему подачи характер четко выраженного, контратакующего и атакующего средства. Если нет шанса на успех атаки, надо изыскать способ найти неудобное для соперника направление ответа, чтобы он не смог создать атакующей комбинации.

Список использованных источников:

1. **Белиц-Гейман С.П.** Анализ и оценка соревновательной деятельности теннисиста / Теннис: Сборник. — М.: ФиС, 1982, с.5-8.
2. **Барчукова Г.В.** Современные подходы к формированию технико-практического мастерства игроков в настольный теннис. — М.: РГАФК, 1996. — 18с.
3. **Скородумова А.П.** Современный теннис: основа тренировки. — М.: ФиС, 1984. — 160с.
4. **Шпрах С.Д.** Да здравствует контратака// Настольный теннис, 1993, с.12.

РОЛЬ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Витун Е.В., Наумова Н.П.

Оренбургский государственный университет

В настоящее время достаточно остро стоит проблема подготовки студентов к будущей профессиональной деятельности. В этой связи, необходимо усиливать общественную роль учреждений высшего профессионального образования, формировать социальный заказ на эффективные образовательные системы, осуществлять поиск путей повышения качества образования в вузах при помощи реализации принципов личностно ориентированного и дифференцированного подходов в образовании, что позволит преодолеть отмеченную выше проблему, а также будет способствовать успешной самореализации выпускников вуза и занятию ими достойного места в социальной среде.

В современных условиях к будущему специалисту предъявляются повышенные требования, которые направлены не только на профессиональные знания, умения и навыки, но и на развитие профессионально важных качеств, среди которых выделяются физические и психофизиологические.

К физическим качествам необходимым для большинства специальностей можно отнести общую выносливость, силу, скоростно-силовые качества, координацию; к психофизиологическим – нервно-психическую устойчивость, личностную и ситуативную тревожность, силу воли, которые с точки зрения различных ученых обеспечивают работоспособность, результативность выполнения профессиональной деятельности, продуктивность, позволяют адаптироваться к различным условиям труда.

Названные качества целесообразно развивать в процессе физического воспитания, которое является важнейшим элементом в системе воспитания человека, и отличается тем, что формирование двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств и психических свойств осуществляется в соответствии с физическим развитием человека и доминирующими видами и разновидностями его деятельности. Кроме того, в процессе физического воспитания у студентов формируется потребность к систематическим занятиям физической культурой и спортом, физическому самовоспитанию. Значимость физического воспитания в подготовке студентов к будущей профессиональной деятельности, на наш взгляд состоит в:

- формировании мотивов учебной деятельности, мотивов занятий физической культурой и спортом;
- формировании физических и психофизиологических качеств личности студентов;
- повышении функциональных и резервных возможностей организма студентов.

Тем не менее, следует отметить, что большой ущерб процессу физического воспитания наносит приоритет нормативного подхода, когда в построении учебного процесса во главу угла ставится не личность студента, а его чисто

внешние показатели, характеризующиеся контрольными нормативами, предусмотренными учебной программой. При таком подходе физическое воспитание утрачивает субъективное начало – человеческую личность, к которой предъявляются повышенные требования, со стороны общества, в том числе требования к состоянию здоровья.

Нами был проведен опрос студентов (юношей и девушек) различных факультетов с целью выявить те виды спорта и виды двигательной активности, которые вызывают у опрашиваемых повышенный интерес.

Анализ полученных данных показал, что девушки факультета экономики и управления, финансово-экономического факультета, факультета филологии предпочли бы занятия гимнастикой, различными видами аэробики, координационными упражнениями.

Юноши различных факультетов (электро-энергетического, архитектурно-строительного, аэрокосмического) предпочитают упражнения с отягощениями, спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол).

Из видов двигательной активности, выбор которых относительно совпадает у юношей и девушек, являются общеразвивающие упражнения, бег, подвижные игры.

Иными словами из опроса следует, что при организации процесса физического воспитания необходимо соблюдать принцип дифференциации.

В научной литературе под дифференциацией понимают такую систему обучения, при которой каждый учащийся, овладевая некоторым минимумом образовательной подготовки, являющейся общезначимой и обеспечивающей возможность адаптации в постоянно изменяющихся жизненных условиях, получает право и гарантированную возможность уделять преимущественное внимание тем направлениям, которые в наибольшей степени отвечают его склонностям.

Что касается этимологии слова «дифференциация», то сам термин (от франц. *differentiation*, от лат. *differentia* – разность, различие) означает разделение, расчленение целого на различные части, формы и ступени, а в педагогической науке тесно сопряжен с понятием «обучение» и обозначает «разделение учебных планов и программ с учетом склонностей и способностей учащихся».

Занятия по физической культуре для девушек, организованные с учетом их интересов аэробикой, гимнастикой, координационными упражнениями, особенно под музыкальное сопровождение, позволят совершенствовать у них общую выносливость, быстроту движений, общую адаптационную ловкость, работоспособность необходимую для длительной умственной работе, требующей значительных физических и психологических затрат. Одновременно происходит совершенствование таких физических качеств как: динамическое и статическое равновесие, развитие высокого уровня координации, вестибулярного аппарата, гибкости, тому, что способствует повышению уровня нервно-психической устойчивости, снижению личностной тревожности.

Занятия по физической культуре для юношей, организованные с учетом их пожеланий способствуют развитию общей выносливости, двигательной ко-

ординации, воспитанию статической, динамической и взрывной силы, силы мышц кисти, силовой выносливости.

Данные физические качества необходимы при осуществлении различных видов профессиональной деятельности, именно: преодоление больших расстояний и препятствий, работа с механизированными и автоматизированными средствами производства, выполнение трудовых операций в неблагоприятных условиях производства.

Игровые виды спорта, используемые на занятиях по физической культуре, способствуют совершенствованию самообладания в неблагоприятных ситуациях, повышению уровня нервно-психической устойчивости, снижению ситуативной и личностной тревожности, которые впоследствии будут важны при работе в коллективе, а также в экстремальных условиях осуществления профессиональной деятельности.

Желание победить в игре способствует как воспитанию сил воли и стойкости, так и проявлению уважения к товарищам по команде, чувству взаимопомощи, ответственности за более слабого игрока.

Чувство пространства, развиваемое в игре, способствует формированию такого качества как самоконтроль обстановки на рабочем месте (например на высотной стройке), чувство «мяча» или «ракетки» способствует развитию высокой координации рук, а сама игровая обстановка приводит к формированию устойчивости к длительным шумовым воздействиям и другим факторам (перепады температуры, условия дискомфорта, нерегламентированный режим труда и отдыха), которые могут возникнуть в трудовой деятельности.

Помимо формирования групп с учетом интересов в видах спортивной деятельности необходимо вести работу по оздоровлению студентов. Из этого следует, что студенты также нуждаются в дифференцированном подходе по состоянию здоровья. Работа в данном направлении должна повысить функциональные и адаптационные возможности организма студентов и обеспечить положительную динамику в формировании у них профессионально важных физических и психофизиологических качеств.

Подводя итог изложенному выше, мы предполагаем, что процесс физического воспитания в вузе с учетом дифференциации средств физического воспитания в зависимости от интереса студентов будет укреплять их положительное отношение к физической культуре и спорту, побуждать к осознанной работе по подготовке к будущей профессиональной деятельности.

Эмоциональное удовлетворение, получаемое студентами вуза в процессе занятий по физической культуре, будет способствовать формированию мотивов, направленных на осуществление самостоятельных занятий физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью, что будет играть большую роль в подготовке к будущей профессиональной деятельности на старших курсах, когда сокращается количество обязательных часов по физической культуре или когда обязательных занятий не будет вообще.

Список использованных источников:

1. Виленский, М, Я. Физическая культура работников умственного труда. / М.Я. Виленский, В.И. Ильинич. – М., 1987.
2. Гогунов, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших пед. учеб. заведений. / Е.Н. Гогунов, В.И. Мартыанов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288с.
3. Секач, М.Ф. Психология здоровья: учебное пособие для высшей школы. / М.Ф. Секач. – М.: Академический проект: Гаудеамус, 2005. – 192 с.
4. Унт, И.Э. Индивидуализация и дифференциация обучения. / И.Э. Унт. – М.: Педагогика, 1990. 192 с.

СНИЖЕНИЕ АГРЕССИВНОСТИ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Витун В.Г.

Оренбургский государственный университет

Сложная, неустойчивая социальная, экономическая, идеологическая обстановка современного общества способствует росту различных отклонений в развитии личности и поведении молодежи. Среди них можно выделить не только повышенную тревожность, психологическую неустойчивость, но и проявляемую в поведении студентов агрессивность, которая является одним из психологических феноменов, сопровождающих развитие современного общества.

Многоплановое психологическое исследование этой проблемы в отечественной науке, по существу, только начинается, хотя отдельные вопросы изучения агрессии и агрессивного поведения привлекали внимание многих ученых, найдя отражение в исследованиях Г.М. Андреевой, В.В. Знакова, С.В. Еникополова, Л.П. Колчиной, Н.Д. Левитова, Т.Г. Румянцевой и др.

Агрессия – это общий термин, используемый для обозначения поведения и разнообразных действий, включающих нападение, враждебность и т.д. Обычно этот термин используется для обозначения таких действий, которые могут быть мотивированы: страхом или фрустрацией, желанием вызвать страх у других или обратить их в бегство, а также стремлением добиться признания собственных идей или осуществления собственных интересов.

Агрессивное поведение – специфическая форма действий человека, характеризующихся демонстрацией превосходства в силе или применением силы по отношению к другому человеку или группе лиц, которым субъект стремится причинить ущерб (А.А. Реан).

По мнению Л.Б. Почебут, состояние агрессивности считается фактором проявления дезадаптации человека к окружающим его условиям.

В настоящее время особенно остро стоит проблема адаптации студентов к процессу профессиональной подготовки. Одной из проблем развития современного общества является возрастающий ритм жизни в условиях ежедневных психических перегрузок, существенное ухудшение экологической обстановки, отсутствие здоровьесберегающих технологий, что, безусловно, отражается на здоровье подрастающего поколения.

Во время обучения в вузе студенты подвержены значительным нагрузкам. Их учебное время составляет 52-58 часов в неделю (включая самоподготовку). Интенсификация учебного процесса, введение новых учебных дисциплин, компьютеризация обучения, зачастую приводят к нарушению обычного режима учебы и отдыха, повышению физических и нервно-психических перегрузок.

Постоянное напряжение внимания, точность и своевременность действий, повышенная ответственность ведут к переутомлению и нервным срывам.

Студентам сложно адаптироваться к обучению в вузе, ведь вчерашние школьники попадают в новые условия учебной деятельности, новые жизненные ситуации, что сопровождается нарушением психических и физиологических состояний.

При этом восстановительные процессы у многих студентов проходят не полноценно по причине недостаточного сна, нерегулярного питания, малого пребывания на свежем воздухе, ограниченного использования средств физической культуры и спорта, а также других причин.

Кроме того, технологии вузовского обучения отстают от темпов социальных трансформаций востребующих активную творческую позицию специалиста уже на начальных этапах его профессионального становления в высшей школе.

В последние годы адаптационные возможности человека, отражающие степень динамического равновесия со средой, все чаще рассматриваются в качестве интегрального критерия здоровья.

В рамках междисциплинарной научно-исследовательской работы кафедр профилактической медицины и физического воспитания ГОУ ОГУ согласно программе ОГУ «Коррекция вузовской дезадаптации и сохранение здоровья студенческой молодежи» применялись различные методики, в том числе и опросник агрессивности Басса – Дарки.

Данная методика была предложена студентам второго курса аэрокосмического института с целью выявить у них степень проявления агрессии, как фактора дезадаптации.

А. Басс, продолживший работу своих предшественников, разделил понятия агрессии и враждебности. Создавая свой опросник, дифференцирующий проявления агрессии и враждебности, А. Басс и А. Дарки выделили следующие виды реакций:

- физическая агрессия – использование физической силы против кого-либо;
- косвенная агрессия – агрессия, направленная на кого-либо окольным путем;
- раздражение – готовность к проявлению негативных чувств;
- негативизм – оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы;
- обида – зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия;
- подозрительность – в диапазоне от недоверия и осторожности;
- вербальная агрессия – выражение негативных чувств через содержание словесных ответов;
- чувство вины – выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, а также ощущения им угрызений совести [1].

Вопросник состоит из 75 утверждений, на которые студенты отвечали «да» или «нет». Оценка ответов свидетельствует о величине индексов враждебности и агрессивности у испытуемых.

При анализе ответов наших студентов на вопросы анкеты, мы делали акцент на оценку индекса агрессивности, который у 70% испытуемых оказался повышенным.

Учитывая, анализ научных данных, а также собственный педагогический опыт мы считаем, что средствами физической культуры можно решить ряд проблем, в том числе и проблему снижения уровня агрессивности у студентов.

Физическая культура, по мнению некоторых авторов (Витизей Н.Н., Лисицкая Т.С., 1996), является естественным мостиком, соединяющим социальное и биологическое в развитии человека [2]. Исходя из этого, значение физической культуры и спорта заключается в приоритетности влияния физических упражнений, физической тренировки на биологическую сущность человека: на его здоровье, физическое развитие, воспитание двигательных качеств, что является одним из действенных средств не только интеллектуального нравственного и эстетического воспитания, но и психофизиологического состояния.

Академик М.Ф. Измеров считает, что занятия физическими упражнениями и спортом оказывают и так называемый «неспецифический эффект», то есть повышают устойчивость организма, его адаптационные возможности к действию неблагоприятных факторов профессионального труда[3].

На наш взгляд для снижения агрессивности у студентов и повышения их адаптационных возможностей большое значение имеет развитие такого физического качества как выносливость.

Общая выносливость отражает состояние вегетативных органов и систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой, кровеносной и др.), и в силу этого она является базовой для всех видов работоспособности.

Формирование общей выносливости обеспечивается длительными выполнениями тренировочной нагрузки в режиме, который соответствует работе умеренной и большой мощности. Наилучшими средствами ее воспитания являются длительный кроссовый бег, плавание, ходьба, туристические походы, передвижения на лыжах, бег на коньках и другие циклические виды спорта, способствующие повышению аэробных возможностей организма.

Вместе с основными средствами физического воспитания необходимо использовать вспомогательные и дополнительные средства, такие как: теоретическая подготовка, восстановительные действия, нетрадиционные виды физкультурно-спортивной деятельности.

Из восстановительных средств мы считаем полезными все виды массажа (лечебный, спортивный, сегментарный), суховоздушная и паровая баня, гидропроцедуры и другие.

В качестве нетрадиционных видов физкультурно-спортивной деятельности целесообразно использовать элементы йоги, аутогенной тренировки, психорегулирующей тренировки, что достаточно эффективно в подготовке здорового человека к какой-либо деятельности [5].

При высоких нервно – эмоциональных нагрузках в условиях учебной деятельности элементы вышеперечисленных средств будут обеспечивать укрепление здоровья, повышение общей и профессиональной работоспособности, психофизическое самосовершенствование, регуляцию эмоционального состояния,

активизацию психических и физических функций, профилактику и лечение болезней, формирование адекватных форм поведения, развитие умственных способностей и совершенствование всей личности. Таким образом, создаются существенные предпосылки для целенаправленной регуляции человеком своего состояния, снижения агрессивности, повышения адаптационных возможностей [4].

Список использованных источников:

1. Большая энциклопедия психологических тестов. – М.: Эксмо, 2007. – 416 с.
2. **Витизей, Н.Н.** Физическая культура личности. / Н.Н. Витизей. – Кишинев: Штиинца, 1996. – 108 с.
3. **Измеров, Н.Ф.** Медицина труда. Введение в специальность. / Н.Ф. Измеров. – М.; Изд-во «Медицина», 2005.
4. **Коровин, С.С.** Основы методики физического воспитания / С. С. Коровин, В. М. Меньшиков. – Курган : КГУ, 2002. – 160 с.
5. **Латохина Л.И.** Творим здоровье души и тела./ Л.И. Латохина. – Изд-во «АСТ», 2006.
6. **Почебут, Л.Г.** Организационно-социальная психология. / Л.Г. Почебут, В.А. Чикер. – СПб, 2000.
7. **Реан, А.А.** Психология адаптации личности. / А.А. Реан, А.Р. Кудашев, А.А. Баранов. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2008. – 479 с.

ФИТНЕС – ТРЕНИНГ КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Волобаева Л. А.

Оренбургский государственный университет

Физическое воспитание в высших учебных заведениях является неотъемлемой частью образования. От качества организации и проведения занятий со студентами зависит уровень их физической подготовленности и здоровья, а также отношений к физической культуре по окончании вуза. Анализ реального состояния дел в физическом воспитании студентов России дает основание полагать, что его эффективность далека от желаемой.

Сохранение и укрепление здоровья студентов - одна из основных задач, стоящих сегодня перед Оренбургским государственным университетом.

Решение данной задачи требует разработки и внедрения здоровьесформирующих технологий, направленных на реализацию эффективных способов профилактики заболеваний и реабилитации студентов средствами физического воспитания. В процессе обучения в вузе по курсу физического воспитания предусматривается и решение следующих задач:

- Воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду.
- Сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.
- Всесторонняя физическая подготовка студентов.
- Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с учетом особенностей их будущей трудовой деятельности.
- Приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, и судей.
- Совершенствование спортивного мастерства студентов-спортсменов.
- Воспитание у студентов убежденности в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.

Процесс обучения строится с учетом состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов, их спортивной квалификации, а также условий и характера труда их предстоящей профессиональной деятельности.

В целях дифференцированного подхода к организации занятий физической культурой все студенты 1- 4- го курсов университета в зависимости от состояния здоровья были разделены на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую. Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

Число студентов с ослабленным здоровьем, не позволяющим им заниматься физической культурой по государственной программе, в ОГУ на разных факультетах составило от 15 до 20%. Диапазон заболеваний достаточно широк, однако наиболее распространенным являются нарушения опорно-двигательного аппарата, заболевания сердечно-сосудистой системы. Большое количество студентов имеет слабое зрение.

Основные задачи физического воспитания студентов, отнесенных к специальной медицинской группе:

- Укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- Улучшение показателей физического развития и физической подготовленности;
- Освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
- Постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
- Закаливание и повышение сопротивляемости иммунитета;
- Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой.

Специалисты указывают на необходимость поиска новых нетрадиционных технологий для организации занятий по физическому воспитанию в вузе. Одним из таких видов двигательной активности может быть фитнес-тренинг.

Слово «фитнес» появилось в нашем лексиконе сравнительно недавно. Оно пришло к нам из США, где примерно 40 лет назад началось массовое увлечение спортом. Сам термин образован от английского «гл.», что означает «быть в форме». Основу фитнеса заложил в 60-70-х годах прошлого века американский врач Кеннет Купер, которого называют отцом аэробики. Он открыл профилактический эффект бега трусцой (джоггинга). По наблюдениям доктора Купера, регулярные относительно медленные пробежки улучшают аэробный (кислородный) обмен организма, тренируют сердце и помогают нормализовать вес.

Сегодня фитнес-тренинг - это не просто оздоровительная гимнастика или модный способ поддержания формы, а новый вид спорта.

Проводилось множество исследований, доказывающих необходимость занятий фитнес-тренингом. Мы тоже решили провести собственное исследование на базе ГОУ ОГУ при участии 30 студенток, входящих в шейпинг-группу.

Цель исследования - повышение эффективности физического воспитания студенток.

Задачи:

- 1) изучить возможности применения фитнес-тренинга с целью повышения эффективности физического воспитания студенток вуза;

2) экспериментально определить эффективность применения фитнеса в физическом воспитании студенток вуза;

3) выяснить влияние занятий фитнесом на формирование заинтересованности студенток в урочной форме занятий по физическому воспитанию.

Методы: теоретический анализ и обобщение, педагогическое наблюдение, поисковый педагогический эксперимент с применением инструментальных методик, анкетный опрос, метод экономического анализа.

Организация исследования. Педагогическое наблюдение проводилось с целью выяснения тренирующего воздействия фитнес-тренинга на организм студенток ГОУ ОГУ. В эксперименте приняли участие 30 студенток.

Для проведения поискового эксперимента методом случайной выборки были сформированы экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ) группы студенток по 15 человек в каждой. По уровню физической подготовленности (табл. 1, 2) до начала педагогического эксперимента существенных различий между студентками обеих групп не было. Занятия проводились согласно расписанию с 2 октября по 27 декабря 2008 года.

Показатели физической подготовленности студенток ГОУ ОГУ до начала педагогического эксперимента (n=30)

Таблица 1

п/п	Показатели	Экспериментальная группа	Контрольная группа
	Бег на 100 м,с	17,1±0,89	17,2±0,5
	Прыжок в длину с места, см	173,50±12,5	173,00±12,8
	Поднимание в сед за 1 мин., раз	34±9	32±6
	Челночный бег 4х9, с	10,99±0,62	10,98±0,67
	Наклон туловища вперед из положения сидя, см	16±6	16±5
	Подтягивание, раз	12±8	13±4
	Обхват груди, см	100±10	100±9
	Обхват талии, см	80±15	78±14
	Обхват бедер, см	110±15	112±15

Студентки КГ посещали традиционные занятия по физическому воспитанию, построенные по учебной программе для вуза.

Студентки ЭГ выполняли комплекс упражнений фитнес-тренинга.

Около 60 мин. занятия средне-групповая ЧСС была в диапазоне 130,0 - 147,8 уд/мин, что говорит о преимущественно аэробном направлении воздействия фитнес-тренинга на организм студенток. Динамика и интенсивность нагрузки в целом отвечают классическим требованиям к занятиям по физическому воспитанию, а именно: постепенное вращивание в начале занятия, волнообразное изменение интенсивности тренировочных влияний с достижением

максимального значения в его середине и активное восстановление в заключительной части.

Анализ состояния физической подготовленности студенток контрольной группы (КГ) и экспериментальной группы (ЭГ) свидетельствует, что до начала эксперимента по результатам контрольных процедур существенных различий не было. Изучение межгрупповых различий в конце эксперимента показывает, что у студенток ЭГ по четырем показателям качества занятий по физическому воспитанию произошли более выраженные достоверные позитивные изменения (табл. 2). При этом следует отметить, что по окончании эксперимента студентки ЭГ намного опередили студенток из КГ в тесте «Наклон туловища вперед из положения сидя».

**Показатели физической подготовленности студенток ГОУ ОГУ
в конце педагогического эксперимента (n=30)**

Таблица 2

Показатели	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Бег на 100 м, с	16,8±1	16,9±0,5
Прыжок в длину с места, см	174,50±13,5	173,00±13,8
Поднимание в сед за 1 мин., раз	40±9	35±6
Челночный бег 4х9, с	10,99±0,41	10,75±0,30
Наклон туловища вперед из положения сидя, см	21±6	16±6
Подтягивание, раз	14±8	13±5
Обхват груди, см	100±10	100±9
Обхват талии, см	75±10	78±13
Обхват бедер, см	105±15	110±15

По уровню развития силовой выносливости (поднимание в сед за 1 мин) они также имели преимущество над студентками КГ. С высокой степенью достоверности студентки ЭГ имели преимущество над студентками КГ в посещении занятий, что согласуется с данными специалистов относительно повышения у студенческой молодежи интереса к нетрадиционным видам занятий физическими упражнениями. Это дает основания надеяться на более активное использование средств физической культуры для сохранения здоровья и физической работоспособности в дальнейшей жизни.

Студентки КГ имели преимущество над студентами из ЭГ только по одному показателю - результатам челночного бега (4х9 м). Это естественно, поскольку в занятиях по физическому воспитанию по вузовской программе главное место занимают легкая атлетика и спортивные игры, составной частью которых является бег с изменением направления движения. По другим показателям физической подготовленности между студентками КГ и ЭГ достоверных

различий не установлено. Кроме того, систематические занятия фитнес-тренингом способствовали снижению веса тела студенток, положительно повлияли на их осанку, походку, движения стали более гармоничными и эстетичными, что положительно сказалось на внешнем виде девушек.

Таким образом, более высокие темпы прироста тренированности студенток ЭГ, и более сознательное отношение к посещению занятиям по физическому воспитанию позволят преподавателям намного выше оценить выполнение студентками программных требований.

С целью поиска путей повышения заинтересованности студенток в занятиях по физическому воспитанию нами было проведено анкетирование. В котором на вопрос анкеты «Какие физические упражнения Вы хотели бы выполнять на занятиях по физическому воспитанию?» наивысший рейтинг у студенток набрал «фитнес-тренинг».

Полученные результаты свидетельствуют, что применение фитнес-тренинга в урочной форме физического воспитания содействует значительному повышению заинтересованности студенток в двигательной активности.

Выводы:

1. По динамике функциональной нагрузки комплекс упражнений фитнес-тренинга отвечает рекомендациям ведущих специалистов отрасли относительно занятий физическими упражнениями.

2. По уровню функциональной активности сердечно-сосудистой системы при выполнении фитнес-программ нагрузки находятся в тренирующей зоне воздействия (122,8-172,6 уд/мин).

3. Фитнес-тренинг положительно влияет на развитие силовых качеств и гибкости, привлекает своей структурой и содержанием, содействуют расширению знаний о физической культуре личности, но недостаточно развивает скоростно-силовые качества.

4. Занятия фитнесом содействуют повышению заинтересованности в урочной форме физического воспитания, о чем свидетельствует высокий рейтинг фитнеса по результатам анкетного опроса студенток.

5. Занятия фитнесом могут способствовать улучшению состояния физической подготовленности и здоровья студенток, поскольку они позволяют дифференцировать тренировочные влияния в соответствии с индивидуальным уровнем физической и функциональной подготовленности каждой студентки и удовлетворяют их потребность в двигательной активности.

6. Для широкого применения фитнес-технологий в урочных формах занятий по физическому воспитанию целесообразно разработать программы, которые в полной мере отвечают нормативным требованиям относительно длительности и содержания занятий и дополнить их упражнениями для развития скоростно-силовых качеств и общей выносливости.

Список использованных источников:

1. Аксельрод С.Л. Спорт и здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 1988.

2. **Волков В.М.** К проблеме развития двигательных способностей // Теория и практическая физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1993. - № 5-6.
3. **Карасев А.В.** Энциклопедия физической подготовки – М.: Лептос, 1994.

РОЛЬ СИСТЕМЫ ПИЛАТЕС В ЖИЗНИ ДЕВУШЕК - СТУДЕНТОК

Волобаева Л. А.

Оренбургский государственный университет

Физическая культура является органической частью общечеловеческой культуры, ее особой самостоятельной областью. Вместе с тем это и специфический процесс, и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности.

Физическая культура воздействует на жизненно важные стороны девушки как индивида, полученные в виде задатков, которые передаются генетически и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды. Физическая культура удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность. В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизировать состояние здоровья и работоспособность. Результатом же деятельности в физической культуре является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

Физическая культура закаляет волю, способствует воспитанию целеустремленности, дарит бодрость, жизнерадостность. Превратившись в потребность, она вытесняет вредные привычки.

Особое значение в наши дни учение русского ученого П. Ф. Лесгафта о важности физических упражнений. Дело в том, что эпоха научно-технической революции привела к уменьшению доли ручного труда за счет механизации и автоматизации трудовых процессов. Развитие городского транспорта и таких средств передвижения, как лифт, эскалатор, движущие тротуары, развитие телефонизации и других средств связи привели к широкому распространению малоподвижного образа жизни, к гиподинамии- понижению двигательной активности.

Снижение физических нагрузок неблагоприятно отражается на здоровье. Особенно в последнее время наблюдается снижение уровня функционального и физического развития молодого поколения, что во многом обусловлено уровнем состояния здоровья женщины - матери.

Известно, что процесс формирования женского организма завершается в студенческие годы и в значительной мере обусловлен двигательным режимом, который обеспечивается учебными и внеучебными формами физического воспитания.

Снижение двигательной активности студенток, особенно на старших курсах, негативно сказывается на состоянии их здоровья. У девушек развивается слабость скелетных мышц, затем возникают слабость сердечной мышцы и нарушение в работе сердечно - сосудистой системы, дыхательных систем орга-

низма и на зрение. Малоподвижный образ жизни девушек, ограниченное по времени пребывание на открытом воздухе является причинами гриппозных и простудных заболеваний.

Систематические занятия физическими упражнениями компенсируют недостаток двигательной активности, укрепляют нервную систему, тренируют дыхание и кровообращение, регулируют обмен веществ в организме. Под влиянием физических упражнений исчезает вялость, неустойчивость работоспособности, сонливость, депрессия и другие явления, связанные с дефицитом движения и умственным перенапряжением.

Действительно, современная наука доказала, что для здоровья девушек большое значение имеет развитие мышц брюшной полости. Хорошее развитие мышц брюшного пресса, спины и тазового дна обеспечивает нормальное положение внутренних половых органов и имеет большое значение для правильного течения беременности и родов. Слабость мышц брюшного пресса может привести к опущению внутренних органов, а иногда вызывает нарушение деятельности органов пищеварения. Опыт физической культуры показывает, что эти слабые группы мышц очень хорошо поддаются тренировке, и через некоторое время возрастает их сила, принося огромную пользу организму. Все регулярно занимающиеся физкультурно-спортивной деятельностью студентки, как правило, показывают хорошие результаты при сдаче тестов и контрольных нормативов.

Здоровье девушек во многом определяется уровнем физического развития и функциональных возможностей организма. По данным ВОЗ, здоровье девушек на 50- 55% зависит от условий и образа жизни. Главным фактором здорового образа жизни выступает физическая культура, привычки к которой должны прививаться еще в детском возрасте как элемент общей культуры. А здоровье- это сокровище, которое нужно сохранять ежедневно. Берегут ли это сокровище студенты? Согласно проведенному опросу лишь малая доля девушек в возрасте от 18 до 24 лет регулярно занимаются спортом.

Таблица 1

Занимаетесь ли вы спортом?

Ответ	девушки
Да регулярно	16%
Да, время от времени	34%
Очень редко	22%
Никогда	28%
Затрудняюсь ответить	-

Заинтересовавшись, какие вида спорта и физической активности предпочитают студентки, был проведен дополнительный опрос, по результатам которого выяснилось, что у студенток различные интересы, однако никто из респондентов не указал на такой вид тренировок, как Пилатес.

Скажите, пожалуйста, Вы когда-нибудь слышали слово «Пилатес»?

Ответ	девушки
Слышала	73%
Не слышала	26%
Затрудняюсь	1%

Огромным плюсом пилатеса является то, что им можно заниматься в домашних условиях, что делает его доступным для большинства. Согласно исследованию, не все знают что такое пилатес, однако, тот кто им занимается, считает его лучшим видом двигательной активности.

Система пилатес была разработана Йозефом Пилатесом. Йозеф Пилатес постоянно совершенствовал свой метод, приспосабливал упражнения к индивидуальным нуждам клиентов. В этом и заключается уникальность его подхода. После смерти Пелатеса его метод продолжал развиваться, абсорбируя новшества, вводимые талантливыми преподавателями, включая в себя новейшие открытия в области медицины и рекомендации врачей.

Почему же метод Пилатеса столь популярен во всем мире? Потому что основан на методе управления своим телом. Этот метод ничего не оставляет на волю случая. Подобно восточной гимнастике он вместе с телом тренирует и разум. Научившись осознавать свое тело и развивать координацию между разумом и телом, вы обретете возможность управлять своим организмом.

Кроме того, управление своим телом - это не просто набор упражнений, собранных наугад, а полный и комплексный метод физической подготовки. Все упражнения дополняют друг друга, обеспечивая баланс всего тела. Недостатком многих существующих программ является то, что они слишком узко нацелены на проблемные области. Например, стремясь иметь плоский живот, мы забываем о спине. В системе Пилатеса ни одна часть тела не остается без внимания. Пилатес рассматривал тело как целостную систему, части которой должны оптимально взаимодействовать. Каждое упражнение вызывает к действию большое количество мышц во все теле без деления на отдельные мышечные группы. Он укрепляет мышцы - стабилизаторы, выполняющие роль своеобразного корсета, фиксирующие нормальное положение тела (осанки, внутренних органов). Движение в пилатесе мягко растягивают мышцы, делая их длиннее и стройнее. Плюс к этому, в работу включаются очень глубокие мышечные группы, о существовании которых вы даже не задумывались и не подозревали, а они играют не последнюю роль в формировании красивой фигуры.

Эта система основана на слиянии восточных и западных форм тренировки, таких как йога, восточных боевых искусств, медитации, греко-римская борьба, бокс, в которой слились воедино элементы западной активности и восточная размеренность. Пилатес один из самых безопасных видов тренировки. Никакие другие упражнения не оказывают настолько мягкого воздействия на

тело, одновременно укрепляя его. Тренировки по системе Пилатес настолько безопасно, что физиотерапевты, спортивные врачи рекомендуют данную систему в качестве реабилитационной программы, в том числе и тем, кто перенес травмы поскольку позволяют значительно укрепить мышцы низа спины, пресса и таза, что существенно в дородовой и послеродовой период.

Надо сказать, что правильным использованием физических упражнений можно добиться существенного повышения выносливости организма. При этом улучшается здоровье и физическое развитие женщины, повышается общая работоспособность.

Список использованных источников:

1. **Бойко В.В.** Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
2. **Ильинич В.И.** Физическая культура студента: Учебник – М.: Гардарики, 1999.
3. **Коваленко В.А.** Физическая культура: Учебное пособие – Издательство АСВ, 2000.

САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Габбасов Х.В.

Оренбургский государственный университет

Образование в области физической культуры предусматривает проведение студентами самостоятельных занятий по формированию телосложения, по коррекции осанки, развитию физических качеств и совершенствованию техники двигательных действий. Но как научить этому наших студентов? Лекции и зачеты по контрольным рубежам тут не помогут: постоянно подчиняясь командам и требованиям, самостоятельным не станешь.

Для приучения студентов к самостоятельности следует использовать различные виды самостоятельных работ, например самообслуживание, самонаблюдение, самооценку, саморегулирование физической нагрузки, самостоятельный поиск правильного практического решения поставленных задач.

1. Помогаем организовать место для занятий в ВУЗе и дома.

Практические занятия физической культуры, как правило, начинаются с того, что преподаватель знакомит студентов с темой занятий, рассказывает об инвентаре, которым они будут пользоваться. Но простого рассказа или демонстрации недостаточно для развития самостоятельности: надо показать ребятам, где находится спортивный инвентарь, объяснить, как его надо приготовить к занятиям.

Уже со школы студенты должны знать, как подготовить место для безопасного выполнения физических упражнений.

Чтобы студенты действительно научились этому, им можно предлагать самим подготовить место для занятий физической культурой, выбрать необходимый спортивный инвентарь и соответствующую одежду.

Важное значение имеют и домашние задания по физической культуре. Они могут быть разными: подготовка «спортивных самоделок», графических работ, отражающих жизнь вузовского или студенческого коллектива, проведение спортивно-оздоровительных мероприятий.

Главное – домашние задания должны быть краткими, интересными, доступными, посильными и безопасными.

2. Придумываем упражнения вместе со студентами.

В основе физического и духовного развития человека лежит потребность в самосовершенствовании. А она может возникнуть, лишь, если студент имеет достаточно высокий уровень понимания того, чем он занимается и для чего ему это нужно.

Задания, выполняемые по образцу, обязательно должны чередоваться с заданиями творческого характера, направленными на побуждение каждого студента к активной деятельности. Именно в творческой деятельности развивается самостоятельность: полученная информация обрабатывается, идет поиск ответов на возникающие вопросы, используются уже сложившиеся навыки и умения, конструируются новые тактические игровые варианты.

В чем же может состоять творчество на практических занятиях физической культуры? В самостоятельном принятии решений, придумывании новых упражнений. Даже задание по образцу можно сделать творческим, если вместо жесткой команды:

- рассказать студентам об упражнении как можно подробнее;
- объяснить, почему в данный момент важно выполнить именно это упражнение;
- ответить на возникшие вопросы;
- продемонстрировать выполнение данного упражнения (самому или попросить одного из студентов);
- дать ребятам возможность самим выполнить упражнение;
- в качестве альтернативы предложить желающим придумать собственное упражнение, например на ту же самую группу мышц, и объяснить преподавателю и одноклассникам, в чем смысл и польза придуманного упражнения.

Итак, чтобы приучить ребят к творческой работе на практических занятиях физической культуры, преподаватель сначала показывает и называет какое-либо упражнение или двигательное действие, объясняет его назначение, говорит о его воздействии на организм занимающихся. После этого ребятам предлагается подобрать похожие упражнения, то есть упражнения, развивающие те же группы мышц или те же физические качества.

Этот простой прием даже студентам 1го курса позволяет понять, что есть такие упражнения, которые способствуют развитию мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног и т.п., что для развития тех или иных мышечных групп можно подобрать множество различных упражнений.

Когда студенты научатся выполнять эту задачу, им можно предложить подобрать небольшие комплексы упражнений для развития мышц рук или ног, туловища или плечевого пояса. Большая часть студентов 1–2х курсов легко справляются и с этим заданием. После такой работы студенты начинают понимать, какие упражнения надо делать, чтобы развивать те или иные мышцы, те или иные физические качества. Они с удовольствием выполняют упражнения, которые придумали сами, одновременно совершенствуя свои двигательные и функциональные возможности.

Чтобы сохранить высокую моторную плотность практических занятий, можно во время разминки лишь называть упражнения, не показывая их.

Дискуссии, диспуты, беседы и викторины по проблемам физической культуры помогают студентам не только овладевать двигательными навыками, но и учиться использовать понятия, употребляемые на занятиях физической культуры, постоянно увеличивая их запас.

3. Приучаем студентов наблюдать за собственными движениями.

Свои движения нельзя увидеть – их можно только почувствовать. Однако для того чтобы корректировать свои действия, надо уметь описывать их вербально. Но как свои чувства, мышечные ощущения описать словами?

Для того чтобы научить студентов описывать свои движения, сначала можно предложить им внимательно понаблюдать за выполнением тех или иных упражнений одноклассниками и попробовать описать их, рассказать о том, как

упражнение выполнялось, что нужно исправить, чтобы оно было выполнено более совершенно.

Сначала такой анализ осуществляется с помощью преподавателя, задающего некоторые рамки, критерии описания двигательных действий. Постепенно возможность анализа полностью отдается студентам, которые, взаимно контролируя и описывая действия, друг друга, приобретают опыт анализа и совершенствуют свои умения. И только после того как будет освоен групповой контроль, можно переходить к индивидуальной работе.

Хорошо, если студенты будут вести дневник самоконтроля, отмечать в нем свои результаты, пытаться их осмыслить, проанализировать свои успехи и неудачи, найти их причину.

Результатом выработки умения наблюдать за своими действиями, анализировать и описывать их становится самооценка. Но чтобы научиться самооценке, ребята должны, прежде всего, овладеть, умением ставить перед собой ясную цель, планировать свою деятельность соответственно поставленной цели, контролировать ее, оценивать и вносить необходимые поправки.

Для этого преподаватель должен:

- постоянно обращать внимание ребят на способы освоения двигательного действия, которые применяются на занятиях физической культурой;
- воспроизводить и проговаривать в обсуждении со студентами ход освоения двигательных действий, напоминать о методах, которые применялись, выделять этапы обучения и их последовательность;
- выбирать вместе со студентами способы освоения разучиваемых двигательных действий и обосновывать принимаемые решения;
- использовать на занятиях парную и групповую работу, во время которой одни студенты могли бы обучать других. Этот прием требует от студентов проявления самостоятельности, позволяет формировать умение контролировать и собственные, и чужие действия: подмечать неточности и ошибки, исправлять их, оценивать качество выполнения упражнений;
- приглашать для проведения занятий на первых курсах наиболее подготовленных студентов старших курсов. Каждый такой помощник занимается с отдельной группой (особенно на уроках гимнастики), показывая и разъясняя выполнение упражнений и страхуя при их выполнении студентов младших курсов.

4. Учим осваивать новые упражнения.

Для того чтобы студент был готов самостоятельно осваивать новые двигательные действия, он должен уметь:

- описывать двигательное действие по всем его операциям;
- выделять главную двигательную задачу, которую надо решить, чтобы выполнить двигательное действие;
- знать, что он умеет, а что не умеет по отношению к разучиваемому двигательному действию;
- планировать учебные действия по освоению движения;
- контролировать и корректировать свои действия.

Для этого необходимо:

- учить выделять основания для сравнения и сравнивать выполнение отдельных движений и двигательных действий разными студентами с образцовым выполнением предложенного двигательного действия;
- устанавливать сходства и различия в двигательном действии, а именно:
 - а) по воздействию на студентов и по направленности двигательного действия;
 - б) по результату;
 - в) по способу выполнения;
- выделять главные и второстепенные моменты в разучиваемом движении;
- сравнивать движения по элементам техники или по каким-либо признакам;
- разделять двигательные действия на составные части;
- находить простое движение в сложных двигательных действиях;
- составлять из простых движений и упражнений более сложные двигательные действия;
- выбирать наиболее подходящий (оптимальный) для данных условий способ выполнения двигательного действия.

Для того чтобы студенты могли сопоставить свои умения с новым двигательным действием, надо научить их:

- оценивать сложность незнакомого двигательного действия;
- выявлять уровень подготовленности, необходимый для выполнения данного двигательного действия;
- уметь оценивать и проверять собственную подготовленность;
- сопоставлять свою подготовленность с той, которая требуется для освоения выполняемого двигательного действия.

«Необходимо приучать ребенка к тому, чтобы он отдавал себе отчет в своих действиях, – писал П.Ф. Лесгафт, – чтобы постоянно задумывался над тем, что делает, и чтобы постоянно следил и выяснял основание своих действий».

5. Приучаем следить за физической нагрузкой.

Со школы студенты узнают, что физическая нагрузка на практических занятиях физической культурой определяется частотой сердечных сокращений (ЧСС). Чтобы определить физическую нагрузку, можно у одного студента измерять пульс через 5–10 мин. на протяжении всего урока (он измеряется и в начале занятия как исходный показатель), а затем построить пульсовую кривую, которая будет показывать физическую нагрузку на протяжении всего занятия. По пульсовой кривой можно судить о результатах на разных этапах урока.

На первых курсах преподаватель физической культуры должен напомнить, каждому студенту определять воздействие физической нагрузки на организм. При ЧСС 120–130 уд./мин. нагрузка считается восстанавливающей, а при ЧСС 130–160 уд./мин. более всего способствует повышению функциональных возможностей организма.

Надо всегда повторять студентам, что физическая нагрузка обязательно должна соответствовать возможностям растущего организма. Например, сту-

дент самостоятельно захотел работать над развитием своей мышечной силы. Для этого ему не надо увлекаться тяжелыми снарядами, которые вызывают сильное воздействие на организм, чтобы не произошло срыва и чрезмерного перенапряжения. Не обязательно стремиться к быстрым результатам в силовых упражнениях и достижениям максимального показателя. При самостоятельном выполнении силовых упражнений необходим отдых до 3–5 мин. после каждого силового упражнения, выполняемого на пределе физических возможностей.

Физическая нагрузка по ЧСС (по М.Я. Набатниковой) составляет:

- при нагрузках низкой интенсивности – до 130–135 уд./мин.;
- при нагрузках средней интенсивности – 131–160 уд./мин.;
- при нагрузках большой интенсивности – 156–180 уд./мин.;
- при нагрузках высокой интенсивности – 176–181 уд./мин. и выше.

Эти знания помогут студентам при подборе упражнений и определении физической нагрузки для самостоятельных занятий.

Список использованных источников:

1. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры по дисциплинам предметной подготовки. – М., 2003.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта – М., 2000.
3. Орешкин Ю.А. К здоровью через физкультуру. – М., 1990.

ПРОБЛЕМА ДОСУГА СТУДЕНТОВ КАК ОБЛАСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ

Гараева В. А.

Оренбургский государственный университет

Становление любой научной дисциплины начинается с формирования ее методологических основ, определения предметных границ, уточнения понятийно-терминологического аппарата.

Понятие "рекреация", образованное от латинского "recreatio", было введено римлянами и имеет несколько значений: восстанавливать, отдыхать, укреплять, освежать и др. Имея глубокую предысторию, тем не менее, физическая рекреация стала предметом научных исследований в отечественной науке относительно недавно - с середины 60-х гг. XX века.

В основе физической рекреации лежит двигательная активность человека, осуществляемая преимущественно в сфере досуга, и конечный результат ее функционирования выражается в оптимизации физического, психического, социального состояния человека. Таким образом, главной областью исследований физической рекреации служит особая область жизнедеятельности людей - сфера досуга. Выделяются разнообразные виды и формы досуговой деятельности, носящие рекреационный характер, и привести их к какой-либо единой системе ученым пока не представляется возможным.

В отечественной науке досугу как форме и периоду отдыха после выполнения профессиональных, семейных обязанностей и удовлетворения естественных потребностей, обеспечивающих жизнедеятельность человека (сон, прием пищи и т.п.), уделяется еще недостаточно внимания. Между тем досуг - не менее важная сфера жизнедеятельности человека, чем профессиональный труд.

Понятие "досуг" как самостоятельная или организованная форма отдыха еще четко не определено, нет единого понимания соотношения понятий "досуг" и "рекреация".

Согласно мнению отечественного социолога А.С. Орлова, рекреация является одной из функций досуга, она всегда есть деятельность, основа физической рекреации - двигательная деятельность с использованием физических упражнений.

Мы придерживаемся этой же точки зрения, что следует отличать биологическую форму рекреационного поведения человека от его социальной рекреационной деятельности. Биологически активное поведение и творческая социальная деятельность - две плоскости анализа физической рекреации.

Заслуживают внимания теоретические концепции досуга, разрабатываемые учеными Республики Корея. В данных концепциях досуг рассматривается как часть свободного времени, активная творческая деятельность, самообразование, познание культурных и духовных ценностей, физическое и спортивное совершенствование, занятия по интересам, общение с другими людьми, общественная работа. Досуг - это не сама свобода, а время, когда осуществляется деятельность, основанная на свободном выборе. Оно не связано со стремлением

к материальной выгоде, а предполагает обретение душевного удовлетворения и радостей, поддержание человеческого достоинства и тратится на достижение ценностей культуры. Ценность предлагаемых концепций досуга заключается в их многоаспектности: в содержание досуга они включают культурологические, биологические, коммуникативные, оздоровительные, спортивные и другие аспекты, т.е. досуг, рассматривается как виды познавательной, преобразовательной и ценностно-ориентационной активности человека, направленной на полноценное развитие его личности. В практической работе удачно сочетаются как организованные формы занятий (в кемпингах, оздоровительных центрах, зонах отдыха), так и индивидуально-групповые, построенные на самостоятельных началах.

Выдающийся английский философ Бертран Рассел утверждал, что уметь с умом распорядиться досугом - высшая степень цивилизованности. Досуг составляет 30--35% свободного времени, но, по данным отечественных социологов, лишь 10--12% людей умеют разумно организовать свой досуг, занимаясь в спортивных секциях, культурно-образовательных учреждениях.

Особую озабоченность вызывает тот факт, что физическая культура в сфере досуга, дающая рекреативный эффект, занимает 38% у старших школьников и только 10% - у студентов.

По своему характеру досуг может быть: а) пассивным (относительный покой, отсутствие активной двигательной деятельности); б) активный отдых (переключение на какую-либо деятельность, отличную от той, которая вызвала утомление), в) смешанным (комбинированным), сочетание активного вида отдыха и пассивного досуга.

Учебный процесс в высшем учебном заведении функционирует так, что после окончания экзаменационных сессий следует период отдыха - каникулы. От того, как студенты в этот период проводят свой отдых, во многом зависит их дальнейшая активность в учебном процессе. Помогает разрешить данную проблему туризм. Он позволяет оздоровить студентов, внедрить среди них здоровый образ жизни, развить у них мотивацию к занятиям физическими упражнениями, укрепить самоорганизацию.

Туристические походы с полным основанием можно рассматривать как одно из средств активного отдыха. Наибольшую пользу здоровью приносят такие виды туризма, которых используются активные средства передвижения. Пешие и лыжные походы и путешествия способствуют улучшению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышению сопротивляемости организма к заболеваниям, укреплению мускулатуры. Пребывание на свежем воздухе, воздействие солнца и дозированных физических нагрузок, разнообразие впечатлений во время путешествия нормализуют деятельность центральной нервной системы, восстанавливают силы, повышают работоспособность. Кроме того, туристские мероприятия – это один из мощных факторов, способствующих увеличению адаптационных возможностей организма. Основными задачами использования туризма являются: а) сохранение и укрепление здоровья, б) повышение и сохранение работоспособности на основе воспитания физических качеств, жизненно важных двигательных умений и навыков.

Различают всего 7 форм туризма (таблица 1): по уровню доступности, по месту занятий, по организационным основам, по программе, по физической нагрузке, по сезонности, по составу участников.

Таблица 1 - Формы туризма

По уровню доступности	По месту занятий	По организационным основам	По программе	По физической нагрузке	По сезонности	По составу участников:
Социальный, элитарный	международный; внутренний (дальний и ближний)	организованный (плановый /путёвочный/ и самодеятельный, неорганизованный.	традиционный; экзотический; экологический.	активный (походы), пассивный (транспортный).	летний; зимний; межсезонный.	школьный; молодежный; семейный и др.

Теоретический анализ проблемы физической рекреации студентов, а также собственные наблюдения позволили сделать следующие выводы:

1. Проблема рекреации студентов вне учебного процесса в настоящее время представляет актуальный теоретический и практический интерес с точки зрения восстановления, укрепления и формирования здоровья молодежи.

2. Туристические походы студентов, как вид досуговой деятельности в летнее каникулярное время являются важным валеологическим и воспитательным процессом, направленным на подготовку разносторонне развитых и физически подготовленных специалистов.

3. Основой физической рекреации студентов в туристическом походе являются:

а) немедикоментозные средства оздоровления - физические упражнения, выполняемые в природных условиях, двигательные режимы, трудотерапия;

б) естественные факторы природы - солнечные и воздушные ванны, аэротерапия, купание в открытом водоеме, ландшафт природной местности;

4. Физическая рекреация студентов только тогда дает весомый положительный результат, когда ее проведение вписывается в массово-развлекательные программы активного отдыха: дискотеки, экскурсии по живописным природным и культурным местам, вечера вопросов и ответов, физкультурные праздники и т. д.

Список использованных источников:

1. Выдрин, В.М., Джумаев, А.Д. Физическая рекреация - вид физической культуры //Теор. и практ. физ. культ., 1989. № 3.

2. Евстафьев, Б.В. Анализ основных понятий в теории физической культуры. - Л.: ВИФК.

3. Калинин, Л.А., Матов, В.В. Физкультурно-рекреационная стратегия

развития современного общества //Теор. и практ. физ. культ. 1990.

№ 1.

4. Анищенко, В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия для студентов: Учеб.пособие.-М.: Изд-во РУДН, 1999.

5. Евсеев, Ю.И. Физическая культура. Серия «учебники, учебные пособия». Ростов н/Д: Феникс, 2002.

НЕПРЕРЫВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В ФОРМИРОВАНИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ

Гилазиева С.Р.

Оренбургский государственный университет

Изменившаяся образовательная парадигма («от образования на всю жизнь - к образованию через всю жизнь») диктует и новые подходы к образованию, как к созданию образа своей личности внутри себя и средствами образовательного пространства, где у каждого свой образовательный маршрут.

Современная модель образования, ориентирована на максимальный учет возрастных, психологических, интеллектуальных и потребностно-мотивационных возможностей ребенка. Именно эта модель лежит в русле гуманизации образования, традиций русской и мировой культуры, традиций российского образования. Задача образования видится в том, чтобы воспитать здоровую и сильную в духовно-нравственном смысле личность. Один из основополагающих принципов педагогики - принцип природосообразности - становится ведущим, а идеологией современного образования становится педагогика ненасилия и сотворчества (Н.А.Абаскалова, 1997; Ш.А.Амоношвили, 1983; Б.Бим-Бад, 1996; Е.В.Бондаревская, 1997).

Образование может быть рассмотрено в индивидуальном и социальном планах. В индивидуальном плане (т.е. для каждого обучающегося) образование должно способствовать развитию познавательных сил, формировать мировоззрение, систему знаний, - словом то, что называется «базовая культура личности».

Таким образом, сам процесс получения образования должен строиться в интересах личности и с целью ее развития. В социальном плане образование несет ряд функций: идеологическую, экономическую, культурологическую, социальной компенсации дефицита семейного воспитания, т.е. функцию гуманитарную, которая состоит в том, чтобы помочь человеку стать субъектом культуры, исторического процесса, собственной жизни. Она также состоит в смягчении социальной напряженности, в восстановлении экологии человека, его душевного равновесия, смысла жизни, общественной нравственности, гражданского мира и согласия. Российское образование построено на синтезе обучения и воспитания, что объясняет его многофункциональность. Знания должны рассматриваться как средство для решения личностных и профессиональных задач. Смысл образования видится в расширении круга значимых для личности проблем, расширении общения, интересов, в формировании факторов свободного развития и жизнотворчества (О.Л.Трещёва, 2003).

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

Главенствующей идеей непрерывного образования является идея постоянного развития человека. В этой связи вполне уместно высказывание Ромена

Роллана о том, что «добиться успеха раз и навсегда невозможно». Успех достигается ежедневно.

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

Основная цель непрерывного образования в сфере физической культуры – совершенствование всех форм физкультурного образования. Это обусловлено тем, что у всех категорий занимающихся имеют место серьезные противоречия между уровнем достаточно высоких требований общества к их здоровью, физическому развитию и физической подготовленности и низкой эффективностью процесса физического воспитания.

Такое положение дел в системе физкультурного образования вызывало озабоченность специалистов. Все в большей мере осознавалось (не считая причин, связанных с изменением общей политической и экономической обстановки), что далеко не только отсутствие материально-технических условий, свободного времени (хотя их значимость, безусловно, велика) является основной причиной низкого уровня развития и функционирования физической культуры на уровне личности и общества.

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

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

«Компетентность» — это специфическая способность, позволяющая эффективно решать типичные проблемы и задачи, возникающие в реальных ситуациях повседневной жизни (А.Ребер, 1987). Специальные формы компетентности предполагают умение решать очерченный круг задач в профессиональном виде деятельности. У человека должны быть определенные знания, включая узкоспециальные, особые способы мышления и навыки. Высшие уровни компетентности предполагают инициативу, организаторские способности, способности оценивать последствия своих действий. Однако природа компетентности такова, что оптимальные результаты в решении проблем достижимы лишь при условии глубокой личной заинтересованности человека. Развитие компетентности приводит к тому, что человек может моделировать и оценивать последствия своих действий заранее и на длительную перспективу. Это позволяет ему осуществить переход от внешней оценки к выработке «внутренних стандартов» оценки себя, своих планов, жизненных ситуаций и других людей.

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

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

В основе формирования физкультурно-спортивной компетентности лежит мотивационно-личностная установка человека на воплощение своих социальных, физических, интеллектуальных и психических возможностей и способностей.

Приведем характеристику физкультурно-спортивной компетентности студентов:

- отношение студентов, будущих специалистов к предмету "физическая культура" как средству сохранения и укрепления здоровья;
- наличие интереса к специальным занятиям, средствам, методам оздоровления организма человека;
- расширение программного материала и желания заниматься в секциях по видам спорта во внеучебное время;
- выполнение самостоятельных заданий по физической подготовке;
- овладение навыками дополнительных спортивных движений;
- расширение теоретического уровня знаний о средствах улучшения здоровья;
- повышение организаторских навыков в проведении спортивных занятий и мероприятий.

Полифункциональный характер физической культуры проявляется в том, что она направлена на развитие физических, эстетических, нравственных качеств личности; организацию общественно-полезной деятельности, здорового досуга; профилактику заболеваний; физическую и психоэмоциональную рекреацию и реабилитацию.

Несмотря на отмеченную значимость физической культуры при формировании культуры здоровья личности, современная система образования не использует в полной мере ее потенциал в процессе оздоровления населения, что обусловлено рядом причин. Одними из таких причин являются: отсутствие интеграции общего и физкультурного образования, недостаточное использование межпредметных связей в процессе изучения знаний о здоровье человека, слабая мотивация на здоровый образ жизни участников образовательного процесса и, в первую очередь, педагогов, которые сами должны быть образцами культуры здоровья и на личном примере делать ее достоянием своих учеников.

В этом отношении большое значение имеет переориентация современной образовательной системы физического воспитания с «утилитарно-

двигательного» направления на формирование мотивации здорового образа жизни, освоение специальных знаний, умений и навыков оздоровительных физических упражнений во взаимосвязи с другими средствами оздоровления. Однако, в теории и практике физической культуры долгое время этот тезис носил декларативный характер, особенно в системе образовательных учреждений, которые делали преимущественно акцент на развитие физических качеств и формирование спортивных и прикладных двигательных умений и навыков.

В связи с этим новый этап модернизации образования может решать проблему сохранения и укрепления здоровья при усилении внимания к физическому воспитанию детей, подростков, молодежи, взрослого населения при выдвижении на ведущие позиции физической культуры, как в учебном процессе, так и во внеучебной и рекреационной деятельности; при объединении усилий всех педагогов образовательных учреждений, психологов, медицинских работников; при переориентации деятельности социальных педагогов в сторону превентивных мер работы с подростками, в первую очередь, средствами физической культуры, спорта, вовлечения человека в активную социально-значимую деятельность, практико-ориентированный здоровый образ жизни.

Теоретический анализ проблемы и многолетние наблюдения показали необходимость теоретического и практического обоснования методологии обучения основам ЗОЖ, формирования мотивации и ценностных ориентаций личности на здоровье и ЗОЖ, а также разработки оздоровительных педагогических технологий, используемых в образовательной системе физического воспитания студентов с целью сохранения и укрепления их здоровья, приобщение к здоровому образу жизни (О.Л.Трещёва, 2003).

Всё это возможно только при наличии хорошего здоровья и психологического комфорта. Современная концепция образования предусматривает формирование у студентов культуры здоровья, а также создание здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении.

Процесс непрерывного образования и профессионального становления должен пронизывать по вертикали все социальные институты образования (детский сад, школа, ВУЗ, после вузовское образование и др.).

Однако, существующие на сегодняшний день программы по физической культуре направлены в первую очередь на совершенствование физических кондиций студентов и доведение их до определенного узаконенного в нормативах уровня. При этом, в программе практически отсутствует материал по оздоровительной физической культуре, не раскрываются механизмы актуализации физкультурных знаний и умений применительно к проблеме сохранения и укрепления здоровья, организации ЗОЖ.

Послевузовское образование и профессиональное становление. Последипломное образование является одним из важнейших этапов непрерывного образования. К системе последипломного образования следует отнести все формы, которые предусматривают оперативное, текущее и периодически повторяющееся обучение дипломированных специалистов с целью потребностей системы образования, общественного производства и личных потребностей граждан. Особенностью данного этапа является стирание границ между обучением и

профессиональной деятельностью, обучением и общением. Обучение в этом случае на ФПК, ИПК, в других социальных институтах превращается в единый преемственный процесс, обеспечивающий формирование личности специалиста, повышение квалификации, совершенствующий навыки здорового образа жизни, являющегося одной из составляющих любой профессиональной деятельности (О.Л.Трещёва, 2003).

По мнению Б.И.Кононенко (1981), основными задачами образования взрослых должны быть:

а) компенсация недостатков общего образования (при условии невозможности в силу тех или иных причин в полной мере воспользоваться услугами общего образования до начала трудовой деятельности);

б) ознакомление и усвоение постоянно растущего объема научной, политической и культурной информации;

в) непрерывное развитие интеллектуального, физического и творческого потенциала личности.

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

Создание единой системы непрерывного образования и профессионального становления предполагает переход к педагогике сотрудничества, сотворчества, развитие навыков самостоятельной работы над собой, совершенствование навыков познавательной и творческой деятельности.

Список использованных источников:

1. **Бальсевич В.К., Лубышева Л.И.** Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физической культуры 1995 № 4. С. 4-7.
2. **Каргополов В.П.** Теоретические аспекты непрерывного образования и профессионального становления преподавателей гуманитарных вузов / В.П.Каргополов. – Хабаровск, 1995. – 46с.
3. **Каргополов Е.П.** Актуальные вопросы теории непрерывного физкультурного образования (к постановке проблемы) / Е.П.Каргополов //Теория и практика физической культуры – 1990 -№7. – С.10.
4. **Кононенко Б.И.** Непрерывное образование – важнейшее условие формирования работника нового типа / Б.И.Кононенко – Ташкент, 1981 – 48с
5. **Трещева О.Л.** Формирование культуры здоровья личности в образовательной системе физического воспитания: дисс...док. пед.наук / О.Л.Трещёва Омск, 2003.- 398с.

РАЗВИТИЕ ГУМАНИСТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Глазина Т.А

Оренбургский государственный университет

Гуманистическая составляющая высшего профессионального образования, являясь совокупностью гуманистических идей и ценностей, утверждающих универсальную значимость человеческого бытия, в целом, и отдельной личности, в частности, предполагает высокий уровень гуманистической направленности студентов, уважение к личности каждого человека и ее достоинству. С позиции гуманизма, конечная цель образования состоит в том, чтобы каждый человек мог стать полноценным субъектом деятельности, познания и общения.

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

Необходимость усиления гуманизации и гуманитаризации учебно-воспитательного процесса, по мнению А.Г. Антипьева, объясняется рядом причин.

Во-первых, как в нашей стране, так и в мире в целом, идёт повсеместный рост бездуховности, жестокости. Эти социальные болезни – результат воздействия многих факторов общественного, технического, культурного порядка. Отечественные учебные заведения все ещё выпускают в основном узких специалистов, способных работать только в узком направлении и видеть свои задачи вне общих проблем, - отсюда и проблемы с экологией, и с культурой, и с экономикой, и социальной сферой.

Во-вторых, повышенный интерес к гуманизации и гуманитаризации образования обусловлен растущей «бесчеловечностью» научно-технических достижений, увеличением доли риска обратить эти достижения против самого человека.

В-третьих, без опережающего интеллектуального, нравственного, духовного развития человека невозможно ни успешное овладение современными профессиями, ни высокопроизводительный труд, ни развитие личности.

Наше исследование посвящено проблеме развития гуманистической направленности личности студентов в процессе физического воспитания.

Актуальность данной проблемы вызвана наличием противоречий между:

- необходимостью развития профессионально-личностных характеристик у студентов в процессе физического воспитания, и сложившейся

системой воспитания в образовательном процессе вуза, слабо ориентированной на формирование и развитие у студентов профессиональных и гуманистических ценностей, позитивного отношения к будущей профессиональной деятельности;

- направленностью студента на активные занятия физической культурой, спортом, достижения высокого спортивного результата, самореализацию и недостаточной сформированностью системы мотивов и ценностей, ориентированных на овладение основными компонентами культуры будущего специалиста.

По нашему мнению, гуманистическая направленность личности студента представляет собой интегративное качество, устойчивость системы доминирующих мотивов, определяющих поведение и деятельность человека в системе гуманистических убеждений, стремлений, установок, ценностей, влияющих на избирательность действий и поступков студентов в отношениях с другими людьми.

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

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

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

В-третьих, специфика физкультурной деятельности в силу своей насыщенности проблемными, конфликтными ситуациями приводит студентов к выбору определенной позиции, и конкретной линии поведения.

В нашем исследовании мы попытались выяснить: насколько готов сегодня студент на занятиях по физической культуре к реализации принципа гуманизма?

Для выяснения этого вопроса нами применялись такие методы, как беседа и письменный опрос. Всего в опросе участвовало 185 студентов старших курсов (Оренбургского государственного университета, Уральского государственного университета физической культуры). Приведем некоторые результаты:

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

- 37% студентов считают оправданным в случае крайней необходимости применение к своим однокурсникам физической силы;

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

- постоянное проявление добрых чувств, заботы, участия, поддержки и помощи к своим одноклассникам считают необходимым 44% опрошенных;

- около 55% в своей жизни подвергались психологическому давлению, физическому насилию, моральному унижению со стороны своих наставников, - однако осуждают такие факты только 29% ; считают их допустимыми в «воспитательных» целях 28% опрошенных.

Для исправления сложившейся ситуации и повышения эффективности процесса развития гуманистической направленности личности студентов необходима целенаправленная воспитательная работа. Основными направлениями которой в процессе физкультурно-педагогической деятельности являются:

1. Расширение возможностей применения диалоговых форм работы преподавателя и студента, направленных на разрешение проблемных задач и ситуаций, предполагающих необходимость нравственного выбора.

2. Активизация рефлексивных процессов студента, направленных на самопонимание, самоисследование, самореализацию и построение позитивных жизненных перспектив.

3. Введение спецкурсов, посвящённых пониманию роли гуманизма в жизнедеятельности студентов.

4. Предупреждение дезадаптивного поведения в жизни студентов. Формирование активной позиции в борьбе с асоциальными, аморальными проявлениями в различных сферах жизни, деятельности.

5. Формирование культуры здорового образа жизни, психологической готовности к организации здоровьесберегающих процессов.

Намеченные направления решения данной проблемы и их реализация в образовательном процессе вуза, на наш взгляд, позволят повысить уровень развития гуманистической направленности личности студентов.

Список использованных источников:

1. Альбуханова – Славская, К. А. Стратегия жизни / К. А. Альбуханова – Славская. – М.: Наука, 1991. – 304 с.

2. Антипов, А.Г. Гуманизация и гуманитаризация образования / А.Г. Антипов // Университет в системе непрерывного образования : материалы Междунар. науч.-метод. конференции / Перм. Гос. ун-т – Пермь, 2008. – С. 226-227.

3. Лубышева, Л. И. Концепция физкультурного образования : теория и методика / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1994. - № 3. – С. 10-16.

4. Найн, А. Я. Прогностическая парадигма гуманизации непрерывного многоуровневого высшего физкультурного образования / А. А. Найн // Теория и практика физической культуры. – 1995. - №10. – С. 46- 47.

РАЗВИТИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО - ВАЖНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ БУДУЩИХ ИНЖЕНЕРОВ - ГЕОЛОГОВ.

И.Г. Горбань, В.А. Гребенникова, Г.Б. Холодова
Оренбургский государственный университет

В настоящее время высокий уровень современной техники и технологии, постоянное повышение интенсивности человеческой деятельности в условиях производства и темп современной жизни предполагают соответствующий уровень подготовки студентов вузов к будущей профессиональной деятельности.

Путь к вершинам профессионализма труден, поэтому очень важно целенаправленное введение молодых людей в мир профессии на основе глубоко отработанного и проверенного на эффективность профессионального образования (В.У. Агеев, Ю.В. Верхошанский).

В современных условиях производства важное значение имеют личностные свойства и способности работника, а социальная и творческая активность, способность и возможность каждого наиболее полно реализовать свой творческий потенциал при рыночных отношениях становятся фактором конкурентоспособности.

Специалистам предстоит воплощать свои творческие профессиональные возможности в новых социально-экономических условиях, и они должны обладать не только фундаментальными разносторонними знаниями, умениями и навыками в профессиональной сфере, но и совокупностью устойчивых свойств, которые обуславливают пригодность к профессиональной деятельности и отвечают качественно новым требованиям работодателей, таким как стрессоустойчивость, конкурентоспособность, уровень здоровья и необходимый диапазон функциональных возможностей организма.

Высокая эффективность профессиональной деятельности выпускников вузов возможна лишь при условии достаточного развития у них в процессе обучения определенных профессионально-значимых физиологических, физических и психологических функций и качеств, состояния здоровья и их соответствия характеру профессиональных требований избранной профессии (С.А. Полиевский, В.П. Полянский).

Физическое воспитание расширяет арсенал прикладных двигательных координаций, а также обеспечивает эффективную адаптацию к опасным производственным факторам. Эффект физической активности распространяется на эмоциональную и мыслительную сферы жизнедеятельности человека, способствует приобретению жизненно - важных социальных умений и навыков, повышению самоуважения и искоренению вредных привычек.

Данной проблеме посвящено множество исследований, но абсолютное большинство работ выполнено на контингенте студентов и работников экономических и гуманитарных профессий.

Время потребовало создания новых профессий, открытия новых специальностей, что породило массу проблем перед кафедрами физического воспи-

тания высших учебных заведений, связанных с определением содержания как общей, так профессионально-прикладной физической подготовки.

На сегодняшний день физическое воспитание в вузах осуществляется на основе учебной программы дисциплины «Физическая культура», которая рекомендована Министерством образования России и соответствует Государственным образовательным стандартам высшего профессионального образования по соответствующим направлениям. Однако ее содержание ориентировано, прежде всего, на решение задачи общей физической подготовки. Содержание же раздела профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) передано для самостоятельной разработки кафедрам физического воспитания вузов (Примерная программа дисциплины «Физическая культура» для студентов вузов, 2007).

Квалифицированный труд связан с образованием комплекса необходимых качеств и навыков, характерных для той, или иной профессии, а уровень их развития влияет на квалификацию специалиста.

Чтобы детально представить характер требований конкретного вида труда к профессиональной, в том числе физической подготовленности будущих специалистов, нужна серьёзная исследовательская разработка, которая составляется на основе изучения содержания и форм данной трудовой деятельности.

Анализ научно-методической литературы и данные опроса студентов, проходивших летнюю практику по специальности «Геологическая съемка и поиск полезных ископаемых», позволили выделить особенности их профессиональной деятельности.

Проблема нашего исследования состоит в обеспечении оптимального уровня физической культуры личности студентов будущих инженеров – геологов в процессе профессионального образования на основе их ценностных ориентаций.

Ее актуальность определяется следующими факторами.

Профессиональная деятельность специалистов геолого-географического факультета сочетает как умственную, так и физическую деятельность.

В процессе учебной практики студенты сталкиваются с потенциально опасными явлениями и объектами, такими как: грозовые явления и град, ураганные порывы ветра, осыпи крутых склонов и др.

Работать приходится в неблагоприятных условиях: длительное пребывание на холодном ветру, в туманную, дождливую погоду и при пылевых ветрах; длительное пребывание на открытом солнце; длительное пребывание вблизи свалок бытового мусора и промышленных отходов; нахождение вблизи источников тепловых и электромагнитных излучений, особенно высоких частот.

В течение рабочего дня студенту-практиканту приходится преодолевать пешком в среднем от 6-8 км. Маршрут проходит по ровной местности, по пересеченной местности, в гору и под гору. Передвигаться необходимо с определенной скоростью на заданном участке, кроме того, нести на плечах оборудование и пропитание, что обуславливает необходимость воспитания общей выносливости.

Подъемы и спуски по крутым склонам должны производиться длинным зигзагом «серпантином». По технике безопасности необходимо идти размеренным шагом, заложив руки назад, развернув грудь, наклонив корпус вперед. При подъемах, постановка ноги полную ступню, колена слегка согнуты. При спуске ноги ставят сначала на пятки, затем на ступню, корпус откинут назад. Зачастую, все передвижения осуществляются с грузом, что требует хорошей силовой подготовленности.

Дождь, мокрый снег, подземные воды размягчают грунт, делая его скользким. Поэтому при передвижении по мокрому грунту, мокрой траве, по крупным камням, часто с грузом, необходимо обладать хорошей координацией движения и чувством равновесия.

На кафедре физического воспитания Оренбургского государственного университета недостаточно методических разработок по профессионально – прикладной физической подготовке будущих специалистов геолого–географического факультета.

Таким образом, актуальность выбранной нами проблемы исследования определяется недостаточным уровнем профессионально-прикладной физической подготовки специалистов данной профессии. Необходимо создать условия для обеспечения эффективности профессионального образования.

Цель исследования – разработка комплекса педагогических условий, обеспечивающих формирование необходимых умений и навыков профессионально-прикладной физической подготовки для студентов геолого-географического факультета.

При дифференцированной разработке программы ППФП вся совокупность особенностей трудовой деятельности и ее условий подлежит тщательному анализу в аспекте обусловленных ими требований к физической подготовленности будущего специалиста геолога. Вместе с тем при определении программы ППФП важно учитывать перспективы изменения характера труда и его условий и руководствоваться генеральным направлением совершенствования общей социальной системы воспитания, призванной в подлинно гуманном обществе обеспечивать неограниченное развитие человека.

Проведенные исследования условий и характера труда на практике студентов по специальности «Геологическая съемка и поиск полезных ископаемых», позволило определить основные требования, предъявляемые к организму будущего специалиста:

- 1) устойчивость к высоким и низким температурам внешней среды;
- 2) устойчивость к утомлению при продвижениях на дальние расстояния;
- 3) сохранение высокой работоспособности при длительном пребывании в условиях гипердинамии (передвижения на дальние расстояния);
- 4) устойчивость к неблагоприятным факторам внешней среды (загазованности, задымленности, запыленности, большое количество насекомых).

Очевидно, что для успешного освоения профессиональных навыков необходимо иметь высокий уровень развития физических качеств, владеть техникой передвижения по пересеченной местности; обладать высоким уровнем фи-

зической подготовленности - кондиционных (энергетических) и координационных (информационных) способностей.

С помощью анкетирования студентов, проходивших практику по специальности «Геологическая съемка и поиск полезных ископаемых», мы разработали прфессиограмму и определили уровень значимости профессионально - важных физических качеств.

Таблица №1 - Профессионально - важные физические качества студента по специальности «Геологическая съемка и поиск полезных ископаемых»

Физические качества			Баллы	Ранг значи- мости	Ме- сто значи мости
Выносливость	Общая		10	Очень важно	1
	Специальная	скоростная	6	Важно	2
		силовая	8	Очень важно	1
		координационная	4	Желательно	3
Сила	Собственно силовые		6	Важно	2
	Скоростно-силовые		6	Важно	2
Быстрота	Быстрота реакции		4	Желательно	3
	Скорость одиночного движения		2	Не обяза- тельно	4
	Частота (темп) движения		2	Не обяза- тельно	4
Ловкость			8	Очень важно	1
Гибкость			3	Желательно	3
Координация			3	Желательно	3

Результаты проведенных исследований позволяют нам выделить основные профессионально - важные физические качества, необходимые для успешного освоения изучаемой специальности: общая выносливость (91% опрошенных), силовая выносливость (82%), ловкость (74%), скоростно-силовые качества (71%), скоростная выносливость (69%), собственно силовые проявления силы (68%).

Таким образом, для успешного овладения профессией и для прохождения практики по специальности, прежде всего, необходимы: устойчивость к высоким и низким температурам внешней среды и общая выносливость.

Использование физических нагрузок – самый удобный способ повышения неспецифической устойчивости к неблагоприятным факторам. Наряду с повышением неспецифической устойчивости, физические упражнения решают и целый ряд других задач, способствующих совершенствованию в организме

двигательных и вегетативных функций, что также улучшает сопротивляемость организма (Н.И.Зимкин, А.В.Коробков).

С повышением устойчивости организма к какому-либо одному фактору развивается адаптационный синдром к целому ряду других воздействий (Г. Селье). Адаптация к мышечным нагрузкам или холоду повышает одновременно сопротивляемость к другим воздействиям, с которыми ранее организм не соприкасался.

Закаливание холодом вызывает в организме два вида эффектов: специфический и неспецифический. Специфический эффект заключается в повышении устойчивости организма именно к холоду. Неспецифический эффект заключается в одновременном повышении устойчивости и к некоторым другим воздействиям, например к недостатку кислорода (Ю.Н. Чуносов).

Ряд специалистов указывают на повышение неспецифической устойчивости организма к холоду при проведении занятий физическими упражнениями на открытом воздухе в зимний период. Холод способствует повышению уровня всех жизненных функций, повышает мышечный тонус, облегчает мышечное движение, усиливает нервные функции.

Большую роль в процессе закаливания играют физические упражнения, особенно в сочетании с термическими раздражителями (тепло, холод). Ю.Н. Чуносов отмечает, что систематические занятия физическими упражнениями в сочетании с закаливающими процедурами влияют на характер терморегуляции организма, тем самым, совершенствуя его. Это состояние достигается путем систематического применения физических упражнений с одновременным использованием трех факторов – солнца, воздуха и воды.

Принципиально модельное воспроизведение в процессе ППФП для будущих специалистов - геологов тех требований профессиональной деятельности имеет тем большее значение, чем выше уровень мобилизации двигательных и других возможностей организма, необходимых для ее результативного осуществления.

В методике построения ППФП следует руководствоваться принципом постепенного прироста тренирующих нагрузок, причем в той мере, в какой это нужно не только для подготовки к конкретным профессионально-трудовым нагрузкам, но и для общего подъема уровня функциональных возможностей организма, укрепления и сохранения здоровья.

Профессиограмма показала, что основным профессионально - важным физическим качеством, необходимым для успешного освоения изучаемой специальности инженер – геолог, является общая выносливость.

Выносливость – единственное физическое качество, имеющее прямую зависимость с состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Умственная и физическая работоспособность тесно связана с выносливостью (М.Я Виленский, В.П.Русанов, 1981).

Обычно под выносливостью понимают способность работать, не утомляясь и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Выносливость проявляется в двух основных формах:

- продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления;
- скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость – способность продолжительно выполнять любую работу, вовлекающую в действие многие мышечные группы и предъявляющую достаточно высокие требования к сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной системам. Общая выносливость позволяет каждому подготовленному студенту успешно справляться с любой продолжительной работой или работой умеренной мощности.

Общая выносливость служит основой развития специальной выносливости. Взаимообусловленность общей и специальной выносливости диктует необходимость развития этих качеств на протяжении всего процесса обучения студента в вузе, непрерывно повышая как один, так и второй вид выносливости.

Развитие выносливости происходит от дошкольного возраста до 30 лет (а к нагрузкам умеренной интенсивности и выше). Наиболее интенсивный прирост наблюдается с 14 до 20 лет.

Наиболее общими и важными факторами, определяющими выносливость, являются процессы энергообеспечения организма. Они бывают двух видов: аэробный (с участием кислорода) и анаэробный (без участия кислорода). В спортивной практике термин "аэробная работоспособность" рассматривается как синоним понятия "общая выносливость", а термин "анаэробная работоспособность" совпадает по своему значению с понятием так называемой "скоростной выносливостью".

Для повышения общей выносливости лучше всего использовать циклическую работу с умеренной (частота сердечных сокращений в диапазоне 130-150 уд/мин) и средней интенсивностью (частота сердечных сокращений - 150-160 уд/мин).

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, например продолжительный бег, бег по пересеченной местности (кросс), передвижения на лыжах, бег на коньках, езда на велосипеде, плавание, игры и игровые упражнения и др.

Основные требования, предъявляемые к ним, следующие: упражнения должны выполняться в зонах умеренной и большой мощности работ; их продолжительность от нескольких минут до 60—90 мин; работа осуществляется при глобальном функционировании мышц.

Основными методами развития общей выносливости являются:

- 1) равномерный метод;
- 2) переменный метод;
- 3) метод круговой тренировки;

- 4) игровой метод;
- 5) соревновательный метод.

Равномерный метод характеризуется непрерывным длительным режимом работы с равномерной скоростью или усилиями. При этом занимающийся стремится сохранить заданную скорость, ритм, постоянный темп, величину усилий, амплитуду движений. Упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью.

Переменный метод отличается от равномерного последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения (например, бега) путем направленного изменения скорости, темпа, амплитуды движений, величины усилий и т.п.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Обычно в круг включается 6 – 10 упражнений («станций»), которые занимающийся проходит от 1 до 3 раз.

Соревновательный метод предусматривает использование различных соревнований в качестве средства повышения уровня выносливости занимающегося.

Игровой метод предусматривает развитие выносливости в процессе игры, где существуют постоянные изменения ситуации, эмоциональность.

Используя тот или иной метод для воспитания выносливости, каждый раз определяют конкретные параметры нагрузки.

Основные принципы развития общей выносливости:

1. Доступность - нагрузка должна соответствовать возможностям занимающихся. Учитываются возраст, пол и уровень общей физической подготовленности. В процессе занятий после определенного времени в организме человека произойдут изменения физиологического состояния, т.е. организм адаптируется к нагрузкам. Следовательно, необходимо пересмотреть доступность нагрузки в сторону ее усложнения. Таким образом, доступность нагрузки обозначает такую трудность требований, которая создает оптимальные предпосылки воздействия ее на организм занимающегося без ущерба для здоровья.

2. Систематичность - влияние физических упражнений на организм человека, во многом определяется системой и последовательностью воздействий нагрузочных требований. Добиться положительных сдвигов в воспитании общей выносливости возможно в том случае, если будет соблюдаться строгая повторяемость нагрузочных требований и отдыха, а также непрерывность процесса занятий.

3. Постепенность - выражает общую тенденцию систематического повышения нагрузочных требований. Значительных функциональных перестроек в сердечно-сосудистой и дыхательной системах можно добиться в том случае, если нагрузка будет постепенно повышаться. Следовательно, необходимо найти меру повышения нагрузок и меру длительности закрепления достигнутых перестроек в различных системах организма. Используя метод равномерного упражнения, необходимо, прежде всего, определить интенсивность и продол-

жительность нагрузки. Работа осуществляется на пульсе 130—140 уд/мин, продолжительность работы от 20 до 60—90 мин.

Со студентами, занимающимися в основной группе, на начальном этапе развития общей выносливости работа осуществляется на скорости 1 км за 5 - 7 мин. Для студентов, имеющих хорошую физическую подготовку, скорость колеблется в пределах 1 км за 3,5 - 4 мин.

Основными формами занятий являются урочные формы, имеющие типичную в физическом воспитании структуру, варьируемую в зависимости от особенностей содержания и условий построения занятий.

Нередко, особенно в рамках обязательного курса физического воспитания в специальных учебных заведениях, урочные занятия, включающие материал ППФП, являются комбинированными. Профессионально-прикладные упражнения в них выполняются наряду с упражнениями, используемыми в качестве средств общей физической подготовки. Это может быть связано с нехваткой учебного времени. В таких случаях рациональная компоновка занятия определяется по правилам построения комплексного урока. При большой трудоемкости решаемых задач по формированию сложных профессионально-прикладных двигательных навыков или избирательному массированному воздействию на развитие профессионально важных физических способностей предпочтительны не только отдельные занятия, но и целые серии. Их строят как одно-предметные — сконцентрированные в основном на реализации одной из таких задач. Соотношение одно-предметных и комбинированных занятий по курсу физического воспитания, включающему материал ППФП, зависит от продолжительности курса и сложности решаемых задач. Чем больше время и чем сложнее задачи, тем чаще следует практиковать одно-предметные занятия; если же бюджет времени мал, рациональнее посвящать большую часть занятий комбинированным тренировкам.

Эффективной формой занятий по ППФП являются соревнования в профессионально-прикладных упражнениях.

Соревновательные формы занятий наиболее широко представлены в случае углубленной специализации в избранном профессионально-прикладном виде спорта. Система занятий при этом приобретает характер специализированной спортивной тренировки и регулярного участия в состязаниях, что выдвигает особую проблему рационального сбалансирования спортивной, профессионально-образовательной, и трудовой деятельности.

Учитывая специфику труда и требования к специальности «инженер — геолог», мы разработали учебно-методический комплекс (УМК), который включает физические упражнения и виды спорта, развивающие профессионально-важные физические качества. В УМК разработаны и подробно представлены планы-конспекты учебных занятий по профессионально-прикладной физической подготовке студентов на основе легкой атлетики, атлетической гимнастики, лыжного спорта, плавания, спортивных игр и туризма.

Различные упражнения легкой атлетики воспитывают у человека такие профессионально-важные физические качества, как выносливость, ловкость,

силу, быстроту, так же морально-волевые качества, упорство в достижении цели, умение преодолевать трудности, силу воли.

Плавание так же является неотъемлемой частью профессиональной подготовки. Занятия плаванием воспитывают не только физические, но и морально-волевые качества, закаляют организм.

Туризм имеет образовательное и прикладное значение. Умение ориентироваться на местности, владеть техникой перемещения по пересеченной местности, иметь хорошую физическую подготовленность – это профессионально - важные качества будущего специалиста.

Физические качества, воспитанные в ходе занятий лыжным спортом, способствуют успешному выполнению деятельности в которой требуется выносливость и закаленность, быстрота передвижения на местности в условиях бездорожья, решительность действий.

В ходе занятий спортивными играми воспитываются оптимальные двигательные реакции на различные раздражители – световые, звуковые, тактильные (чувствительные) и др.

Атлетическая гимнастика решает задачи по силовой подготовке, что так же важно для геологов.

Контроль уровня физической подготовленности, с помощью тестов, определяет уровень развития физических качеств: выносливости, силы, быстроты, умения плавать, дает возможность, на основании анализа полученных данных, вносить в учебный процесс необходимые коррективы.

Кроме обязательной урочной формы занятий в учебно-методическом комплексе предусматривается самостоятельная подготовка студентов с использованием средств ППФП, необходимой для успешного освоения профессии.

Таким образом, развитие профессионально - важных физических качеств будущих инженеров – геологов должно осуществляться с использованием средств воспитания общей выносливости, силовых способностей и средств закаливания, которые будут повышать резервные и адаптационные возможности организма.

Список использованных источников:

1. Агаджанян, Н.А. Здоровье студентов. – М.: Россия, 1997.- 300с.
2. Ильинич, В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов. - М.: Высшая школа, 1978.
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС, 1991
4. Чуносков, Ю.Н. Закаливание школьников – М.: Просвещение, 1985.
5. Солодков, А.С., Сологуб Е.Г. Физиология человека общая, спортивная, возрастная. – М.: Тера- спорт, 2001, 520с.
6. Шхалахова, Ж.Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов по специальности «Сервис транспортных и технологических машин и оборудования»: Автореф. дис. Майкоп., 2000.-24с.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ

А.П. Девяткина, О.В. Шелякова

**Бузулукский гуманитарно-технологический институт
(филиал) Оренбургского государственного университета, г. Бузулук**

Преобразование в обществе заставили нас осознать потребность осмысления качества человеческих ресурсов. В современном антропоцентричном обществе не человек приспосабливается к заданной системе отношений, а система начинает вращаться вокруг человека, помогая ему самореализовываться в полной мере своих способностей. В настоящее время наблюдаются необратимые изменения в характере профессиональной деятельности человека, её трансформации из трудовой - в творческую. Соответственно время предъявляет новые, высокие требования к выпускникам учреждений высшего профессионального образования.

Российское образование на современном этапе оказалось одной из наиболее устойчивых социальных систем, это обусловлено не только устоявшимися традициями, но и приобретением инновационного опыта. В настоящее время область образования становится приоритетной, а содержание образования выступает одним из факторов экономического и социального прогресса общества и должно быть ориентировано на обеспечение самоопределения личности, создание условий для её самореализации, как в личностном, так и в профессиональном плане.

В условиях новой системы взаимоотношений между личностью, обществом и государством, его переходом к рыночной экономике необходим высокий уровень квалификации специалиста, обеспечивающий конкурентоспособность на рынке труда. Поэтому задача повышения качества подготовки специалиста в высшем профессиональном образовательном учреждении становится первоочередной.

Выполняя программу по модернизации российского образования на период до 2010 года, формируется целостная образовательная политика России, в соответствии с которой образование должно стать ключевым условием развития всего общества. Она должна привести к достижению нового качества российского образования, которое определяется, прежде всего, его соответствием актуальным и перспективным запросам современной жизни страны. Модернизация образования разворачивается и происходит в контексте общего современного процесса реформирования различных сторон российской жизни, в тесном взаимодействии с другими реформами, одновременно являясь для них источником обеспечения необходимого кадрового ресурса.

В настоящее время успешность и престижность высшего профессионального учебного заведения, успешность его деятельности стали связывать с эффективностью, конкурентоспособностью его продукции, т. е. с его выпускником, будущим специалистом. Высшее профессиональное образование стано-

вится главным фактором повышения конкурентоспособности специалиста, что обеспечивается его постоянным профессиональным ростом и совершенствованием.

Одним из основных показателей характеризующим уровень профессиональной, социальной и личностной компетенций выпускника является конкурентоспособность. Именно она обеспечивает ему уверенность в своих силах и способность выдерживать конкуренцию на рынке труда.

Современные условия жизни общества требуют от специалиста, кроме профессионализма, еще целого ряда качества личности, как компетентность, самостоятельность, творческий подход к любому делу, гибкость мышления, наличие абстрактного, системного и экономического мышления, умение вести диалог, общительность, сформированная нравственная позиция. Помимо всего этого, конкурентоспособные специалисты обладают успешной мотивацией в формировании своего здорового образа жизни, так как в условиях жесткой конкуренции полностью сможет реализовать себя человек не только и не столько высоко профессиональный, сколько здоровый физически и психически.

Учитывая знания требований, которые предъявляются к выпускникам учебного заведения, на практике разрабатываются и реализуются конкретные модели конкурентоспособного специалиста по различным профессиям и специальностям.

На протяжении всего периода обучения в вузе важным представляется тот факт, что студент должен психологически и физически готовиться к необходимости быстро усваивать навыки и выполнять различные функции, т. е. быть современным, универсальным специалистом. В настоящее время в профессиональном образовании главным приоритетом становится не количество знаний студента, хотя это тоже важно, а его способность решать проблемы, уметь быстро сориентироваться в незнакомых, нестандартных ситуациях, успешно адаптироваться в современных экономических условиях общественных отношений.

В рамках образовательной программы вуза данные качества наиболее успешно формируются в физкультурно-спортивной деятельности студентов. Она позволяет определить главный аспект физической культуры студента, основные пути формирования потребностей, целей, мотивов современного студенчества в выборе ими физкультурной деятельности.

Сущность их заключается в том, что физическая культура рассматривается как один из важных видов общей культуры студенческой молодежи, а ее основные компоненты — неспециальное физкультурное образование, спортивная, рекреационная и реабилитационная деятельность — удовлетворяют потребности в физкультурной деятельности практически каждого студента. Все виды физической культуры в отдельности дополняют друг друга и находятся в тесной взаимосвязи.

Физическое воспитание всегда было одним из средств подготовки человека к трудовой деятельности и приспособления к социальной среде. В последнее время все чаще рассматриваются вопросы направленного использования средств физической культуры при разработке основ научной организации тру-

да, специальной психофизической подготовки человека к конкретному виду профессионального труда. Важную роль в связи с этим имеет обеспечение необходимого уровня профессиональной готовности будущих специалистов, включающего физическую подготовленность, тренированность, работоспособность, развитие профессионально важных качеств (ПВК) и психомоторных способностей.

В теории и практике физического воспитания такая специальная подготовка получила название профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), целью которой является психофизическая готовность студента к успешной профессиональной деятельности.

Под ППФП понимается подсистема физического воспитания наилучшим образом обеспечивающая формирование и совершенствование свойств и качеств, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности.

Суть данной подготовки состоит в оптимальном использовании средств, методов и форм физического воспитания с целью достижения и поддержания на базе общей физической подготовки преимущественного развития психических и физических качеств, к которым предъявляют повышенные требования в процессе обучения и освоения профессии.

Общепринято, что в содержание прикладной физической подготовки должны входить обычные средства - физические упражнения и виды спорта, но подобранные и организованные в соответствии с поставленными задачами.

В основе влияния занятий физическими упражнениями на успешность профессиональной деятельности лежит механизм переноса двигательного навыка, умений, сформированных в области физической культуры, на результат овладения навыками и умениями в трудовой деятельности.

Основная направленность занятий заключается в том, чтобы увеличить диапазон функциональных возможностей организма человека, расширить арсенал его двигательной координации, а также обеспечить эффективную адаптацию организма к различным факторам трудовой деятельности.

В организации профессионально-прикладной физической подготовки студентов нашего учебного заведения используется специализированная подготовка как в учебное, так и в свободное время. Учебные занятия определяются рабочей программой по дисциплине «Физическая культура», которая составляется на основе Примерной программы для высших учебных заведений. В данной программе отражены все особенности будущей профессии студентов каждого факультета и учтены материально-технические возможности нашего вуза.

Подготовка студентов на учебных занятиях проходит в форме теоретических и практических занятий. Во внеучебное, свободное время – это секционные занятия в вузе по прикладным видам спорта под руководством тренера-преподавателя, самостоятельные занятия по прикладным видам спорта в различных спортивных секциях вне вуза (борьба, плавание, туризм, спортивное ориентирование и т.д.). Массовые оздоровительные физкультурные и спортивные мероприятия (внутривузовские соревнования между учебными группами,

курсами, факультетами, спортивные праздники) также являются активной формой профессионально-прикладной физической подготовки студентов нашего учебного заведения, которая не только формирует профессиональные качества будущих специалистов, но и показывает массовую картину соответствующего уровня психофизической подготовки студентов.

Таким образом, физическое воспитание в вузе является основным компонентом физической культуры, который готовит студентов к будущей профессиональной деятельности, воздействует на социальный фактор, определяющий работоспособность и здоровье человека. Формирует высокий уровень профессионально значимых качеств и психофизической готовности к качественному выполнению профессиональной деятельности, создает фундамент для дальнейшего успешного профессионального развития и достойного социально-экономического статуса на протяжении всей жизни. Все это определяет социально-значимые компоненты конкурентоспособности, компетентности, профессионализма будущего современного специалиста.

Литература:

1. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого. М.: ФиС, 1988. — 208 с.
2. Виленский М. Я. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.—1996. — № 1 .
3. Выдрин В.М. Неспециальное (непрофессиональное) физкультурное образование Теор. и практ. физ. культ., 1995.
4. Лотоненко А. В. Формирование физической культуры молодежи: теория, методология, практика. — М.: ФОН, 1999.
5. Физическое воспитание студентов и учащихся /под ред. Петрова Н. Я. Минск: «Полымя», 1988
6. Толовин В.А. Физическое воспитание – М. 1988
7. Физическая культура: Учебное пособие / под ред. В.А. Коваленко. -М.: Изд-во: АСВ, 2000. -432.
8. Ильинич В.А. Физическая культура студента. М., 1999
9. Половников П.В. Организация занятий по дисциплине "Физическая культура": Учебное пособие. С-Пб., 1996

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И УРОВНЯ ГОТОВНОСТИ ВЫПУСКНИКОВ НЕФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Еремеев С.Н.

Оренбургский государственный университет

Становление и развитие современных специалистов зависит от здорового образа жизни, в формировании которого значительную роль играют занятия физической культурой и спортом. В физкультурно-спортивной деятельности, как ни в каком другом виде деятельности, человек с наибольшей полнотой познает возможности своего организма для определения будущего направления деятельности, участия в современном социуме. Занятия физической культурой и спортом имеют большое значение для определенных видов профессиональной деятельности, предъявляющих требования к качеству подготовки специалистов.

Обширные исследования, проведенные в области организации физкультурно-спортивной деятельности и профессиональной физической культуры (А. Д. Махонин, Б. Я. Якубович, В. М. Наскалов, С. Я. Чимаев, В.Г. Стрелец, Н.К. Меньшиков, В.И. Ильинич, Р.П. Раевский, А.А. Зайцев.) с одной стороны, выявили зависимость производительности труда, социально-психологического климата в коллективе, уровня здоровья специалистов от внедрения в режим труда и отдыха физкультурно-спортивных мероприятий, с другой - тенденцию свертывания физкультурно-спортивной работы на производстве, вследствие ряда объективных и субъективных причин. (Т. А. Булавина, Е. Д. Никитина, А. Л. Попов, И. М. Быховская и др.). Ведущей из причин является, не достаточная подготовленность руководства (по большей части выпускников нефизкультурных вузов) в вопросах организации на производстве физкультурно-спортивной деятельности и здорового образа жизни. Таким образом, существует проблемная ситуация, заключающаяся в противоречии между качеством подготовки студентов нефизкультурных вузов и требованиями практики.

Предполагается, что разработка организации и содержания учебных занятий по физической культуре и спортивно-массовой работы в вузе на основе потребностей и интересов личности студента с одной стороны, и потребностью общества с другой, позволит сформировать и повысить уровень готовности выпускников к профессиональной деятельности. Для этого необходимо:

- 1) определить понятие «Готовность к профессиональной деятельности»;
- 2) изучить состояние готовности студентов к профессиональной деятельности и выявить факторы ее определяющие;
- 3) теоретически обосновать и экспериментально проверить пути повышения готовности студентов к профессиональной деятельности.

Оптимальный уровень готовности к профессиональной деятельности, на наш взгляд, будут обеспечивать следующие способности:

- способность реализации наличного интеллектуального и двигательного потенциалов (психофизическая функция);
- способность к общению и взаимодействию (социальная функция);
- способность применения (опыт) известных способов деятельности (двигательно-деятельностная функция).

Вышеназванные способности, возможно, формировать и развивать в рамках сложившейся системы физического воспитания студентов, благодаря процессам воспитания, образования и обучения.

Воспитание – это процесс, совершающийся как минимум между двумя лицами (преподаватель и студент). Эти лица находятся в неравном положении по отношению друг к другу, (один (воспитатель) занимает господствующую позицию, другой (воспитанник) – подчиненную, причем задачей воспитания и является устранение этого, различая в уровнях готовности. Более подготовленный воспитатель намеренно, т.е. неслучайно, влияет на воспитанника. Этот процесс связан с развитием готовности воспитанника, что приводит к необходимому устранению неравенства между воспитателем и воспитанником (Э. Майнберг).

Воспитание может быть действенным, если переходит в самовоспитание, пробуждает собственную активность.

Самовоспитание – это деятельность человека с целью совершенствования своих качеств и преодоления недостатков.

К целям воспитания относятся целостное формирование личности студента, приобщение его к овладению ценностями физической культуры; активизация познавательной деятельности в этой сфере, ведущей к развитию общественного сознания, формированию научного мировоззрения; включение в систематическую, разнообразную по формам и содержанию физкультурно-спортивную деятельность с устойчивой общественной активностью в ней, формирование нравственных качеств и общественно-ценной мотивации в процессе этой деятельности; преобразование процесса физического воспитания в самовоспитание и самосовершенствование личности; организация коллектива, выполняющего воспитательную роль. (М.Я. Виленский).

Основной формой функционирования физической культуры в вузах является не специальное физкультурное образование.

Основными целями не специального физкультурного образования студенческой молодежи не физкультурных вузов считают:

- 1) достижения целостности знания о человеке, его культуре как системе норм, ценностей, ориентированных на развитие личностных качеств каждого молодого человека;
- 2) создание гуманитарных основ (нравственно-этических, культурно-эстетических) формирование интеллигентности студента в единстве с его физкультурной деятельностью;

3) развитие у студентов потребности и способности руководствоваться в своей жизнедеятельности гуманистическими мотивами и целями физкультурной деятельности;

4) ориентация студентов на самообразование, саморазвитие, саморегуляцию и самоконтроль в области физкультурной деятельности, непрерывное физическое и духовное развитие как важный фактор во всех сферах их жизнедеятельности. (А.В. Лотоненко, Е.А. Стеблецов).

Формирование готовности к профессиональной деятельности происходит также и в процессе обучения. При обучении достигается взаимосвязь между приобретением готовности и формированием личности обучающегося. Наиболее эффективным является личностно-ориентированное обучение, которое включает в себя различные технологии. (Д.Г. Левитес).

Технология обучения – упорядоченная система действий, выполнение которой приводит к гарантированному достижению педагогических целей. (О.В. Долженко, В.Л. Шатуновский).

Рассмотрение современных технологий обучения (С. Френе, И.И. Белова, Т.И. Шамова, П. Юцевичене, В.А. Бухвалов, М.В. Кларин, К.Я. Вазина и др.) показало, что все они применимы в области физкультурно-спортивной деятельности и могут использоваться для формирования готовности студентов к профессиональной деятельности.

Процессы воспитания, образования, обучения взаимообусловлены, т.е. каждое из них является причиной и следствием другого.

Процесс физкультурного воспитания формирует **мотивационную подсистему** со всеми видами и формами установок на физкультурно-спортивную деятельность: потребности, мотивы, влечения, желания, стремления, интересы, ориентации, убеждения, запросы, цели и т.д.

Процесс физкультурного образования формирует **информационную подсистему** знаний в области физической культуры: понятия, представления, учения, гипотезы, концепции, теории и т.п.

Процесс обучения формирует **операционную подсистему** как сформированную систему умений в области физической культуры: навыки, приемы, способы, методы, методики, привычки, автоматизмы и т.д.

Анализ психолого-педагогической литературы позволяет:

1. Выделить основное направление исследований, связанное с готовностью студентов к профессиональной деятельности это: профессионально-прикладная физическая подготовка.

2. Изучение проблемы готовности к профессиональной деятельности становится возможным, благодаря таким процессам, как воспитание, образование и обучение.

3. Готовность к профессиональной деятельности в процессе физического воспитания формируется на основе ценностной мотивации личности к занятиям физической культурой и спортом, специальных (профессионально-прикладных физкультурных) знаний, умений, навыков и опыта физкультурно-спортивной деятельности, который в итоге обеспечит приобретение двигательного опыта, опыта творческой деятельности, эмоционально-

ценностных отношений необходимого для успешной профессиональной деятельности.

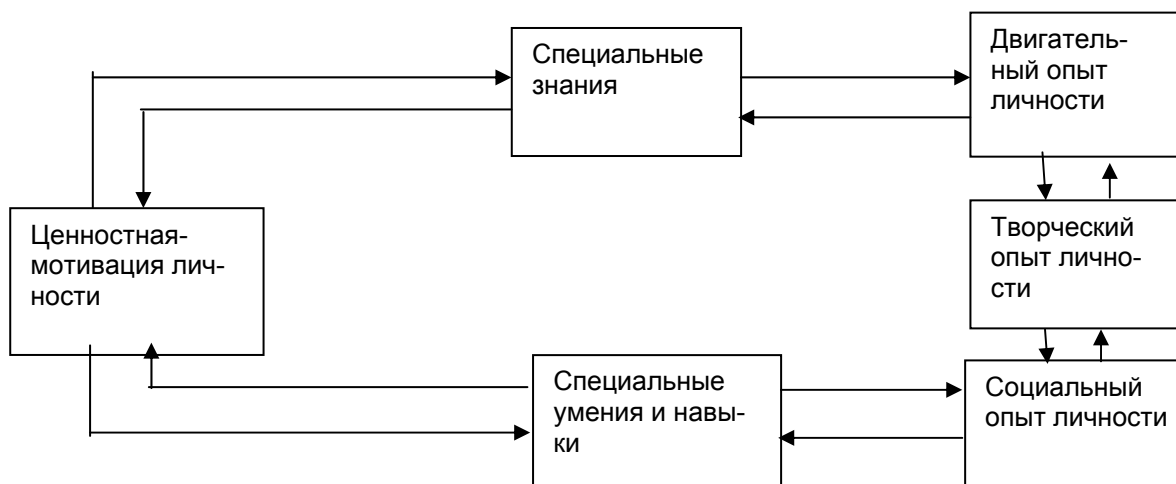


Рисунок 1. Структурные компоненты готовности к профессиональной деятельности.

Список использованных источников:

1. Белова, Н.И. Языкознание по строю в мастерской. - СПб., Университет пед. мастерства. 1996.- С.27.
2. Бухвалов, В.А. Биология. Исследования и проблемы. – Рига, Институт развития образования, 1993. – С. 21.
3. Быховская, И.М. Человеческая телесность в социокультурном измерении: традиции и современность. Теория и практика физической культуры. – М., РИО, ГЦОЛИФК, 1993. – 168с.
4. Вазина, К.Я. Коллективная мыследеятельность – модель саморазвития человека. – Н. Новгород, 1990. – С.47.
5. Виленский, М.Я. Педагогические отношения в теории и практике физического воспитания студентов // Теория и практика физической культуры. – 1998. – 38. – С.11.
6. Долженко, О.В., Шатуновский, В.Л. Современные методы и технологии обучения в техническом вузе. – М.: Высшая школа, 1990.
7. Зайцев, А.А. Теоретические аспекты технологии создания социально – педагогических программ в физической культуре на основе активации вестибулярной системы. Дисс. д-ра пед. наук. – Калининград, 1999. С.17-45.
8. Кларин, М. В. Инновации в мировой педагогике. Рига, - 1995.-С.24.
9. Левитес, Д.Г. Современная технология обучения педагогов. Мурманск: ИФК,- 1996.-95с.
10. Майнберг, Э. Основные проблемы педагогики спорта. - М., Аспект Пресс, 1995. – С.318.

11. Наскалов, В.М. Профессионально – прикладная физическая подготовка студентов по специальности « Химическое производство»: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – Минск: БГИФК, 1991. – 23с.

12. Никитина, Е.Д. Конструктивная деятельность тренера: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – М., 1983. – 24с.

13. Ожегов, С.И. Словарь русского языка. Под ред. Н.Ю. Шведовой. – М., 1978. – С.743.

14. Френе, С. Избранные педагогические сочинения. – М., Прогресс, 1990. – С.18.

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

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

СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ФАКТОР ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ

Еремеев С.Н., Акимов А.И.

Оренбургский государственный университет

Известно, что адаптация человека к условиям производства без специальной психофизической подготовки может длиться от 1 года до 5-7 лет. Поэтому учебные заведения, обучающие профессиональной деятельности (вузы, техникумы, ПТУ и др.) для повышения качества выпускаемых специалистов развивают специфические физические качества, физиологические функции, психические качества, передают соответствующие знания, умения и навыки, необходимые для эффективного овладения конкретными профессиями.

Основная направленность занятий заключается в том, чтобы увеличить диапазон функциональных возможностей организма человека, расширить арсенал его двигательной координации, а также обеспечить эффективную адаптацию организма к различным условиям трудовой деятельности.

Под профессиональной адаптацией мы понимаем процесс активного или пассивного приспособления студентов к современным условиям профессиональной деятельности, определения ими своего места в обществе, формирование готовности к активному выполнению этой роли, что обеспечивает удовлетворение ими своих разнообразных потребностей, а также их формирование и развитие.

Анализ различных подходов к выделению комплекса условий эффективности различных видов деятельности с целью профессиональной адаптации дает возможность выделить наиболее общие положения.

Во - первых, большинство авторов выделяют условия, связанные с характером мотивов, ценностных ориентаций, возрастных особенностей субъектов профессиональной деятельности.

Во - вторых, выделяются условия, связанные с особенностями структуры того или иного вида деятельности (цель, мотивы, последовательность действий и операций, результаты деятельности).

В - третьих, выделяют и рассматривают условия, при которых владение той или иной деятельностью обеспечивает высокий уровень активности личности в различных сферах жизни (спорт, учение и т.д.).

Сопоставляя эти выводы с возможными источниками внешних и внутренних обстоятельств (условий), влияющих на эффективность процесса профессиональной адаптации, можно прийти к выводу о необходимости следующего комплекса педагогических условий эффективности профессиональной адаптации студентов при активном включении в спортивную деятельность. Потому что, именно в спортивной деятельности, как ни в каком другом виде деятельности, человек с наибольшей полнотой познает возможности своего организма для определения будущего направления деятельности, участия в современном социуме. Занятия спортом имеют большое значение для определенных

видов профессиональной деятельности, предъявляющих требования к качеству подготовки специалистов.

Можно выделить следующие источники условий, влияющие на эффективность процесса профессиональной адаптации:

- социальная среда, в составе которой студент реализует спортивную деятельность;
- окружающие объекты, взаимодействующие со студентом в ходе спортивной деятельности;
- комплекс социально-значимых и личностно ценных качеств студента.

Педагогические условия:

- формирование представления о спортивной деятельности как о способе включения студентов в систему общественных отношений;
- обеспечение личностной ориентации спортивной деятельности как одного из видов деятельности студентов;
- формирование ценностных представлений студентов о спортивной деятельности;
- формирование у студентов комплекса базовых спортивных умений.

Выделенные условия играют важную роль в реализации основных аспектов профессиональной адаптации личности студентов – физического, психического, валеологического, аксиологического, гностического. С учетом этих аспектов происходит формирование качеств профессиональной адаптированной личности:

- наличие ценностных ориентаций студентов;
- способность студентов к самоопределению;
- способность студентов к общению и взаимодействию;
- владение студентами основными видами деятельности;
- готовность студентов к активной совместной деятельности в группе;
- готовность студентов к преодолению конфликтов.

Реализация каждого аспекта процесса профессиональной адаптации, формирование каждого качества профессионально адаптированной личности происходит эффективно лишь при реализации всего комплекса условий. Каждое условие комплекса играет важную роль при реализации всех аспектов процесса профессиональной адаптации и формировании всех качеств профессионально адаптированной личности студента.

Это значит, что комплекс педагогических условий необходим и достаточен для решения проблемы профессиональной адаптации студентов путем их включения в активную спортивную деятельность, последовательно проходящую несколько этапов.

1. Формирование представления студентов о спортивной деятельности как о способе включения в систему общественных отношений предполагает проведение со студентами разъяснительной работы о роли и значении спорта в современном обществе, большом интересе, проявляемом к спорту со стороны общества, социальных групп, известных личностей; о единстве спорта, физической культуры и эффективной трудовой и профессиональной деятельности личности; о физической культуре как важном элементе общечеловеческой

культуры; о возможностях здорового физически развитого человека в достижении высокого социального положения и т.п. Разъяснение должно быть дополнено наглядными примерами, убеждающими студентов в большой роли спортивной деятельности в определении профессионально значимого и личностно ценного места человека в современном мире.

2. Обеспечение личностной ориентации спортивной деятельности как одного из видов деятельности студентов осуществлять на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей личности студентов, учета их склонностей и способностей к тому или иному виду спортивной деятельности. В соответствии с этими особенностями составляется и реализуется план спортивной подготовки, обеспечивающий достижение студентами высоких спортивных результатов, что создает основу для самоуважения. Разработка и реализация данного условия осуществляется с учетом положений личностно-ориентированного подхода к деятельности студентов (В.А. Беликов, И.С. Якиманская и др.)

3. Формирование ценностных представлений студентов о спортивной деятельности. Как показывают результаты многочисленных исследований анкетирования студентов, спортивная деятельность для большинства из них стоит на одном из первых мест по ценностной значимости. В результате этого ценность спортивной деятельности приобретает характер ценностной ориентации, то есть определяет сознание, деятельность и поведение студентов в различных жизненных ситуациях, в решении личных проблем. Формирование ценностных представлений о спортивной деятельности осуществляется методами убеждения, примера, решения проблемных ситуаций и т.п.

4. Формирование у студентов комплекса базовых спортивных умений является основой эффективного выполнения не только спортивной, но и любой другой деятельности, в том числе и профессиональной.

При определении содержания данного условия на основе анализа работ по теории спорта и профессиональной адаптации, спортивно-тренировочной практики, наблюдения за студентами, занимающихся в спортивных группах базовыми спортивными умениями можно считать следующие:

- подтягивание;
- сгибание (разгибание) рук в упоре лежа;
- наклоны (выпрямления) головы вперед-назад на 90 град;
 - наклоны (выпрямления) туловища на 90 град;
- кувырки вперед;
- падение на руки;
- прыжки на месте с поворотом на 180 град ($H = 30\text{см}$);
- прыжки вперед с поворотом на 180 град;
- прыжки на месте с поворотом на 360 град ($H = 30\text{см}$);
- прыжки на месте на скакалке в быстром темпе;
- прыжки в длину;
- бег на короткие, средние и длинные дистанции;
- бег, вращаясь на 360 град (продвижение за один поворот 1м);
- движения головой во время бега и прыжков на месте, приседаний;

- выполнение специальных упражнений с закрытыми глазами.

Перечисленные умения формируют не только физические, но и психические качества и свойства личности необходимые для активного и продуктивного выполнения различных видов деятельности. Это: внимание (переключение, концентрация, широта распределения); мышление (оперативное, аналитическое); память (кратковременная, долговременная); эмоциональная и вестибулярная устойчивость; быстрота реакции и движения; ловкость; гибкость, выносливость, сила; способность работать при действии помех; выдержка и самообладание; целеустремленность; самостоятельность; стойкость и др. Осознание студентами важности этих умений, в профессиональной деятельности, в обеспечении успехов в жизни, а также владение ими является важным условием эффективной профессиональной адаптации.

Список использованных источников:

1. **Беликов, В.А.** Философия образования личности: Деятельностный аспект: монография /В.А. Беликов. - М.: Владос, 2004. – 357 с.
2. **Белинович, В.В.** Обучение в физическом воспитании /В.В. Белинович. - М.: ФиС, 1958. – 262 с.
3. **Зайцев, А.А.** Теория и практика тренировки устойчивости человека к укачиванию. Монография. – Калининград: КГТУ, 1999, 118 с.
4. **Якиманская, И.С.** Личностно-ориентированное обучение в современной школе /И.С. Якиманская. - М.: 1996 – 76 с.

ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ К ВОЕННОЙ СЛУЖБЕ СРЕДСТВОМ ВОЕННО-ПРИКЛАДНЫХ ФИЗИ- ЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Зиамбетов В.Ю.

Оренбургский государственный институт менеджмента, г. Оренбург

На современном этапе в системе общего и начального профессионального образования имеется уже достаточно отлаженная система обязательной и добровольной подготовки молодежи допризывного возраста к военной службе. Считается, что изучение раздела «Основы военной службы» программы основ безопасности жизнедеятельности (ОБЖ) вместе с обязательным летним лагерным сбором учащихся школ, лицеев, техникумов, на базе воинских частей, позволит им освоить минимум знаний о предстоящей военной службе и быть готовым к началу деятельности по защите Отечества. Прекрасным дополнением являются внеклассные и внешкольные формы допризывной военно-физической подготовки, но они являются частью добровольной системы подготовки юношей к исполнению своего конституционного долга (кружки, секции по военно-прикладным видам спорта, занятия в РОСТО, самостоятельная подготовка и др.).

Обязательная подготовка охватывает всех юношей допризывного возраста, даже тех, кто не является учащимся учебного заведения, входящего в систему среднего (общего), начального профессионального или средне-специального образования. К примеру, ряд нормативных документов предписывают руководителям предприятий и организаций, где трудятся граждане годные к военной службе и не прошедшие военную службу по призыву, проводить занятия по основам военной службы с данным контингентом трудящихся. А также отправлять их на летний лагерный сбор в воинских частях, или военных учебных заведениях, вместе с учащимися образовательных учреждений.

При поступлении молодых людей в высшее учебное заведение, они также имеют статус молодежи допризывного возраста и, получив отсрочку на призыв к восемнадцати годам, обязаны пройти военную службу по призыву, окончив обучение в университете. Несмотря на сложившуюся систему знаний об основах военной службы в ходе образовательного процесса в школе (техникуме), юноша, обучаясь в институте 5-6 лет, может забыть знания и утратить умения, которые он получил в школе при изучении программы ОБЖ и которые будут необходимы для нормальной адаптации молодого солдата. Ситуацию осложняет закрытие, в недавнем прошлом, военных кафедр в большинстве высших учебных заведениях страны. Система добровольной подготовки молодежи к прохождению военной службы не может охватить всех студентов, потому что имеет добровольный характер.

Один из способов подготовки студента к военной службе - это освоение им гражданской специальности, которая является смежной с военно-учетной специальностью допризывника (электрик, связист, программист и др.), но не все вузовские специальности являются подходящими. Мы считаем, что для со-

хранения готовности студентов к военной службе, необходимо активнее и системно использовать военно-прикладные физические упражнения на занятиях по физической культуре. Обязательность занятий по физической культуре для посещения студентами, позволяет включить в данный процесс большое количество молодых людей. С помощью этих упражнений совершенствуется физическая подготовленность студентов и именно ее военно-прикладная направленность. Несмотря на то, что это часть общей физической готовности и небольшая составная общей готовности допризывника к военной службе, ее значимость нельзя недооценивать. Военно-прикладная физическая подготовка имеет большое значение при подготовке школьников к военной службе и занимает важное место в программе боевой подготовки военнослужащих в воинских частях. Физическая готовность - основа общей готовности призывника и солдата к защите своего Отечества. Минимальный набор военно-прикладных двигательных умений и навыков у молодого солдата (бывшего студента ВУЗа) позволяет ему адаптироваться к военной службе с наименьшими психическими и физическими затруднениями. Это подтверждают проведенные нами опросы как среди военнослужащих по призыву, так и командования воинских частей.

Несмотря на большую значимость и ценность программного материала по физической культуре ВУЗа, важно не забывать о вариативном компоненте, творческом подходе и социальной значимости занятий. Программа физической культуры для студентов не всегда содержит в себе учебный материал военно-прикладной направленности, но преподаватель сам выбирает средства и методы достижения целей и решения задач в учебно-воспитательном процессе. Общие (программные) задачи можно вполне успешно решать методами и средствами военно-прикладной физической подготовки. Их грамотное использование, делают занятия более креативными, разнообразными и это, несомненно, повышает интерес студентов к занятиям.

Всегда найдется место и время в образовательном процессе для военно-прикладных физических упражнений, учитывая их необходимость для самих юношей в будущем, тем более что военно-прикладная физическая готовность неотъемлемая часть общей физической готовности и гармонично от нее происходит. Понятие о строе и его разновидностях, дисциплина строя, строевые упражнения и передвижения - обязательные элементы занятий по физической культуре, а также неотъемлемая часть жизни солдата. Физические и морально-волевые качества являются важными не только для людей мирных профессий, но и крайне значимы для военнослужащих. Физкультурно-спортивные умения и навыки часто без особых проблем переносятся на военно-прикладные упражнения (метание мяча – метание гранаты, движение рук в спортивной ходьбе – в строевом шаге, выполнение строевых приемов и др.)

Несмотря на определенную специфику военно-прикладных упражнений, их также можно успешно применять на занятиях вместе общепринятыми средствами, не нарушая требований программы по физической культуре. В военно-физической подготовке наиболее распространенными упражнениями являются разновидности лазания и переползания, метания и переноски партнера, преодоления элементов полосы препятствий и имитация «марш-броска». По инициа-

тиве преподавателя применяются элементы рукопашного боя при выполнении упражнений с партнером, специфические силовые упражнения.

Методическое обеспечение и особенности применения этих средств военно-физической подготовки определяются непосредственно на кафедре физической культуры ВУЗа в зависимости от его специфики, желания и подготовленности профессорско-преподавательского состава.

Социальную и оборонную значимость подобных инициатив нельзя недооценивать. А согласованные действия различных органов и учреждений, заинтересованных в поступлении подготовленных и здоровых призывников (защитников Отечества), с преподавателями физической культуры дадут во многом большие результаты.

ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Кабышева М.И.

Оренбургский государственный университет

Наивысший период развития физической культуры личности – это жизненный цикл от 18 до 25 лет. В это время молодые люди завершают среднее специальное или высшее образование. Преимущественно это возраст выбора профессии, начала производственной деятельности, становления семейной жизни. Студенческий период, по существу, последняя возможность получения знаний, умений, навыков по физической культуре в рамках государственной системы образования (Л.И. Лубышева, Г.М. Грузных).

Сегодня предприятия (особенно частные фирмы) предъявляют высокие требования к своим сотрудникам. Они должны не только знать технологию производства, но и уметь управлять собой и коллективом; они должны обладать хорошим здоровьем и высокой культурой, коммуникативностью, умением организовывать общение. Кроме того, предъявляются определенные требования к физическому, психическому, социальному благополучию. Подобные качества не даны человеку от рождения, они могут быть развиты в процессе физического воспитания. Поэтому одним из приоритетов физической культуры в вузе является повышение качества учебного процесса, повышение уровня успеваемости студентов, усиление образовательной направленности занятий.

Решение данной проблемы возможно через реализацию комплекса специальных целевых установок, который был составлен нами с учетом работ современных ученых:

- 1) овладение каждым студентом знаниями по физической культуре и умение их применять на практике;
- 2) приобретение каждым студентом опыта в области двигательной активности;
- 3) участие каждого студента в соревнованиях;
- 4) правильное выполнение движений и самовыражение посредством движений, то есть обладание культурой движений;
- 5) овладение знаниями о культуре тела и применение их в жизни.

Реализация целевых установок в настоящее время осуществляется на теоретических, практических занятиях, соревнованиях, спортивных праздниках, через пропаганду физической культуры и т.д.

Сопоставление целевых установок и способов их реализации свидетельствует о том, что не все установки могут быть оптимально реализованы в рамках организации учебного процесса дисциплины «Физическая культура». Одной из ведущих причин является сложившаяся структура прохождения основных разделов программы, которую трудно признать правильной.

В программе для вузов по курсу «Физическая культура» установлен порядок прохождения теоретического раздела по годам обучения. На это выделяется 6 – 8 учебных часов в год: на 1 курсе – 16 часов, на 2 курсе – 6 часов, на 3 и 4 курсе – по 2 часа, всего 26 часов.

Организация прохождения теоретического раздела программы (лекционного курса) на кафедре «Физического воспитания» ОГУ осуществляется на заключительном этапе прохождения дисциплины, на 4 курсе.

Следует остановиться на основных недостатках существующей организации учебного процесса.

Во-первых, в традиционной схеме прохождения лекционного курса отсутствует логика, потому что, студенты сначала приобретают умения (в течение 3-х лет), а затем уже получают знания в области физической культуры. Это противоречит формированию неразрывной связи сначала знаний, затем умений применять полученные знания на практике, что противоречит общепедагогическому принципу единства теории и практики, единства «знания-умения». Не дает возможности осмысления изучаемых фактов, явлений, теоретических идей, сохранении их в памяти и умении воспроизводить. И так как каждое знание имеет практическую сторону, поэтому каждая лекция должна закрепляться практическими занятиями (таблица 1).

Во-вторых, на 4 курсе недостаточное количество учебных занятий по физической культуре, регламентированное программой (1 занятие в неделю). Таким образом, организация в этот период лекционного курса лишает студентов и без того малой возможности двигательной активности, а самостоятельные занятия физической культурой и спортом еще не нашли должного распространения в студенческой среде, т.к. потребность в самостоятельной двигательной активности у студентов явно не сформирована;

В-третьих, отсеб студентов из вуза, начиная с первой сессии, не позволяет большому количеству молодёжи получить необходимый минимум знаний о физической культуре;

В-четвертых, растягивание во времени (на 2 семестра) малого по объёму учебного материала приводит к низким показателям остаточных знаний;

В-пятых, существующая форма организации не позволяет использовать фонд тестовых заданий, который был нами разработан (в настоящее время не применяется) с целью определения остаточных знаний студентов в области физической культуры и спорта.

Лекционный курс по физическому воспитанию целесообразно проводить на начальном этапе обучения дисциплине «Физическая культура», где количество учебных занятий в 2 раза больше. А в последующий период прохождения теоретического курса дисциплины периодически проверять уровень остаточных знаний студентов, используя фонд тестовых заданий. Экзамен проводить после окончания прохождения всего курса физического воспитания.

Таблица 1- Взаимосвязь теоретического и практического разделов в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура»

№	Темы теоретического раздела программы	Кол-во часов, всего 26	Курс	Практическое применение
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2	1	—
2.	Социально - биологические основы физической культуры.	4	1	—
3.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	1	Предполагает использование средств физической культуры
4.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	1	Предполагает использование средств физической культуры
5.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	4	1	Предполагает использование средств физической культуры
6.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	1	Предполагает использование средств физической культуры
7.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	2	2	Предполагает использование средств физической культуры
8.	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	2	2	Предполагает использование средств физической культуры с учетом профессиональной деятельности
9.	Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	2	2	Предполагает использование средств физиче-

				ской культуры
10.	Профессионально - прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.	2	3	Предполагает использование средств физической культуры
11.	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.	2	4	Предполагает использование средств физической культуры с учетом профессиональной деятельности

Преимуществами новой структуры организации учебного процесса будут:

- во-первых, возможность последовательно формировать знания - сведения, которые затем переходят в знания – умения применять полученные знания на практических занятиях, в быту, а затем и в профессиональной деятельности.

- во-вторых, возможность установить обратную связь студент - преподаватель, т.е. выявить уровень усвоения материала, следовательно, появится возможность его коррекции;

- в-третьих, возможность формировать на практических занятиях методические умения и навыки, от которых зависит дальнейшая организация самостоятельной двигательной активности и здорового образа жизни уже после завершения обучения в вузе. Это является весьма актуальным в связи с увеличением объема методических знаний по физической культуре, объединяющих культуру двигательной активности, закаливания, дыхания, питания, медитации, использования факторов природы.

Для определения эффективности новой методики предлагается провести педагогический эксперимент на одном из факультетов ОГУ.

Эффективность такого подхода оценивать по: посещаемости практических занятий по сравнению с предыдущими годами, спросу специальной литературы в библиотеке университета, количеству положительных оценок на экзамене.

Задачами предстоящей работы будут:

1. Провести анкетный опрос студентов, в котором предложить перечень тем для изучения, и предоставить возможность выбора для изучения другого интересующего материала в рамках преподаваемой дисциплины. Это позволит повысить мотивацию к занятиям физической культурой.

2. Увеличить издание специальной методической литературы: учебных пособий, методических рекомендаций и т. д. по дисциплине «Физическая культура».

3. Обеспечить студентов современными научными знаниями, а не преподавать из года в год одно и то же.

4. Разработать методику подготовки к лекционным занятиям научно обосновать и экспериментально проверить педагогические условия, принципы, формы, средства и методы повышения качества лекционных занятий. В которых основным принципом должен стать принцип последовательности обучения, выражающийся в том, что содержание предыдущих тем должно подготавливать студентов к усвоению последующих.

5. Увеличить количество преподавателей, в совершенстве владеющих педагогическим мастерством проведения лекций.

Собственный опыт педагогической работы, и анализ результатов контроля знаний на экзамене позволил выявить различия в уровне усвоения студентами основных направлений лекционного курса. Судя по ответам, студенты лучше всего усваивают естественнонаучные основы физической культуры. Менее компетентны они в вопросах социальной и профессиональной значимости физической культуры, и самую низкую осведомленность имеют в вопросах физкультурной методики, от которой в решающей мере зависит эффективность самостоятельных занятий после завершения обучения в вузе.

Обнаруженная диспропорция в знаниях отдельных разделов теоретического курса подтверждается полученными фактами. Например, 77% опрошенных имеют правильное представление о физической работоспособности, причинах утомления, но в то же время только 23% верно ориентируются в вопросах методики ее восстановления и повышения. 64% студентов знают физические качества, четко дают их определения, но только 36% компетентны в выборе упражнений для их контроля, развития и тренировки. Низкую осведомленность имеют студенты в области применения различных методик самоконтроля функционального состояния при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Лишь 17% студентов оказались грамотными в этом вопросе. Следует признать, что общий уровень знаний студентов достаточно высокий (73% положительных ответов), т.е. студенты в целом правильно ориентируются в вопросах физической культуры.

Существенных различий в уровне знаний в зависимости от пола обследованных не обнаружено.

Различия в ответах в зависимости от факультета или специальности нами не определялись.

Разница в качественном уровне знаний показывает, что студентам не хватает методических знаний, которые они получают на лекциях, необходимо углубленное дальнейшее изучение методических умений и навыков на практических занятиях. Таким образом, возрастет уровень не только теоретической, но и методико-практической подготовленности студентов, возрастет престиж предмета «Физическая культура» в многопрофильном вузе.

Список использованных источников:

1. Балабан, В. Об остаточных знаниях студентов // Высшее образование в России. -1996.-№4.- С. 62-64.

2. **Бокуть, Б.В., Сокорева, С.И.** Вузовское обучение. Проблемы активизации. – Минск: Университетское, 1989. – 97с.
3. **Каган, В. И.** Требования к организации лекционных занятий. М., 1987. - С. - 44-45.
4. **Лубышева, Л.И., Грузных, Г.М.** Теоретико-методологическое обоснование физкультурного воспитания студентов // Теория и практика физической культуры. – М., 1991. - № 6. – С. - 9.
5. **Майнберг, Э.** Основные проблемы педагогики спорта. - М., Аспект Пресс, 1995. – С. 318.
6. **Николаенко, В.М., Залесов Г.М., Андрюшина Т.В.** Психология и педагогика. Учебное пособие. – М., 1999. – С. 175.
7. **Селевко, Г.К.** Современные образовательные технологии. – М: Народное образование, 1998. – 250с.
8. **Талызина, Н.Ф.** Управление процессом усвоения знаний. – М., 1984. – 344с.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО - ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ МНОГОПРОФИЛЬНОГО ВУЗА

Кабышева М.И., Еремеев С.Н.
Оренбургский государственный университет

Составная часть физического воспитания, занимающаяся вопросами, связанными с подготовкой к трудовой деятельности, называется профессионально-прикладной физической подготовкой (ППФП).

Цель ППФП - достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности.

На основании цели выделяют следующие задачи ППФП:

1. Развитие ведущих для данной профессии физических качеств;
2. Формирование и совершенствование прикладных двигательных навыков;
3. Повышение устойчивости организма к внешним воздействиям условий труда;
4. Воспитание специфических для данной профессии волевых и других психических качеств;
5. Повышение функциональной устойчивости и приспособление организма человека к неблагоприятным воздействиям условий труда (вибрация, шум и т.п.);
6. Содействие формированию физической культуры личности, укрепление ее психики.

При решении конкретных задач ППФП будущих специалистов следует всегда помнить о том, что такая подготовка осуществляется в тесной связи с общей физической подготовкой (ОФП). Следует отметить, что специально-организованный курс профессионально-прикладной подготовки возможен и важен для профессий, требующих от человека высокой физической подготовленности, например: моряка, летчика. Для подготовки же к большинству профессий достаточно выполнять требования обычного курса «физическое воспитание». Таким образом, ОФП является необходимой основой, фундаментом ППФП студентов любой специальности. Другой вопрос, что соотношение ОФП и ППФП может изменяться в существенных пределах при освоении различных профессий. ППФП может занимать от 10-15 до 70 % времени, реализовываться как на учебных занятиях, так и во внеучебное время.

Чтобы лучше представить возможности ППФП, остановимся на ее составляющих;

а) прикладные знания - это те знания, которые могут быть необходимы для будущей профессиональной деятельности и которые, можно приобрести в процессе регулярных занятий физической культурой и отдельными видами спорта, особенно профессионально-прикладными;

б) прикладные умения и навыки необходимы во многих профессиях. Одни обеспечивают безопасность в быту и при выполнении определенных видов работ (ходьба на лыжах, плавание, гребля, лазание по вертикальной и

наклонной лестнице, бег по трапам, перенос тяжестей и т.п.), другие способствуют быстрому и экономному передвижению при реализации производственных задач (управление автотранспортом, езда на лошади и т.п.). Естественно, что этими умениями и навыками лучше владеет человек, занимающийся определенными видами спорта: туризмом, автмотоспортом, различными видами конного спорта и т.д., а также прошедший профессионально-прикладную подготовку в процессе физического воспитания и освоивший важнейшие прикладные элементы из этих видов спорта для целого ряда профессий;

в) прикладные физические качества - это те же общеизвестные качества (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость), которые в наибольшей мере необходимы в той или иной профессии. Выбор приоритетных физических качеств определяется на основании изучения профессиональной деятельности работников высокой квалификации и неквалифицированных людей той же возрастной группы;

г) прикладные психические качества и свойства личности. Каждая профессия предъявляет свои требования к психическим качествам: вниманию (переключение, концентрация, широта распределения); мышлению (оперативное, аналитическое); памяти (кратковременная, долговременная); эмоциональной устойчивости; способности работать при действии помех; выдержке и самообладанию; целеустремленности; самостоятельности; стойкости; общительности; умению ладить с людьми;

д) под прикладными специальными качествами подразумеваются способности организма человека противостоять специфическим воздействиям внешней среды: холода и повышенной температуры, укачивания при передвижении автомобильным, водным, воздушным видами транспорта, недостаточного парциального давления кислорода в горах и др. Эти способности могут совершенствоваться путем закаливания в ходе тренировки на открытом воздухе, дозированной тепловой тренировки физическими упражнениями, специальными упражнениями, воздействующими на вестибулярный аппарат (кувырки, вращения в различных плоскостях в гимнастике, акробатике и т.д.), специальным укреплением мышц брюшного пресса, упражнениями на выносливость, при которых возникает двигательная гипоксия, имеющая много общего с горной гипоксией и т.д.

Содержание и состав средств ППФК определяется особенностями трудового процесса. Условия труда, под которыми понимается продолжительность рабочего времени, комфортность производственной сферы, в том числе наличие профессиональных вредностей и др., во многом определяют подбор средств физической культуры и спорта для достижения и сохранения высокой работоспособности и трудовой активности человека. А, следовательно, влияет на конкретное содержание ППФП специальности. Характер труда определяет содержание ППФП будущих специалистов.

Дополнительными факторами определения конкретного содержания ППФП являются индивидуальные (в том числе половые и возрастные) особенности будущих специалистов, а также географические и климатические

черты региона, в который направляются выпускники учебного заведения и факультета.

После определения содержания ППФП важно подобрать адекватные средства, т.е. прикладные физические упражнения или виды спорта, чтобы обеспечить необходимую подготовку будущего специалиста. Физические упражнения являются основными средствами ППФП.

Например, виды спорта, самбо, дзюдо используются в качестве основы для подготовки работников милиции; пожарно-прикладной спорт для подготовки пожарных расчетов; при обучении будущих летчиков используют множество вращений, кувырков (т.е. гимнастику и акробатику) и такие приспособления как качели.

Современный специалист должен обладать самыми разнообразными умениями и навыками.

Например, будущим инженерам-строителям в процессе физического воспитания рекомендуется строить занятия по системе улица - зал, зал - улица. Это позволяет развивать адаптацию на неблагоприятные производственные условия.

Будущим инженерам-химикам рекомендуется включать в подготовку альпинизм или подводное плавание. Такие занятия будут развивать у них адаптацию к недостатку кислорода, навык задержки дыхания, способствовать повышению резервных возможностей организма. Необходимо развитие общей выносливости, быстроты и точности движений, двигательной реакции, ловкости, ловкости рук, пальцев, равновесия, вестибулярной устойчивости, устойчивости к низкой и высокой температуре, резким ее колебаниям; развитие объема, распределения, переключения, концентрации и устойчивости внимания, оперативного мышления, эмоциональной устойчивости, решительности, смелости, стойкости; формирование и совершенствование навыков в лазание, работе на высоте, передвижение по ограниченной опоре, в задержке дыхания.

Для инженеров по вычислительной технике направленностью комплекса ППФП будет: развитие устойчивости к гиподинамии, статической выносливости мышц рук и туловища, реакции слежения, подвижности суставов рук, пальцев, ловкости и координации движений рук и пальцев, распределения, переключения, концентрации и устойчивости внимания, терпения, создание физиологических предпосылок для хорошего кровообращения мышц ног, осанки.

Для инженеров-экономистов и правоведов направленность комплекса ППФП будет осуществляться в рамках ОФП с основой на развитие сердечнососудистой системы. Приоритетными в подготовке являются общая ловкость, ловкость рук и пальцев, быстрота, точность движений и двигательных реакций, развитие общей выносливости. Среди психофизических функций определяющей является внимание (широта распределения, переключение, концентрация). В психических функциях приоритет отдается оперативному мышлению, памяти и коммуникативности.

За время обучения студенты должны овладеть знаниями и умениями составить комплекс физических упражнений по профилактике застойных явлений в области малого таза и ног. Выработать устойчивость к гиподинамии. Овладеть приемами релаксации.

Профессия инженеров-буровиков (бурение в условиях моря) предъявляет повышенные требования к физическим качествам, психофизическим функциям и ряду качеств личности инженера, поэтому началу работы предшествует медицинский контроль с целью профессиональной пригодности. Из физических качеств наиболее значимыми являются: сила (приоритет отдается силе мышц спины, рук и ног); ловкость (лазание по лестницам, трапам); общая и статическая выносливость (при вахтовой работе продолжительность рабочего дня составляет 12 часов, продолжительность вахты от 15 до 30 дней, дневная нагрузка от 3-5 до 25 тонн).

В психофизиологических функциях приоритетными являются: вестибулярная устойчивость; пространственно-временные показатели (реакция на движущийся объект, мышечно-суставная чувствительность); функции внимания (переключение, распределение и т.д.).

Личностные качества: оперативное мышление, устойчивость в экстремальных ситуациях, самообладание, смелость и решительность, волевые качества.

В трудовом процессе инженеров - строителей преобладают следующие функции: организация и руководство коллективом, прогнозирование и планирование производства, методов организации и управления производством. Из физических и психофизических качеств наиболее значимы: общая выносливость, быстрота, ловкость; точность и согласованность движений, устойчивость и переключение внимания. Повышенные требования предъявляются к уровню развития вестибулярной устойчивости, поскольку нередко приходится работать на высоте при ограниченной опоре.

Психические и психофизические качества личности (коллективизм, работоспособность, решительность и смелость, самообладание, способность объективно оценивать людей, воля). Поэтому процесс профессионально-прикладной физической подготовки будущих инженеров-строителей должен строиться с учетом трудового процесса.

В трудовом процессе инженеров-механиков преобладают следующие функции: организация и руководство коллективом, чтение чертежей, расчетные и измерительные работы.

К наиболее значимым физическим качествам относят: статическую выносливость (от 15 до 30 % рабочего времени приходится находиться в вынужденной позе), силу рук, ног и спины, ловкость рук.

Среди психофизиологических функций выделяют: пространственно-временную ориентацию (способность к точному отмериванию амплитуды, усилий и т.д.), хорошо развитый глазомер, дифференцирование мышечных усилий.

Психические функции: умение руководить людьми, инициативность, умение переключаться с одной работы на другую, хорошо развитое внимание, память.

Для инженеров-геологов и геофизиков приоритетным качеством является выносливость. Необходимы умения передвигаться по пересеченной местности, владение навыками туризма, ориентирования на местности, чтение карт, умение вождения автотранспорта, ездить на велосипеде, передвигаться на лыжах, управлять моторной лодкой, грести и плавать.

Спортивное ориентирование является одним из профессионально значимых видов спорта. В подготовке могут использоваться лыжный спорт, гребля, плавание и т.д.

С помощью дополнительных средств можно развивать механизмы неспецифической адаптации и подготовиться к работе с неблагоприятными метеорологическими условиями (жаркий или холодный климат, быстрая смена температур), к работе с повышенной загазованностью, радиацией, вибрацией, шумом.

Для совершенствования профессионально важных качеств, характерных для разнонаправленной инженерной профессии, рекомендуются подвижные и спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, ручной мяч) и их элементы, выполняемые в усложненных и экстремальных условиях (без зрительного контроля, с определенным заданием).

Анализ особенностей трудового процесса и ведущих психофизических качеств профессиональной деятельности специалистов показал, что для многих существующих профессий приоритетным является тренировка вестибулярной устойчивости. Потому что нередко вестибулярные расстройства настолько сильно выражены, что человек долгое время бывает, нетрудоспособен, а в некоторых случаях полностью теряет профпригодность.

На первом месте вестибулярные расстройства (головокружение, тошнота, укачивание) по частоте случаев наблюдаются у бухгалтеров, экономистов, инструкторов, кассиров и т.п., т.е. людей тех профессий, в которых отмечается гиподинамия (условно назовем их «сидячие»).

На втором месте оказались электротехники, электромонтёры, электросварщики, т. е. те, у кого деятельность связана с различными излучениями, ограниченной опорой и постоянными наклонами и поворотами туловища.

Третье место занимают шоферы, транспортные работники, т. е. те, кто связан непосредственно с воздействием ускорений.

По причине вестибулярных расстройств люди, чаще всего, вынуждены менять выбранную профессию. Исследованиями В.Г. Стрельца, Н.К. Меншикова и других ученых было установлено, что этого можно избежать путем специальной тренировки профессиональных качеств и, в частности, вестибулярной функции. Если же брать «сидячие» профессии, то тренировка вестибулярной функции посредством специальных упражнений будет способствовать снижению процента людей, страдающих головокружениями.

Таким образом, профессиональное определение и профессиональная деятельность человека, а так же сохранение здоровья являются предпосылками тренировки вестибулярной функции.

Средствами тренировки устойчивости вестибулярной функции (к укачиванию, головокружению) будущих специалистов является применение: специальных упражнений с закрытыми глазами, бега, вращаясь на 360 градусов, круговых движений головой во время бега и прыжков на месте, приседаний, передвижений на ограниченной опоре (бега по скамейке, прыжков на скамейке и т.д.), кувырков, наклонов, поворотов и т.п.

Наиболее эффективными методами организации процесса профессионально - прикладной физической подготовки будут игровой и соревновательный методы. Для организации ППФП студентов ОГУ нами были специально разработаны комплексные эстафеты (всего 5):

1) от линии старта пробежать вперед 6м, затем принять упор присев, выполнить 2 кувырка вперед, затем, не вставая выполнить поворот на 180 градусов (кругом), выполнить 2 кувырка вперед, встать, бегом вернуться на исходное место;

2) стоя спиной к линии старта, выполнить на месте 10 прыжков с высоким подниманием бедра, затем выполнить поворот на 180 градусов, пробежать вперед 6м, выполнить 2 кувырка вперед, пробежать по скамейке, вернуться бегом по прямой без задания на исходное место;

3) стоя спиной к линии старта, выполнить 5 приседаний, затем выполнить поворот на 180 градусов, пробежать вперед 6м, затем выполнить 2 кувырка вперед, пробежать по скамейке приставными шагами правым (левым) боком, вернуться по прямой без задания на исходное место;

4) принять упор лежа, отжаться от пола 5 раз, встать пробежать спиной вперед 6 м, смотря назад через левое (правое) плечо, выполнить поворот на 180 град., выполнить 1 кувырок вперед, затем 1 кувырок назад, затем 1 кувырок вперед, пробежать по скамейке, набивая мяч правой затем левой рукой по 3 раза, вернуться по прямой без задания на исходное место;

5) стоя спиной к линии старта, выполнить 10 наклонов вперед, затем выполнить поворот на 180 градусов, пробежать вперед 6 м, выполнить 1 кувырок назад, затем 1 кувырок вперед, затем 1 кувырок назад, поворот на 180 град, пробежать по скамейке, вернуться по прямой без задания на исходное место.

Список использованных источников:

1. Зайцев, А.А. Теория и практика тренировки устойчивости человека к укачиванию. Монография. – Калининград: КГТУ, 1999, 118 с.

2. Меньшиков, Н.К. Труд и спорт (теоретические основы). – Л., 1987, 80 с.

3. Стрелец, В.Г. Методы изучения и тренировки органов равновесия пилотов. – Л., 1972. – 80 с.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ МНОГОПРОФИЛЬНОГО ВУЗА

Малютин М.В., Баранов В.В.
Оренбургский государственный университет

Физическая культура, гуманитарная составляющая высшего профессионального образования направлена на приоритетное совершенствование личных способностей, развитие самовоспитательной и самообразовательной функции студента, формирование его как гражданина, интеллигента, специалиста.

В соответствии с Государственным образовательным стандартом на вузовскую дисциплину «Физическая культура» отводится 408 часов аудиторных занятий на 1 – 4 курсах. В Оренбургском государственном университете общее количество студентов на 1 - 4 курсе – 14450 человек, обучающихся на 72 специальностях. Процесс физического воспитания основывается на обще дидактических принципах, предусматривает теоретическую, методико-практическую и практическую направленность воздействий с целью формирования у студентов системы научно – практических знаний, умений и навыков в сфере физической культуры.

В содержании учебной программы теоретический раздел включает в себя курс лекций, содержание которых основывается на современных достижениях науки, формирующих физическую культуру и итоговой аттестацией – экзаменом.

Практический и методика – практический раздел состоит из обучения двигательным навыкам и развития физических качеств на фоне решения основных задач обучения воспитания и оздоровления.

Физическое воспитание - педагогический процесс рассматривается в сфере разных аспектов: социальном, моральном, дидактическом и биологическом.

Исходя из принятого убеждения, что физическое воспитание является одной из составляющих гармонического воспитания личности, мы рассматриваем деятельность самой личности студента, его потребности, мотивы и интерес к укреплению своего здоровья посредством физической культуры и двигательной активности. Это позволяет оценивать действующую систему физического воспитания с позиций соответствия запросам личности.

Физическое воспитание как педагогический процесс развивается под воздействием ряда теорий:

- теория фундаментальных систем П.К.Анохина;
- теория деятельности;
- теория адаптации.

Интегративное познание сложноорганизованного явления через системный подход позволило рассмотреть физическое воспитание как целостную систему, обладающую теми свойствами, которые отсутствуют у отдельных элементов. С точки зрения «системы» рассматривались также системные комплексы, являющиеся объединением различных и в то же время органически связанных

объектов, таких как «организм – среда»; «учитель – ученик»; «физическое состояние – физическое воспитание».

По мнению ученых физическое воспитание как социальное явление можно рассматривать через категории потребности, деятельности и нравственности, также можно выделить основные направления и принципы его функционирования. Основные направления:

1 Степень осознания роли и места физического воспитания в жизни людей и общества (идеалы, цели, задачи, принципы).

2 Физическое воспитание включает общую, профессионально – прикладную физическую подготовку (ППФП) и физическую культуру (ФК) в системе научной организации труда, удовлетворяет потребности человека и общества в укреплении здоровья, улучшении физического развития, подготовке к жизнедеятельности.

3 Спорт удовлетворяет потребности отдельных людей и общества в целом в стремлении к саморазвитию максимальных физических возможностей человека, удовлетворению зрелищных запросов.

4 Физическая рекреация удовлетворяет потребности в оздоровлении, активном отдыхе, развлечении.

5 Физическая реабилитация вместе с ЛФК удовлетворяет потребности в оптимизации процессов выздоровления после заболеваний.

6 Валеология вместе с гигиеной удовлетворяет потребность знаний о здоровом образе жизни.

Принцип функционирования каждого из этих направлений и всей системы в целом может быть следующим: спрос (потребности)- предложение - процесс - результат.

Спрос определяется потребностями и желаниями граждан, социальных групп, общества в целом в использовании средств физического воспитания в основных видах занятости (учеба, работа, свободное время), укреплении здоровья, подготовке к трудовой деятельности, идеалами, общественным мнением, модой, уровнем общей культуры, материальными условиями жизни, национальными традициями.

Об эффективности системы физического воспитания в стране или регионе можно судить по совокупности следующих показателей:

-степень осознания роли и места физического воспитания в жизни людей и общества (идеалы, цели, задачи, принципы);

-количество, качество и доступность для населения спортивных сооружений и инвентаря;

- состояние социальной организации физического воспитания населения (платное, бесплатное);

-состояние здоровья, физического развития и физической подготовленности населения (Круцевич Т. Ю., 2003).

Следует отметить, что в зависимости от особенностей государственного устройства страны характер взаимодействия между компонентами могут быть административный (администрация определяет потребности), функциональный

(объективный, рыночный), основанный на маркетинговом отношении спроса и предложения, и административно-функциональный.

Физическое воспитание как педагогический процесс имеет правовые и этические аспекты.

Правовые: в процессе физического воспитания одна мыслящая личность (преподаватель) управляет другой мыслящей личностью — занимающимся. Управление может осуществляться только с согласия управляемого при полном понимании им цели и стоимости (затраты времени, энергии) ее достижения. Преподаватель несет моральную, профессиональную и уголовную ответственность за физическое и духовное здоровье занимающегося.

Этические: этика отношений, формирование у занимающихся правильной гуманистической мотивации занятий, формирование необходимых знаний, нравственных и волевых качеств.

Занимающегося или спортсмена нельзя использовать как средство достижения личных целей преподавателя, спортивного общества, государства.

Изменения, происходящие под влиянием физического воспитания в процессе воздействия на организм человека специальными средствами, обусловлены одной из основных объективных закономерностей жизнедеятельности живых организмов — способностью к адаптации — оптимальному, приспособительному изменению функционирования за счет саморегуляции.

В процессе накопительной адаптации происходит саморазвитие организма, повышение его функциональных возможностей.

По своему характеру физическое воспитание является процессом, направленным на повышение или поддержание на определенном, заданном уровне функциональных возможностей организма за счет определенной системы воздействий, т.е. является управляемым процессом.

Поэтому по своей сути физическое воспитание представляет собой процесс управления адаптивным функционированием организма здорового человека.

Цели и задачи этого процесса обуславливаются потребностями отдельных личностей, демографических и социальных групп и общества в целом.

Целью физического воспитания, по мнению Апанасенко Г.Л. является удовлетворение потребностей отдельных людей и общества в целом в формировании всесторонне духовно и физически развитого человека, содействуя повышению его жизнедеятельности.

Задачами физического воспитания являются:

- укрепление здоровья занимающихся, повышение уровня жизнедеятельности, повышение сопротивляемости организма действию неблагоприятных факторов внешней среды;

- повышение функциональных возможностей организма до необходимого безопасного или должного уровня развития физических качеств;

- овладение двигательными умениями и навыками, обеспечивающими безопасную жизнедеятельность человека;

- сообщение знаний в области физической культуры и обучение прикладному их использованию по совершенствованию своего организма;

-формирование мотивационных установок занимающихся на физическое и духовное самосовершенствование;

-формирование мировоззрения, этическое, нравственное воспитание: уважение к человеку, уважение к своей Родине, своей профессии, самому себе.

Основными принципами физического воспитания являются:

-принцип гуманистической ориентации. Не допускается применение средств, методов, форм занятий, которые унижают достоинство личности или приносят вред здоровью;

-принцип приоритета потребностей, мотивов и интересов личности предполагает построение системы физического воспитания в целом и отдельных программ с учетом индивидуальных и групповых, социальных и главных потребностей людей, а также формирование мотивации к занятиям физической культурой исходя из влияющих внешних и внутренних факторов;

-принцип всестороннего развития личности предполагает оптимальное сочетание физического (телесного) и духовного развития личности;

-принцип оздоровительной направленности предполагает ориентацию занятий физическими упражнениями на достижение должных норм физического состояния, соответствующих высокому уровню здоровья;

-принцип индивидуализации предусматривает подбор адекватных средств и методов физического воспитания соответственно индивидуальным особенностям занимающихся и их уровню физического состояния;

-принцип связи физического воспитания с другими видами деятельности и занятости людей предусматривает рациональное сочетание средств физического воспитания с профессиональной, учебной деятельностью.

Процесс физического воспитания и все его разновидности (спортивная тренировка, профессионально-прикладная физическая подготовка, рекреация, реабилитация и т.п.) характеризуется эффективностью, экономичностью, научно-методической обоснованностью, материальной, медицинской и кадровой обеспеченностью.

Результат функционирования системы физического воспитания в целом может оцениваться по степени его внедрения в образ жизни людей, состоянию здоровья, уровню физической подготовленности, степени использования средств физического воспитания в быту и основных видах занятости населения. В свою очередь, результат определяет характер и уровень спроса (Апанасенко Г.Л., 1999).

Список использованных источников:

1 **Алтер, Дж.** Наука о гибкости. [Текст]: учебное пособие / Алтер Дж. — К.: Олимпийская литература, 2001. -424с.

2 **Матвеев, Л.П.** Теория и методика физической культуры [Текст]: учебник / Л.П. Матвеев. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 544 с.

3 **Решетников, Н.В.** Физическая культура [Текст]: учебник / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын.- М.: Академия, 2001. - 152 с.

4 Примерная учебная программа дисциплины «физическая культура»
[Текст]: издание официальное . Москва 2000.

БАДМИНТОН КАК СРЕДСТВО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ)

Мачнев В.М.

Оренбургский государственный университет

В жизни человека все вещи имеют относительную ценность, но ничем нельзя измерить ценность здоровья, особенно молодого растущего организма. Целенаправленная, систематическая работа над душой и телом во все периоды жизни может дать желаемый результат. Не уделяя должного внимания образу жизни студента в настоящее время, мы упускаем шанс вырастить его здоровым и счастливым человеком, т.е. хорошим семьянином и работником.

Интенсивная умственная нагрузка в сочетании с недостаточным двигательным режимом нередко вызывает патологические изменения в состоянии здоровья человека. Это может привести к тому, что нашу умную голову поддерживает и передвигает хиленькое или чересчур полное тело. Но такое одностороннее развитие не приносит пользу для общества, и радость для себя не так уж велика и, как нам кажется, не очень долговечна.

Также следует обратить внимание на то, что студенты, состояние здоровья которых требует больших затрат времени на его коррекцию, прилагают для этого меньше усилий, так как у них не сформирована потребность в физической деятельности. Поэтому формирование и укрепление здоровья студентов с различным уровнем состояния здоровья и физической подготовленности требует дифференцированных педагогических решений.

Ежегодно на первый курс нашего университета поступают более 2000 студентов. Около 20% имеют отклонения в состоянии здоровья. В соответствии с этими данными кафедра строит свою работу по формированию потребности в физической активности.

Начиная с первого курса необходимо ликвидировать недостатки в физической подготовленности студентов (со слаборазвитой силой, выносливостью, координацией, избыточным весом, патологией опорно-двигательного аппарата и т.п.). При этом обязательным условием является пропаганда здорового образа жизни, вреда курения, алкоголя, наркотиков. И это в большей степени относится к студентам, которые по состоянию здоровья зачислены в специальную медицинскую группу. Дело в том, что в эту группу приходят студенты, которые имеют проблемы с детства или после каких-либо осложнений. Многие были освобождены от физкультуры в школе. В них поселилась неуверенность в себе и страх, что они смешны в глазах других, более развитых, физически крепких, и что от любых физических упражнений им будет только хуже. В этих случаях преподавателю необходимо проявить все лучшие человеческие качества: любовь, внимание, понимание проблемы данного человека, и требовательность.

Учитывая возрастные и половые особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в психических и физических способностях необходимо включать в образовательный процесс посильные трудности, кото-

рые могли быть успешно преодолены. Лучше всего для этого, на наш взгляд, подходят занятия по общей физической подготовке (ОФП). ОФП предполагает всестороннее физическое развитие, гармоничное совершенство, повышение функциональных возможностей и общей работоспособности.

Для решения этих задач ОФП имеет много эффективных, простых и доступных средств, благодаря которым можно укрепить здоровье, избавиться от коварных последствий гиподинамии. Это и оздоровительный бег, или как его в обиходе называют «трусцой», ритмическая гимнастика, пешие походы, танцы, различные спортивные и подвижные игры.

Но, исходя из своего практического опыта, предлагаю для развития всех физических качеств один из увлекательнейших видов спорта – бадминтон. Бадминтон – олимпийский вид спорта.

Легкая изящная ракетка, пластиковый или перьевой волан – и играй себе в удовольствие. Правда игра в волан – это не вид спорта, не бадминтон, что, в сущности не меняет дело. В начальной стадии можно просто перекидывать ракеткой волан друг другу. Игру в волан можно увидеть всюду: в парке, во дворе, на поляне в лесу и т.д. Я часто даю такую «забаву» в подготовительных группах как восстанавливающее средство в конце учебного занятия. Всякий кто берет в руки ракетку уже игрок. Сначала нет необходимости обременять себя правилами игры. Играют на здоровье, как говорится, для души. С каждым ударом по волану он становится «послушной». Вас начинает охватывать азарт, и вы заканчиваете игру с мыслью о том, когда же снова удастся поиграть в нее снова. Вы благодарны бадминтону за добрые эмоции, которые он дарит, за прилив бодрости, энергии. Бадминтон как-то незаметно, ненавязчиво упражняет тело и ум, рождает прекрасное настроение и ощущение здоровья.

Исходя из вышесказанного, мы включили бадминтон как одно из основных средств физического развития в специальной медицинской группе 2007-08 учебного года.

Несколько студентов имели слабое физическое развитие, в движениях были неловки и неуклюжи. Но у всех был один недостаток, они отставали от своих сверстников в физическом развитии, чем и вызывали у своих более подготовленных сокурсников насмешку. После нескольких занятий у них пропало желание посещать занятия по физическому воспитанию. Они стали посещать занятия в секции бадминтона. Студенты, сами того не замечая, без особых усилий втянулись в игру.

Увлекательный и доступный вид спорта дал возможность студентам избавиться от чувства физической неполноценности, раскрепостил их, позволил поверить в свои силы. Важно было и то, что равные по силам студенты играют между собой, им не приходится выслушивать упреки более сильных.

Ребята играли с увлечением и столь же увлеченно тренировались. Окрепили физически, улучшилась координация движений, и главное, поверили в себя. Они продвинулись в физическом развитии, освоили элементы техники бадминтона, а также участвовали в соревнованиях.

В начале прошлого 2007-08 учебного года в специальную медицинскую группу были зачислены несколько студентов с избыточным весом, двое из них

страдали плоскостопием. Один из студентов при достаточно высоком росте имел слабые координационные способности. Он не мог присесть, отжаться от пола, подтянуться, не говоря уже о том, чтобы сделать какой-нибудь удар по волану. Но простота и доступность, легко дозируемые физические нагрузки и благоприятный эмоциональный фон оказали положительное влияние на занимающихся. Постоянные занятия бадминтоном по полтора-два часа позволили нашим студентам улучшить свое здоровье. Тем, кто страдали избыточным весом, удалось снизить его к концу учебного года на 2-5 кг. У некоторых студентов улучшилась динамика восстановления артериального давления, пульса после дозированной нагрузки (20 приседаний за 30 секунд).

В начале занятий студентам предлагалось выполнить наиболее простые движения из техники бадминтона. Как показали наблюдения, регулярные тренировки привели к интенсивному развитию координационных способностей, пространственной ориентации, дифференцированных мышечных ощущений у студентов, что в дальнейшем позволило им изучить и освоить более сложные движения. К концу учебного года они овладели элементами игры по правилам спортивного бадминтона со своими товарищами.

Включая в программу занятий специальной медицинской группы бадминтон, мы решаем основную задачу улучшения физического и психологического здоровья студенческой молодежи, развития и совершенствования физических качеств, таких как сила, быстрота, выносливость, улучшение подвижности в суставах, способствующих приобретению широкого диапазона двигательных навыков и воспитывающих волевые качества.

Чем же бадминтон привлекает студентов? Прежде всего, интересен сам процесс действий, постоянно меняющиеся игровые ситуации. Студентам приходится самостоятельно находить выход из неожиданных положений, намечать цель, вырабатывать тактику взаимодействия с партнером.

Широкие возможности вариативности нагрузки позволяют каждому занимающемуся выбрать себе партнера по силам и своим возможностям. Кроме того, бадминтон можно использовать как реабилитационное средство восстановления работоспособности и укрепления здоровья. Отсюда можно сделать вывод, игра в волан универсальное средство общей физической подготовки студентов специальной медицинской группы.

Список использованных источников:

1. **Галицкий А.В.,** Марков О.М. Азбука бадминтона. – М.: Фис, 1970. – 92 с.
2. **Рыбаков Д. П.,** Штильман М.И. Основы спортивного бадминтона. – М.: Фис, 1978. -150 с.
3. **Смирнов Ю.Н.** Бадминтон: Учебник. – М.: Фис, 1989.- 159 с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ФОРМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Пахомова С.В., Киселёва Ж.И.

Оренбургский государственный университет

Физическая культура органически вошла в учебно-воспитательный процесс, жизнь и быт студентов. Неизмеримо выросла и окрепла материальная база занятий физической культурой и спортом. Кафедры физического воспитания вузов укомплектованы высококвалифицированными специалистами, имеющими хорошую теоретическую подготовку и большой опыт практической работы.

Между тем ряд факторов обуславливает острую необходимость повышения качества и эффективности физического воспитания студентов.

Относительно малая двигательная активность затрудняет и учебу, и физическую подготовку будущего специалиста к труду. Недостаток движений, способствует развитию физической детренированности организма. При этом явление детренированности распространяется на все системы организма. Многочисленные исследования показали, что длительное и значительное ограничение двигательной деятельности человека приводит к отрицательным изменениям его высшей нервной деятельности: ухудшается умственная работоспособность, увеличивается время простых и сложных реакций, снижаются функции внимания, мышления, памяти, ослабляется эмоциональная устойчивость. Длительное ограничение движений приводит к снижению точности двигательных действий, к ухудшению временной и пространственной координации не только сложных, но и простых двигательных навыков. Недостаток мышечной активности является одной из главных причин тяжелых хронических заболеваний внутренних органов.

Высшие учебные заведения комплектуются из юношей и девушек, только что окончивших среднюю школу. Опыт показывает, что уровень физической подготовленности основной массы абитуриентов не отвечает требованиям, предъявляемым к студентам. Более того, наблюдается определенная тенденция к некоторому снижению уровня разносторонней физической подготовленности, особенно у девушек.

Взаимосвязанная деятельность педагогов и студентов в процессе физического воспитания, составляет две стороны единого процесса: с одной стороны, овладение студентами системой знаний, умений, навыков; повышение своей физической подготовленности, сохранение здоровья, с другой управляющие воздействия педагога. Эта деятельность регламентируется целями и временем обучения, характеризуется различными формами и методами организации занятий, опирается на определенную учебно-материальную базу.

Совершенствование учебного процесса по физическому воспитанию требует поиска методических форм, которые бы повышали эффективность учебных занятий студентов.

Одной из форм, с помощью, которой можно при правильной организации занятий решить вопросы оптимального воздействия на организм студента, является круговая тренировка.

Под круговой тренировкой понимается организационно-методическая форма использования упражнений для развития и совершенствования различных физических качеств. В соответствии с этой формой используются довольно простые упражнения, объединенные между собой в единое целое; выполнение этих упражнений связано со сменой строго определенных мест и снарядов, которые и образуют символический круг. Прежде всего, круговая тренировка позволяет большому числу занимающихся одновременно выполнять индивидуально дозированные задания в точно установленных режимах работы и отдыха. Основная цель такой формы занятий состоит в том, чтобы с помощью относительно простых упражнений (каждое из которых в отдельности оказывает органическое влияние на организм) добиться равномерной нагрузки на различные группы мышц и внутренние органы занимающегося студента. Определенный подбор упражнений позволяет оказывать постоянную нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, дифференцированно развивать такие основные физические качества, как силовая выносливость, скоростная выносливость, скоростная сила и т.д. В то время, как одна из основных групп мышц нагружается, другая может получать активный отдых. При этом двумя или тремя различными упражнениями можно подряд нагружать одну и ту же группу мышц в зависимости от того, какого тренировочного эффекта хотят добиться. При подборе упражнений для решения разных учебно-воспитательных задач руководствуются следующими правилами.

Для развития силы величина усилий в каждом упражнении должна быть такой, чтобы занимающийся не мог их выполнить более 10 раз подряд.

Для развития силовой выносливости степень усилий допускает более 10, но менее 30 раз повторений.

В круговой тренировке, направленной на развитие выносливости, нужно ориентироваться на продолжительность выполнения упражнения и на его интенсивность применительно к той или иной дистанции. Например, для бега на средние дистанции, упражнения должны выполняться с субмаксимальной интенсивностью в течении 30-60 с каждое, а общее время в одной серии не должно превышать 3-4 мин. Дозирование общей нагрузки обеспечивается за счет набора упражнений в одном круге, продолжительности его выполнения; направленности, интенсивности и количества кругов в одном занятии; продолжительности пауз отдыха как между отдельными упражнениями, так и между кругами. Примером круговой тренировки непрерывным методом может быть комплекс упражнений на развитие общей выносливости, скоростно-силовых качеств.

Один и тот же комплекс упражнений круговой тренировки повторяется на протяжении 5-6 недель. Это объясняется тем, что лишь по истечении такого срока могут быть четко обнаружены, согласно физиологическим закономерностям, явления приспособления организма к физическим нагрузкам. Это не исключает, что некоторые студенты уже через три недели могут достигнуть

больших сдвигов. Таким образом, необходимо разработать систему упражнений, которая гарантировала бы целеустремленное повышение нагрузки в круговой тренировке на отдельных занятиях по физическому воспитанию в течении недели, месяца, года. Это позволит также следить за систематическим развитием физических качеств студентов с помощью контрольных тестов.

Планирование занятий должно подчиняться общим закономерностям изменения работоспособности студента как в период выполнения мышечной работы, так и в период восстановления после нее. Необходимо исходить из того, что если повторение физической нагрузки происходит, когда следы предшествующей работы исчезли, то это не ведет к изменениям функционального уровня организма; если повторение происходит на недовосстановлении, это приводит к снижению функционального уровня; если каждая последующая работа выполняется в фазе сверхвосстановления и уровень нагрузки постепенно повышается, то наступает повышение функциональных возможностей организма.

Комплекс упражнений круговой тренировки на развитие общей выносливости:

1. Из основной стойки – восхождения на ступеньку.
2. Отжимания из упора сзади.
3. Поднимание ног из положения лежа на спине.
4. Из стойки ноги врозь – наклоны в стороны.
5. Из стойки ноги вместе – прыжки на двух ногах через линии.
6. Отжимания из упора лежа.
7. Из положения лежа на спине – «складной нож».
8. Из стойки ноги врозь – наклоны вперед.
9. Из стойки ноги врозь – положение лежа в упоре и вернуться в исходное положение.
10. Из стойки ноги врозь – круговые движения корпуса.

Комплекс упражнений круговой тренировки для развития скоростно – силовых качеств:

1. Приседания со штангой на плечах.
2. Жим лежа.
3. Из простого виса на шведской стенке или перекладине – подъем ног.
4. Рывок штанги с разножкой.
5. Прыжки с гирей через линии.
6. Тяги штанги.
7. Подтягивание на перекладине.
8. Из положения седа на коне или скамейке с закрепленными носками ног – разгибание корпуса.

Список использованных источников:

- 1. Романенко, В.А.** Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой / Максимович В.А.- М.: Москва Физкультура и спорт. 1986.
- 2. Попенченко, В.В.** Пути повышения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию в Вузе. – М.: Москва Высшая школа 1979.
- 3. Шевченко, В.В.** Основы физического воспитания / Ю.А. Перевощиков. -М.: Высшая школа 1984.

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ВОСПИТАНИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Перевозкин В.М., Андакулов Ю.К.
Оренбургский государственный университет

Российское общество и образование переживают достаточно сложный период. Последнее десятилетие XX века, связанное с глубокими общественными переменами в стране, характеризовалось разрушением прежней системы социально - экономических отношений. Кризис, поразивший страну, имеет исключительно негативные социальные последствия, отразившиеся на большей части населения России. Снижение материального благополучия, безработицы, социальные конфликты и потрясения – всё это предъявляет особые требования к способности современного россиянина проявлять психологическую устойчивость перед деструктивными социальными влияниями.

Очевидна необходимость социальных требований к системе Российского образования по воспитанию новой личности Российского гражданина, немаловажным свойством которой является способность преодолевать различного рода трудности социального характера. Способность преодолевать трудности в решении сложных жизненных проблем связано с наличием у человека развитой системы волевых качеств. Между тем, в современном Российском образовании, особенно на уровне высшей школы, целенаправленная работа по развитию волевых качеств личности осуществляется явно в недостаточной степени.

Анализируя историю и современное состояние проблемы воли, мы обнаруживаем многообразие подходов к изучению этого качества личности.

Проблему развития волевых качеств личности нельзя рассматривать в отрыве от достижений философии, психологии, социологии, педагогики и других гуманитарных наук, выводы которых во многом определяют современное социально-культурное исследование этого явления.

Анализ социокультурных исследований по проблеме позволил выявить ряд противоречий, между:

- потребностью научного понимания того, какое место волевая устойчивость занимает в структуре личности современной молодежи и недостаточной изученностью волевых компонентов личностной самодетерминации;
- необходимостью осмысления особенностей формирования волевой устойчивости личности в условиях учебной деятельности и недостатком специальных педагогических исследований этого вопроса;
- потребностью в педагогическом обеспечении процесса формирования волевых качеств личности студента в физическом образовании и неразработанностью методического инструментария, обеспечивающего успешность этого процесса.

На личностном уровне воля проявляется в таких свойствах, как сила воли, энергичность, настойчивость, выдержка и др. Их можно рассматривать как первичные, или базовые, волевые качества личности. Такие качества определяют

поведение, которое характеризуется всеми или большинством описанных выше свойств.

Волевого человека отличают, выдержка, решительность, смелость, самообладание, уверенность в себе. Такие качества развиваются обычно в онтогенезе несколько позже, чем названная выше группа свойств. В жизни они проявляются в единстве с характером, поэтому их можно рассматривать не только как волевые, но и как характерологические.

Волевая регуляция необходима для того, чтобы в течение длительного времени удерживать в поле сознания объект, над которым размышляет человек, поддерживать сконцентрированное на нем внимание. Воля участвует в регуляции практически всех основных психических функций: ощущений, восприятия, внимания, воображения, памяти, мышления и речи. Развитие указанных познавательных процессов от низших к высшим означает приобретение человеком волевого контроля над ними.

Этические беседы, проводимые со студентами играют немалую роль в воспитании воли. Нередко студенты неправильно понимают и оценивают волевые качества (лихачество принимают за подлинную смелость, упрямство оценивают как настойчивость, решительность понимают как торопливость и необдуманность действий и т.д.). В процессе этических бесед разъясняется, что такое воля, в чём она выражается, каковы правильные пути её воспитания, как правильно ориентироваться в области соответствующих моральных понятий.

Самовоспитание воли имеет большое значение. Преподаватель должен помочь студентам осознать сильные и слабые стороны их воли, раскрыть конкретные пути самовоспитания в процессе решения реальных жизненных задач (ликвидация отставания по учебным предметам, приобретение нужных и полезных, искоренение вредных привычек и т.д.).

Физическое состояние, в частности состояние нервной системы, хотя и не имеет решающего значения для развития способности к волевым действиям (известно, что людьми исключительно сильной воли были многие физически слабые и больные люди), но играет всё же известную роль. Нередко слабоволие является следствием недостаточного запаса физических и нервных сил для преодоления таких препятствий на пути к цели, которые не представляют особых трудностей для физически крепкого человека со здоровой нервной системой. Поэтому физическое воспитание, занятия спортом, укрепляя нервную систему и улучшая здоровье, способствуют формированию воли.

Воля выражается в преодолении трудностей, а преодолевать трудности человек может только в том случае, если он знает, во имя чего он это делает. Поэтому первым и решающим условием воспитания воли является формирование мировоззрения, развитие общественных чувств и на этой основе - воспитание в себе чувства долга.

Методической основой волевой подготовки является система воздействий, направленных на воспитание конкретных волевых проявлений личности, накопление ею опыта волевого поведения, создание хорошей функциональной, физиологической и морфологической базы для волевых проявлений. Основными средствами для решения этих задач служат физические упражнения, виды

спорта, требующие преодоления трудностей, адекватных трудностям производства.

Физическое состояние, в частности состояние нервной системы, хотя и не имеет решающего значения для развития способности к волевым действиям (известно, что людьми исключительно сильной воли были многие физически слабые и больные люди), но играет всё же известную роль. Нередко слабоволие является следствием недостаточного запаса физических и нервных сил для преодоления таких препятствий на пути к цели, которые не представляют особых трудностей для физически крепкого человека со здоровой нервной системой. Поэтому физическое воспитание, занятия спортом, укрепляя нервную систему и улучшая здоровье, способствуют формированию воли.

Воля выражается в преодолении трудностей, а преодолевать трудности человек может только в том случае, если он знает, во имя чего он это делает. Поэтому первым и решающим условием воспитания воли является формирование мировоззрения, развитие общественных чувств и на этой основе - воспитание в себе чувства долга.

Другим условием воспитания воли является овладение умением хотеть. Пока стремления человека выливаются в форму вялых, расплывчатых и бездейственных желаний, не может быть и речи о развитии сильной воли.

Третье условие воспитания воли - не принимать решений неисполнимых и не вооружаться намерениями, которые не будут осуществлены. Никто так часто не принимает решений и не имеет так много добрых намерений, как люди слабовольные. Человек же, стремящийся воспитать в себе сильную волю, должен к каждому своему решению и намерению относиться, как к делу ответственному, помня, что неисполнение принятого решения развращает волю.

Четвёртым условием воспитания воли является образование привычки оценивать свои действия, осознавать их последствия, смотреть на них со стороны. Не выработав критического отношения к себе и к своим поступкам, нельзя воспитать в себе сильную волю. Большая требовательность к себе - один из характерных признаков человека сильной воли.

Наконец, последнее условие воспитания воли - постоянная тренировка себя в преодолении внутренних и внешних препятствий, постоянное упражнение волевого усилия. То своеобразное состояние внутреннего напряжения и активности, которое называется «волевым усилием», составляет характерную особенность всякого волевого действия. Там, где не требуется усилия, там нет основания говорить, о серьёзной волевой задаче. Но «способность к волевому усилию», а, следовательно, и умение преодолевать препятствия развиваются в результате практики. «Уже и маленькая победа над собой, - писал Горький - делает человека намного сильнее». Воля формируется в действии. Только тот способен проявить сильную волю в больших делах, кто долгим упражнением закалил её на сотнях маленьких дел.

Возможность воспитания человеком своей воли безгранична. Каждый должен сознательно работать над воспитанием своей воли. Смелость и упорство в труде, дисциплинированность, высокое чувство долга - вот те требования, которые предъявляет к молодёжи наша страна.

Большая роль в развитии воли принадлежит физическому воспитанию, так как, с одной стороны, люди бывают безвольными в связи с отсутствием у них достаточного запаса сил к преодолению препятствий, а с другой - физические упражнения, соревнование с другими позволяют выработать навыки преодоления трудностей. Здесь же нельзя не отметить важность игровой деятельности, эволюция которой выражает сдвиги не только в умственном и эмоционально - динамическом развитии ребенка, но и в образовании и преобразовании воли ребенка. Правила игры и устойчивые действия развивают у ребенка известные волевые черты: выдержку, преодоление нежелания и умение считаться с намерениями партнера по игре, ловкость, находчивость и быстроту ориентации в обстановке, решительность в действиях.

Существует прямая связь между степенью волевого усилия и нервно-мышечным напряжением. Чем выше проявляемая сила, быстрота, выносливость и другие качественные проявления двигательной деятельности, тем соответственно большим должно быть волевое напряжение. Таким образом, объективная сторона положительного влияния занятий физической культурой и спортом на развитие волевых черт характера личности студентов состоит в том, что они связаны с необходимостью проявления волевых усилий. Воля, как и мышца, развивается только в процессе и в результате деятельности, преодоления объективных и субъективных трудностей.

Трудности в спорте, способствующие развитию волевых черт характера, состоят в необходимости овладевать сложной техникой спортивных упражнений, проявлять волевые усилия, преодолевать усталость, боль, сохранять самообладание, регулировать эмоциональное состояние, сохранять работоспособность в неблагоприятных условиях внешней среды и соблюдать установленный режим дня. Все эти трудности в наибольшей мере проявляются во время спортивных соревнований. Они - то и являются одним из основных средств развития волевых качеств студентов вуза.

Теоретический анализ и обобщение литературных данных понятия воли, позволил приступить к построению специфики развития волевых качеств личности, применительно к студентам вуза.

Первое, что было установлено при построении теоретической специфики развития волевых качеств личности, это связь воли человека с его нравственной сферой, личности. Поэтому в построенной специфике развития системообразующим компонентом стали нравственные качества личности, представленные гуманистическим и ценностными ориентациями и эмоциональными качествами духовного характера.

Вторым компонентом специфики развития волевых качеств личности мы определили мотивационный компонент, куда вошли соответствующие актуализированные потребности в самоутверждении, самовыражении, в свободе, информации, потребность быть личностью, а так же ведущие мотивы и личностные смыслы поведения и деятельности человека.

Соответственно нравственный компонент специфики развития волевых качеств личности студента вуза был обусловлен эмоционально-духовными качествами и гуманистическими ценностными ориентациями; мотивационный -

творчески обусловленными потребностями личности студента вуза, ее ведущими мотивами и личностными смыслами, а собственно волевой компонент представлен доминирующим параметром силы воли и такими качествами, как целеустремленность, настойчивость, выдержка, решительность, инициативность, самостоятельность, организованность, дисциплинированность, смелость и исполнительность.

Разработанная специфика развития волевых качеств личности позволила выявить и обосновать психолого-педагогические условия развития данных качеств у студентов вуза. Названные условия были определены спецификой ведущего вида деятельности (учебной деятельностью) студентов в период обучения в вузе, а так же мерами психолого-педагогической поддержки студентов в контексте развития волевой сферы их личности.

Наблюдение проводилось в естественных условиях во время занятий студентов легкоатлетическими упражнениями. Цель - фиксирование реакции студентов на методы психолого-педагогического воздействия, на физическую нагрузку, на педагогические ситуации. Объектом наблюдений являлись студенты, выполняющие комплексы физических упражнений. В процессе психолого-педагогического наблюдения, особое внимание обращалось на содержание занятий, методы использования средств физической культуры для физической, моральной и волевой подготовки студентов в педагогическом эксперименте.

Для определения волевых качеств у студентов ОГУ были использованы методики:

1. «Самооценка волевых качеств студентов-спортсменов» разработанная Н.Е. Стамбуловой;
2. «Самооценка силы воли» описанная Н.Н. Обозовым (1997) и предназначенная для обобщенной характеристики проявления «силы воли».

В эксперименте принимало участие 80 студентов ОГУ в возрасте от 17 до 20 лет. Методом случайной выборки были сформированы две группы студентов: экспериментальная ($n = 40$) и контрольная ($n = 40$).

В начале эксперимента по исследуемым переменным обе группы были идентичны. В экспериментальной группе применялась модифицированная программа физического воспитания, контрольная группа занималась по общей программе. Занятия в экспериментальной и контрольной группах проводились два раза в неделю по 2 часа.

Для проверки эффективности модифицированной программы были проведены два среза показателей волевых качеств: смелости и решительности, инициативности и самостоятельности. Также определялась самооценка силы воли. Первый срез проводился в сентябре 2008 года, второй в феврале 2009 года.

В результате первого среза показатели в контрольной группе были следующие: смелость и решительность - 9,9%; инициативность и самостоятельность - 13,5%; самооценка силы воли - 19,2%. В экспериментальной группе: смелость и решительность - 10%; инициативность и самостоятельность - 13,5%; самооценка силы воли - 19,8%. Во втором срезе показатели в контрольной группе были: смелость и решительность - 10%; инициативность и самостоя-

тельность - 13,4%; самооценка силы воли - 19,2%. В экспериментальной группе: смелость и решительность - 13,1%; инициативность и самостоятельность - 13,5%; самооценка силы воли - 22%.

Таблица 1 - Сравнительная динамика показателей развития волевых качеств

Качества	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	К-во человек в% на 1-м срезе	К-во человек в% на 2-м срезе	К-во человек в% на 1-м срезе	К-во человек в% на 2-м срезе
Смелость и решительность	9,9	10	10	13,1
Инициативность и самостоятельность	13,5	13,5	13,4	13,5
Самооценка силы воли	19,2	19,8	19,2	22

Анализ результатов волевых качеств показал положительную динамику в экспериментальной группе.

Список использованных источников:

1. **Ильин, Е. П.** Психология физического воспитания [Текст] / Е. П. Ильин. – М.: Просвещение, 1987. – 287 с.
2. **Поварницын, А. П.** Волевая подготовка лыжника-гонщика [Текст] / А. П. Поварницын. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 122 с.
3. Подвижные игры [Текст]: учебное пособие для студентов вузов и ссуз физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 229 с.
4. **Рувинский, Л. И.** Психология самовоспитания [Текст] / Л. И. Рувинский, А. Я. Соловьев. – М.: Просвещение, 1982. – 143 с.
5. **Рувинский, Л. И., Хохлов, С. И.** Как воспитать волю и характер [Текст]: Кн. для учащихся. – М.: Просвещение, 1986. – 144 с.
6. **Рудик, П. А.** Психология [Текст] / П. А. Рудик – М.: УЧПЕДГИЗ, 1955. – 575 с.
7. **Рудик, П. А.** Психология воли спортсмена [Текст] / П. А. Рудик. - М.: 1973. - 126 с.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА ПОСРЕДСТВОМ ЗАНЯТИЯ БОКСОМ

Саламин Е.Е.

Комсомольский-на-Амуре государственный технический университет, г.Комсомольск-на-Амуре.

Успешная профессиональная деятельность будущего выпускника технического вуза детерминирована определенными профессиональными качествами человека, степенью их соответствия требованиям специалиста технического вуза. Не является в этом смысле исключением выпускник технического вуза, поскольку возможность учебно-тренировочного и профессионального роста, овладения профессиональным мастерством в огромной степени связаны с уровнем совершенствования, оценкой его профессионально-важных, в том числе и волевых качеств, созданием соответствующих условий для их совершенствования, и самовоспитания посредством занятия боксом.

Вместе с тем, условия социально-экономической нестабильности в переломные и переходные периоды объективно повышают требования общества к профессиональной компетентности выпускников технического вуза России, прогнозирование и достижение высокого уровня которой невозможно без знания об устойчивых свойствах, качествах, чертах личности, необходимых специалисту, окончившему технический вуз.

Следовательно, необходимо совершенствовать у студента посредством занятия боксом те качества, которые помогают ему совершенствоваться, применять знания в ходе учебно-тренировочной и практической деятельности и одновременно постоянно изменяться, самосовершенствоваться. К числу таких качеств относятся профессионально-важные волевые качества. Не случайно в зарубежной литературе подчеркивается, что «...человек, у которого сто процентов характера и только пятьдесят процентов ума, более одарен, чем тот, у которого сто процентов ума и пятьдесят процентов характера».

Специалисты технического профиля относительно чаще обращаются к предметному миру вещей. Ведущие компоненты в структуре умственных способностей будущих специалистов технических вузов – высокий уровень развития пространственных представлений и быстрота сообразительности. Кроме того, им необходимо иметь высокий уровень невербального, т.е. действенно-практического интеллекта, волевых качеств, которые можно совершенствовать посредством занятия боксом.

Волевые качества личности в психолого-педагогической и специальной литературе учеными трактуются неоднозначно. При этом зачастую смешиваются понятия «свойства», «качества», «способности». Теоретический анализ этих понятий, проведенный с позиции философских категорий единичного, особенного и общего, позволил сделать вывод о том, что общим в этих понятиях является то, что они характеризуются комплексом признаков, характерных для любой личности. Особенное в этих понятиях заключается в том, что свой-

ства личности присущи человеку как носителю исторической информации, а качества совершенствуются в процессе социализации личности в конкретной формации.

Свойства личности являются основой для совершенствования определенных качеств. Качества личности не являются математической суммой наследуемых свойств и результатов воспитательного воздействия среды, они являются результатом их единства. Между этими категориями не может существовать жесткой границы, они связаны между собой и могут переходить друг в друга. Действительно, каждое свойство вещи имеет качественную характеристику, а любое качество представляет собой совокупность свойств. С другой стороны, каждое единичное свойство предмета или явления может быть представлено как система качеств.

На основе изучения научных трудов по проблемам общей и спортивной педагогики, психологии, работ педагогов и психологов о различных структурах волевых качеств личности, на основе констатирующего эксперимента, проведенного среди 40 студентов занимающихся в секции бокса в Комсомольском-на-Амуре государственном техническом университете, были определены волевые качества личности из 11 компонентов: целеустремленность, решительность, смелость, настойчивость, выдержка и самообладание, мужество, инициативность, дисциплинированность, организованность, исполнительность.

Анализ литературы позволяет утверждать, что учеными выделяются различные условия, совершенствовать волевые качества личности, как педагогические, так и психологические. В силу того, что они могут противодействовать целенаправленному педагогическому влиянию или нейтрализовать его, эти условия должны быть определенным образом организованы. Детально проанализирована сущность понятия «организация», и сделан вывод о том, что процесс совершенствования волевых качеств личности не может состояться, если он каким-то образом не организован, если не скоординированы действия и усилия участников педагогического процесса.

В русле рассматриваемой проблемы особое значение приобретают вопросы построения «идеальных моделей» изучаемых объектов и среди них – моделей компетентного выпускника, как цели и конечного результата деятельности всего педагогического коллектива технического вуза и в частности кафедры физического воспитания и спорта.

В связи с тем, что эффективность совершенствования волевых качеств, студентов технического вуза зависит от многих факторов и условий, связанных с их индивидуальными особенностями, их мотивацией и самооценкой, уровнем профессиональной подготовки тренерско-преподавательского состава и т.д., возникает необходимость координации действий всех участников педагогического процесса. Поскольку в социальных системах системообразующим фактором является цель (цели), то необходим целевой подход к решению этой проблемы.

Настоящее исследование в данной статье не претендует на исчерпывающее рассмотрение всех аспектов сложной и многосторонней проблемы совершенствования волевых качеств личности. Требуется дальнейшего изучения во-

просов структуры волевых качеств. Необходима более подробная характеристика их уровней, в углубленном исследовании нуждаются вопросы влияния различных факторов на успешность процесса воспитания воли посредством занятия боксом.

Литература

Пасниченко А.Э. Оценка индивидуальных особенностей развития волевых качеств личности // Дисс. ... канд. псих. наук.-М.: 1996 г.

Хромина. Т.В., Р.Киселев, Волевая подготовка в боксе. // ДВГАФК. Хабаровск 2004 г.

Ширяев А.Г., Филимонов. В.И. // Бокс и Кикбоксинг.2007г.

Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность // Педагогика. 1986.

КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ ППФК В ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ МНОГОПРОФИЛЬНОГО ВУЗА.

Семенова И.В. Черкесов В.М.

Оренбургский государственный университет

На современном этапе развития высшей школы, физическая культура приобретает все большее значение в процессе подготовки специалистов высшей квалификации.

Успех в данном разделе зависит от многих факторов: от структуры управления учебным процессом, от содержания программного материала, но основой подготовки квалифицированных специалистов является прикладная наука по физическому образованию это профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

Методология, планирование и организация физического образования в ВУЗе должна в значительной степени охватывать полный спектр теоретической, практической, профилактической подготовки специалиста, сформировать у него запрос к здоровому образу жизни и к профессиональному долголетию и надежности.

Под профессиональной надежностью специалиста высшей квалификации подразумевается не только его чисто профессиональные знания, но и такие качества, как трудоспособность (умение концентрировать свое внимание, быстрота оперативного мышления, достаточно высокий уровень общей выносливости, устойчивость организма к температурным воздействиям), а также умение выполнять роль руководителя, т.е. проявление творчества, инициативы, социальной активности. В формировании двух последних качеств большую роль играют занятия по физической культуре в разделе ППФП, где происходит уже более сознательный и целенаправленный подход к знаниям по физической культуре, когда студенты определяют свои физические возможности и склонности.

Специально построенная система групповых и индивидуальных занятий оказывает стимулирующее воздействие на студентов, способствует повышению их физической выносливости, проявлению творчества, инициативы, специальной активности, повышает их двигательную активность, развивает ПВК (профессиональные важные качества).

Различные спортивные соревнования способствуют достижению более высоких физических и нервно-психологических нагрузок, приучают к борьбе, преодолению трудностей. А это все необходимые качества надежного специалиста высшей квалификации. Для поддержания этой надежности после окончания учебного заведения необходимы самостоятельные занятия физической культурой. По результатам наблюдений за занятиями физической культурой выявлено, что наиболее распространенными формами самостоятельных занятий являются бег, плавание, атлетическая и ритмическая гимнастика, волейбол, баскетбол, футбол, лыжный спорт.

Профессиональная надежность (ПН) - совокупность усвоенного комплекса материальных и духовных ценностей общественного опыта; характеризуется

уровнем профессионально важных физических качеств и их компонентов, фондом прикладных двигательных умений и навыков, личностными свойствами, чертами и качествами. В практике труда ПН есть результат позитивного воздействия на биологическое и социальное в индивиде путем включения его в совокупность деятельности, особое строение которых - истинная основа личности (А.Н. Леонтьев, 2002) и ее ПН, формируемой на всех этапах непрерывного образования.

Эффективным средством комплексного воздействия является профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), целевая направленность которой - удовлетворить потребности общества во всесторонне подготовленной, физически и гармонически развитой личности профессионала - создателя и преобразователя ценностей общества. Биологическое и социальное ППФК основывается на феномене «переноса навыка» и проявляется в профессионально-прикладной физической деятельности (ППФД). Эффект переноса навыка существенно повышается при условии выделения в системе ППФК отдельных ее элементов: профилированного физического воспитания, профессионально-прикладной физической рекреации, - реабилитации, реализации частных задач которых в ходе ППФД в итоге обеспечит становление профессиональной надежности и социальной адаптации более высокого порядка. Феномен социальной адаптации в практике необходимо изначально понимать шире, а именно с подготовкой молодежи к труду и как один из элементов целостной системы профессиональной адаптации.

Профессиональная адаптация как процесс становления и сохранения динамического равновесия в системе «личность - профессиональная среда» (Г.С.Никифоров, 1991) и характеризуется тремя аспектами:

- психофизиологическим (Адаптация к физическим условиям профессиональной среды; характеризуется здоровьем, прикладной физической подготовленностью и Адаптации к физическим воздействиям);
- профессиональным (Адаптация к содержанию и характеру труда; показатели надежность, стабильность и вариативность проявления профессиональных двигательных умений и навыков);
- социально-психическим (Адаптация к социальным условиям профессиональной среды; важны личностные качества для установления взаимоотношений с коллегами по совместному труду).

Из вышеизложенного следует, что сформированность критериальных качеств ПА (профессиональная адаптация) осуществляется при специальном моделировании профессионально-прикладной физической деятельности, требующей их проявления в ходе профилированного физического воспитания и основывается на явлении «переноса навыка» (С.Л. Рубинштейн, 1989). При этом достигается реализация основ ПА; обеспечивается динамика ее характеристик в связи с этапами непрерывного образования (первичная Адаптация на базовом и специализирующем этапах при «вхождении» в профессиональную деятельность; вторичная - при дезадаптации от перестройки технологии труда и негативных возрастных изменениях трудоспособности).

Таким образом - физическая культура и ППФП, как вид общей культуры, входит обязательным компонентом в раздел гуманитарного образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил студенческой молодежи. В ВУЗах она представлена как учебная дисциплина и как важнейший компонент формирования личности студента и профессионала высшей квалификации.

Рабочие программы по дисциплине «Физическая культура» разрабатываются в соответствии с примерной программой Министерства РФ. Учитывая специфику дальнейшей профессиональной деятельности будущих специалистов.

Список использованных источников:

1. **Бальсевич В.К.** Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи//Физическая культура: воспитание, образование, тренировки - 1996.- № 1.
2. **Виленский М.Я.** Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве//Физическая культура: воспитание, образование, тренировки.-1996.-№1.
3. **Выдрин В.М.** Неспециальное (непрофессиональное) физкультурное образование студентов//Теория и практика физической культуры.-1996.-№5.
4. **Лотоненко А.В., Стеблецов Е.А.** Молодежь и физическая культура. - М.:Физкультура, образование и наука,1997.-317 с.
5. **Лубышева Л.И.** Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализация//Физическая культура: воспитание, образование, тренировки.-1996.-№1.

МЕТОДЫ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Симоненков В.С., Малютина М.В., Семенова И.В.
Оренбургский государственный университет

Проблема укрепления, поддержания здоровья студенческой молодежи остается актуальной. Уровень успеваемости, успешность в учебе во многом зависит от состояния здоровья студентов. Дальнейшая профессиональная деятельность и карьерный рост несовместимы с проблемами в здоровье. Умение правильно оценить уровень своего здоровья для студенческой молодежи является первым шагом к решению проблемы укрепления, сохранения и поддержания здоровья в целом. Показатели индивидуального здоровья, на наш взгляд, можно подразделить на три категории:

- показатели, основанные на способности выполнять те или иные функции;
- показатели, основанные на личном, субъективном восприятии;
- показатели, основанные на объективных физиологических измерениях.

Некоторые авторы оценивают уровни здоровья человека, не выделяя различных его аспектов, Е. Кудрявцева, уровни здоровья условно подразделяет на три группы. Первая и вторая группа, без помощи измерений, третья с помощью измерений.

К первой группе можно отнести, например, уровни здоровья, выделяемые Е.Кудрявцевой, по объективным показателям:

- человек вполне здоров, полноценно и эффективно выполняет социальные функции;
- в настоящее время здоров, но в течение этого года перенес респираторное заболевание без осложнений;
- здоров, но имеет очаги хронической инфекции (кариес, очаги в миндалинах и др.);
- считает себя здоровым и здоров по объективным данным, хотя время от времени жалуется на плохое самочувствие, но социальные функции выполняет с достаточной полнотой;
- здоров, но иногда ощущает недомогание, связанное с акклиматизацией, стрессом и т.д.;
- условно здоров: отдельные нарушения в образе жизни (курит и т.д.). Понятно, что при таком подходе человек оценивается обществом как его субъект, задача которого — «выполнять социальные функции».

Одним из самых известных показателей этой группы считается индекс Грогано и Вудгейта.

Студент заполняет опросник, включающий 10 аспектов повседневной жизни: работа, досуг, физическое самочувствие, душевное самочувствие, социальные связи, сон, зависимость от других, питание, выделение, сексуальная

активность. Каждый аспект оценивается по трехбалльной системе: 1 - нормальные функции, 0,5 - испытываю неудобство, 0 - не способен выполнять функции.

Подсчитывается глобальный индекс здоровья, равный сумме баллов, деленной на 10 (Goldberg M., Dab W.). Преимущество такого показателя — в простоте применения. Однако нам представляется, что эта группа показателей отражает не столько здоровье, сколько социальные стереотипы.

Вторая группа показателей основана на личном восприятии человеком своего здоровья, его субъективной интерпретации состояния.

Эта категория показателей достаточно представительна. В основе их лежит рейтинг, вычисленный по заполняемому индивидом опроснику с самооценками своего здоровья в целом и по отдельным аспектам жизни.

Интервьюер просит оценить степень счастья или удовлетворенности жизнью (или ее аспектами: семья, работа, свободное время и т.д.) по рейтингу - от 10 - «лучшая жизнь, которую я мог ожидать» до 0 — «худшая жизнь, которую я мог ожидать» (лестница Cantrila). Предлагается поставить себя на определенную ступеньку по сегодняшнему ощущению.

Другой широко распространенный показатель этой группы — шкала F.Andrews, S.B.Withey. Такие шкалы предлагаются по 123 пунктам отдельных аспектов жизни. Подобный подход позволяет выявить, что повлияло на степень удовлетворенности или неудовлетворенности своим состоянием в целом (например: «как я решаю проблемы», «моя семейная жизнь», «мое физическое состояние», «моя работа» и т. д.).

Таким образом, при составлении индивидуальной программы улучшения здоровья студентов можно будет целенаправленно сосредоточить свои усилия на коррекции определенных аспектов состояния и стиля жизни.

Оценки этой группы полезны для анализа динамики состояния здоровья студентов, для диагностики его слабых мест, хотя оценивают они по преимуществу не здоровье, а качество жизни и характер индивида.

Третья группа показателей основана на объективных по способу и субъективных по существу оценках здоровья.

К этой группе может быть отнесена «экспресс-оценка уровня здоровья» (табл.1), предложенная В.И. Беловым.

Они состоят из ряда простых показателей, связанных с массой тела, ростом, жизненной емкостью легких (ЖЕЛ - жизненная емкость легких определяется в поликлинике или самостоятельно с помощью компактного спирометра), частотой сокращений сердца, артериальным давлением в покое и при нагрузке и др.

Таблица 1 Экспресс- оценка уровня здоровья по Белову В.И.

Показатели	Пределы изменения								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЧСС в покое, уд/мин	>90	76-90	68-75	60-67	51-59	<50			
АД в покое, Мм рт. Ст.	>140	131-140	131-140	121-130	111-120	106-110			
		81-90	81-90	76-80	71-75	60-70			
	90	80-89	90-99	100-109	100-109	100-109			
	<80-50	50-54	55-59	76-80	76-80	76-80			
Стаж занятия Спор-том (>2 раза в неделю по 30 минут)	Не Занимался	До 1 года или <2 раз	1-2 года	3-4 года	5-7 лет	8-10 лет	>10 лет		

Показатели ранжированы, каждому рангу присвоен определенный балл. Уровень здоровья определяется по сумме или среднему количеству баллов. Если по «экспресс-оценке уровня здоровья» средний балл >5, то здоровье - очень высокое, 4—4,9 -высокое, 3—3,9 - среднее, 2—2,9 - низкое, <2 - очень низкое.

Показатели, предложенные В.И.Беловым, имеют преимущество в объективности измерений, однако оценивают в основном физическое здоровье.

Более многосторонние оценки здоровья можно получить с помощью тестов, которые представлены, например, в программе для особо важных персон (Kaijser С., 1993). Для каждого пациента заполняются опросники о наследственных и имеющихся заболеваниях, стиле жизни, анкеты об уровне и характере испытываемых стрессов, о ценностных ориентирах человека, проводится ряд лабораторных и клинических измерений, например артериального давления, ЧСС в покое, уровня холестерина, индекса массы тела и т.д.

Выполняются тесты на физическую форму, уровень психического и

социального здоровья, которые обрабатывают программно, в результате получают графические образы, на которых можно выделить «слабое звено». Такая оценка, по-видимому, наиболее перспективна для создания и контроля за выполнением программ повышения здоровья, так как она многогранна и информативна, дает наглядный графический образ состояния здоровья, а также позволяет оценить уравнивание всех компонент, которые мы хотим контролировать.

Алгоритмическое выражение интегральной оценки и «слабого звена» достаточно сложно, математическая проработка этого вопроса, достаточно полно, на наш взгляд, раскрыта в монографии В.А. Лищука.

Интегральная оценка должна отражать нашу способность обеспечивать самосохранение и саморазвитие. В чем же суть содержания понятия «самосохранение и саморазвитие». В действительности это понятие отражает существо вопроса. Здоровье человека в возрасте одного года не может быть оценено по тем же критериям, что и здоровье 70-летнего человека.

Известны случаи, когда человек в 70 лет, дряхлый, неспособный к самообслуживанию, достигает апогея, оптимума творческих способностей. Немало выдающихся мыслителей человечества осознавали эту проблему задолго до появления «виртуальной реальности». В их представлении все развитие личности состоит в повышении значимости духовной составляющей по сравнению с материальной, вплоть до полной трансформации из материального в духовное состояние (Лищук В.А. Мосткова Е.В).

Чтобы определить направление интегральной оценки, опишем один из вариантов, перемножив те оценки, которые получены отдельно для физического, вегетативного, психического, социального и духовного здоровья. В самом лучшем, идеальном случае наши усилия будут характеризоваться единицей. Это совсем не означает, что они ограничены сверху, а лишь свидетельствует о том, что те цели и требования, которые мы ставим перед собой и предъявляем себе, выполняются.

Впрочем, для того чтобы оценка была толерантна не для одного и того же человека, а для разных людей, мы должны внести коррективы на:

- возраст (нельзя же требовать, чтобы ребенок регулярно делал что-то новое),
- профессию (нельзя требовать от интеллигента физического развития спортсмена, а от рабочего — такой же творческой эффективности, как от художника),
- пол,
- необходимость содержать семью в качестве ее главы,
- некоторые другие особенности.

Возможны и другие, специфические для построения анкет вопросы и ограничения. Практическая компьютерная оценка должна быть в основном ориентирована на самоконтроль.

Из вышеизложенного следует, что правильное определение уровня ин-

дивидуального здоровья является необходимым условием и фактором дальнейшего успешного применения здоровьесберегающих технологий, обеспечивающих сохранение, укрепление и поддержание здоровья населения вообще и студентов в условиях образовательного процесса в частности.

Список использованных источников:

1. **Алтер, Дж.** Наука о движении и здоровье. [Текст]: учебное пособие / Алтер Дж. — К.: Олимпийская литература, 2001. -424с..
2. **Апанасенко, Г.Л.** Проблемы управления здоровьем человека [Текст]: / Г.Л. Апанасенко. Наука в олимпийском спорте. - 1999. - Спец. выпуск. - С. 56-60.
3. **Дункан, Дж.** Физиологическое тестирование спортсмена высокого класса [Текст] / Дж. Дункан, Мак-Дугалл, Г.Э. Уэнгер, Г. Дж. Грина. Пер. с англ. - К.: Олимпийская литература, 1998. — 432 с.
4. **Лищук, В.А.** . «Технология повышения личного здоровья» [Текст] / В.А.Лищук. Под ред. В.И. Покровского. - М.: Медицина, 1999.-320 с.
5. **Решетников, Н.В.** Физическая культура [Текст]: учебник / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын.- М.: Академия, 2001. - 152 с.

СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Соколов Я.А., Соколова О.Я.

Оренбургский государственный университет

В работе представлены экспериментальные данные, указывающие на прямую зависимость между увеличением показателя гиперфункции легких студентов и высокого показателя успеваемости в учебе, в том числе и на занятиях физической культурой. Выявлено, что в числе причин данного явления: интенсивное снабжение мозга кислородом и, как следствие высокая мозговая активность, способствующая развитию умственных способностей студента.

Увлечение вредными привычками, является причиной нездорового образа жизни студента, и как следствие низкая успеваемость по дисциплинам любого спектра сложности, включая и занятия физкультурой. «Подвела дышалка» можно слышать от атлетически сложенного парня от природы – с одной стороны, но не ценителя своего здоровья – с другой. «Дыхание значит жизнь» – эта фраза бесспорна и так глубоко сидит в нашем сознании, что редко напоминает о себе. Разве только устами доктора, который, приложив к груди фонендоскоп, вдруг скажет: «Дышите, дышите, не дышите...». Как это не дышать? Вот тут-то и понимаешь, сколь призрачно все окружающее благополучие, если не хватает сущего пустяка – капли атмосферного воздуха, наполненного живительным кислородом. И как все в мире относительно.

Без комфорта, без удовольствия, без любви человек худо ли бедно ли может протянуть всю жизнь. Без пищи, самой простой – только несколько недель, без воды считанные дни. А без воздуха? – здесь счет идет на минуты.

Еще древнегреческий ученый Анаксимен, наблюдая за дыханием животных и человека, считал воздух условием и первопричиной жизни. Великий врач Древней Греции Гиппократ называл воздух «пастищем жизни» [1]. Хотя представление о воздухе как о единственном условии существования всего живого наивно, но оно отражает понимание огромного значения воздуха для организма.

Органы дыхания – это воздушные ворота в организм. Через них он общается с внешней средой, хотя они и являются внутренними органами.

Человек по природе своей любознателен, переключение внимания с одного раздражителя на другой (автомобильная авария, красивая картина и т.п.) сопровождается «затаиванием» дыхания. Больше всего, естественно, его интересует то, что касается устройства и жизнедеятельности собственного организма и окружающего его пространства. Особое место в этом плане занимает дыхание. Мы ощущаем дыхание больше, чем какую – либо другую физиологическую функцию. Можем наблюдать за своим дыханием, можем им управлять. От того, чем и как мы дышим, насколько исправно работает наш дыхательный аппарат, в немалой степени зависит наша работоспособность, здоровье, в конечном счете – жизнь. Особенно это важно для людей занимающихся спортом или

физической культурой, где подчас организм испытывает колоссальные нагрузки, что приводит к качественному изменению биохимических процессов протекающих в организме.

Для более детального понимания поставленной проблемы ознакомимся с рядом определений. Гиперфункция – усиленная деятельность какого – либо органа или системы организма; возникает как реакция на увеличение физиологического раздражителя либо как защитно-приспособительная или патологическая реакция на действие чрезвычайного или патологического раздражителя. Компенсаторные процессы – реакция организма на повреждение, при котором органы или их сохранившиеся части и системы, непосредственно не пострадавшие от действия повреждающего фактора, берут на себя функцию пораженных структур путем заместительной гиперфункции или качественного изменения функции [2]. Компенсаторные процессы являются, таким образом, одним из приспособительных механизмов поврежденного организма и играют большую роль в процессе выздоровления.

Ныряльщики используют гиперфункцию, ценность которой заключается не столько в накоплении кислорода в организме ныряльщика, сколько в удалении из него возможно большого количества углекислого газа. Последнее отодвигает возбуждение дыхательного центра, и человек в период нахождения под водой длительно не ощущает потребности начать дышать.

Часто ли вы задумывались о том, как мы дышим? Это происходит естественно и непринужденно. Но, знали ли вы, что с помощью дыхания можно управлять своим телом и разумом, родоначальником данной теории является йога. Попробуем убедиться в этом на практике, проведя несколько экспериментов.

От состояния здоровья нашего тела зависит состояние здоровья нервной системы: сила, уравновешенность и подвижность нервных процессов. А от этого зависит энергия сознания, которая проявляется в силе концентрации внимания, от которой в свою очередь зависит наша духовная жизнь. Удивительно точно это понимание трактуется в одном емком и точном высказывании – «В здоровом теле, здоровый дух» - так гласит народная мудрость.

Подтверждая вышесказанное, проведем эксперимент, который заключается в следующем.

Сконцентрируйте свое внимание на чем –нибудь: прислушайтесь или присмотритесь. Что происходит с дыханием? Оно замирает, т.е. концентрации внимания зависит от величины задержки дыхания и, следовательно, от жизненной силы, увеличение которой дает возможность повышать уровень сознания и соответственно идти в ногу с эволюцией, т.е. выживать.

Если возникает какая – то проблема или неприятность, ситуация становится трудно разрешимой и требует принятия решений, то мы подвергаемся стрессу дыхания, человек начинает быстро дышать. В таких случаях человеку советуют сделать глубокий вдох, для нормализации обогащения кислородом крови. И, как правило, человек начинает лучше соображать и успокаивается, это еще раз подтверждает связь дыхания и концентрации.

Однако чрезмерно-высокая вентиляция легких (гипервентиляции), в не-

которых случаях, может быть проявлением своеобразного дыхательного невроза. Так, например, описанная американскими врачами гипервентиляция, которая случалась, принимала характер настоящей эпидемии среди студенток колледжей.

В йоге соотношение концентрации внимания и задержки дыхания равно 1:12с, т.е. можно посредством задержки дыхания идти к концентрации внимания или наоборот.

С учетом вышесказанного проведем следующий эксперимент. Наиболее популярный способ увеличения задержки дыхания – гипервентиляция, интенсивное дыхание, более быстрое и глубокое, чем обычно, цель ее – накопить максимальное количество кислорода и вывести максимум двуокиси углерода из организма. Гипервентиляция приводит к отдельным изменениям в центральной нервной системе, состоянию легкой эйфории и самоуверенности. Но накопить избыток кислорода невозможно, лишь освобождение от излишней углекислоты позволяет увеличить задержку дыхания, на некоторое время, обманув, таким образом, организм. Именно это и приводит к опасным последствиям – потери сознания, особенно кто болен гипертонией.

Во избежание таких последствий, мы пойдем другим путем, для этого проведем очередной эксперимент. Для этого возьмите секундомер в руку, дышите ровно, не пытайтесь набрать больше воздуха, спокойное и растянутое дыхание приводит к глубокому расслаблению. Теперь задержите дыхание и засеките время. Когда вы, наконец, вдохнете, не забыв при этом остановить секундомер, отдышитесь немного, но не до конца и в таком состоянии снова задержите дыхание и замерьте время, и сравните результаты. Во второй раз время задержки дыхания соответствует времени концентрации внимания в соотношении 12:1. Таким образом, если вы во второй раз задержали дыхание на существенно большее время, чем в первый, это говорит не только о том, что у вас хорошо развито дыхание, но и о том, что вы лучше концентрируете свое внимание на окружающем вас мире. В свою очередь от концентрации внимания зависит наша энергия сознания, что эквивалентно мыслительной деятельности.

В ходе нашего исследования у студентов, мы изучали кинетику гиперфункции легких. Гиперфункция легких – это возможность легких адаптироваться к нагрузкам и работать на предельном режиме. В нашем случае гиперфункцию легких мы определяли разницей во времени между первой и второй задержкой дыхания. Для чего в серии экспериментов в качестве испытуемых выбрали учащихся ОГУ и ОГАУ 1 курса, различной степени успеваемости по широкому спектру дисциплин (взят усредненный показатель), и показатель сдачи контрольных нормативов по дисциплине физической культуры. Гиперфункцию легких оценивали по факту разницы, между 1 и 2 попыткой задержки дыхания, с учетом времени на восстановления дыхания (которое зависело от индивидуальных особенностей организма – перевод дыхания).

Учащихся в ходе исследований анализировали на кинетику гиперфункции легких, с учетом реальной успеваемости представленной в зачетной книжке студента, эксперимент практиковался на протяжении 3 лет.

Результаты последнего проведенного эксперимента представлены в таб-

Зависимость изменения значения кинетики гиперфункции легких, с

ФИО	Ср. успе- ваемость	Контроль- ный норма- тив	1 по- пытка	2 по- пытка	Гиперфунк- ция легких
Чайковский В.Л.	5	5	43	62	19
Каргалов Л.Н.	4	4	67	83	16
Пименов А.Н.	5	4	52	73	21
Воротников В.Е.	3	3	71	84	13
Михайлов Е.Д.	4	3	85	110	25
Абдулов Р.Ж.	4	3	50	67	17
Силантьев В.К.	4	4	45	70	25
Савенков Н.Б.	3	3	70	84	14
Опарин Д.Я.	3	3	63	70	7
Загидуллин Т.Ф.	4	4	54	69	15

Как следует из полученных результатов максимальное значение гиперфункции легких характерно для студентов с высокой успеваемостью и сдачей контрольных нормативов по физической культуре, и составляет в среднем 19,6с. В то время как по мере снижения показателя успеваемости и контрольных нормативов, значение гиперфункции также снижается и составляет в среднем 11,3с. Таким образом, студенты, у которых разница между первой и второй попыткой или, так называемая, гиперфункция легких превышает 20 секунд, достигают больших успехов в учебе, в том числе и на занятиях физической культурой, за счет более интенсивного снабжения мозга кислородом и, как следствие, обладают повышенной мозговой активностью.

Сравнивая показатель задержки дыхания, между 1 и 2 попыткой, можно отметить, что большее время задержки дыхания соответствует на второй попытке. Это объясняется тем, что организм способен реагировать на неблагоприят-

ные условия и вырабатывать стимуляторы, которые способны активизировать работу всего организма. Во время первой задержки дыхания организм получил стресс и клетки «научившись», во второй раз в большей степени вырабатывают стимуляторы [3]. Например, кровеносные сосуды – сжимаются при условии низкого количества кислорода и доставляют большее количество крови, доступной для более важных органов - сердца. Такая особенность жизненно важных систем позволяет организму работать на пределе своих возможностей (анаэробные условия), что характерно для спортсменов профессионалов и любителей, а также характерна для ряда специальностей: дайверы работающие на глубинах свыше 15 м и т.п.

Идя по пути аналогий можно вполне обоснованно утверждать, что значение гиперфункции легких отражает умственные способности человека, важно заметить, что высокий показатель гиперфункции легких можно достичь, через занятия спортом. Соответственно повышая уровень нагрузок на легкие, сердце, мозг, можно использовать резервные возможности человека. У человека с развитым дыханием лучше обогащается кислородом кровь и соответственно мозг получает больше кислорода, важного для него [4]. Таким образом, гиперфункция легких имеет тренировочный характер и демонстрирует эффективность использования умственных способностей человека.

Обычный не тренированный человек в состоянии задержать дыхание на 30 – 40с. Человек, практикующий постоянно, на вершине мастерства иногда достигает поразительных по времени, апноэ (задержка дыхания) – с разницей между первой и второй задержкой 20с. и больше. Йоги подтверждают, что практика задержки дыхания приводит в действие психофизиологические механизмы, находящиеся в рудиментарном состоянии. Автоматическая функция дыхания, у тренированного спортсмена, становится сознательной и активной, важно отметить, что любой человек в состоянии развить в себе способности длительных апноэ, а также контролировать свое дыхание и задерживать. На сегодняшний день рекорды статистических апноэ прочно удерживаются на уровне 6 – 7,5 минут [5].

В заключение хотелось бы отметить, что если мы хотим, научиться не дышать, в первую очередь, мы должны понять, как и почему, дышит человек. Важно заметить, что использовать прием с задержкой дыхания для иных целей без присмотра врача опасно. Легкие, сердце и мозг будут работать на пределе и человек может потерять сознание и как следствие некроз нейронов мозга, что повлечет за собой инвалидность.

Самый верный способ развить в себе способность длительных апноэ, а вместе с тем стать гармонично развитым физически и умственно человеком, нужно научиться любить спорт и физкультуру, где кардио-тренировки и дыхательная гимнастика сделают свое дело.

Список использованных источников:

1. **Щелкунов, Л.Ф., Дудкин, М.С., Корзун, В.Н.,** Медицинский справочник. – Одесса: Оптимум, 2000 – 350с.
2. Большая советская энциклопедия. - М.: «Наука», 1985 – 570с.
3. Словарь медицинских терминов. – М.: «Наука», 1990 – 386с.
4. Адаптация, деадаптация и недостаточность сердца // **Д.С. Саркисов, И.П. Пальцын, А.Ш. Кавтарашвили** и др. Под общей редакцией В.И. Фисинина, Н.Н. Шабетова. – Сергиев Посад, 1998 – 94с.
5. Структурные основы адаптации и компенсации нарушенных функций // **Д.С. Саркисов, И.П. Пальцын, А.Ш. Кавтарашвили** и др. Под общей редакцией В.И. Фисинина, Н.Н. Шабетова. – Сергиев Посад, 1998 – 58с.

КОГНИТИВНО-ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ И ЕГО СТАНОВЛЕНИЕ

Баранов В.В., Степанова М.В.
Оренбургский государственный университет

В целом и обобщенном виде сформированность когнитивно - интеллектуального компонента физической культуры личности проявляются в состоянии теоретической подготовленности (качественно-количественные характеристики) и качестве проявления психических процессов (познавательных, эмоциональных, волевых, В.М. Мельников, В.В. Медведев, 1987), отраженных, впрочем, в различных психических состояниях.

При этом, основными педагогическими условиями формирования когнитивно-интеллектуального компонента физической культуры личности (на основе анализа, обобщения и систематизации данных: Е.П. Ильин, 1987; 2000; В.В. Медведев, В.М. Мельников, 1987; Б.А. Ашмарин, 1990; И.А. Зимняя, 2002; А.Г. Маклаков, 2000; К.А. Абульханова с соавт., 1998; В.А. Сластенин с соавт., 1998; Л.П. Матвеев, 1991; А.Д. Новиков, Л.П. Матвеев, 1967; А.Д. Новиков соавт., 1959 и др.) являются:

1. Оптимизация процесса теоретической подготовки, что предусматривает:

- обеспечение междисциплинарного характера содержания теоретической подготовки (во взаимосвязи с анатомией, физиологией, психологией, физикой, теорией и методикой физической культуры, биомеханикой и т.п.);
- разностороннюю мотивированность теоретической подготовки о возможности использования ценностей физической культуры и физкультурно-спортивной деятельности в повседневной жизнедеятельности за счет яркости и доступности примеров, их аргументированности и т.п., что обеспечивает осознанность знаний значимыми «для себя»;
- обеспечение оптимальной этапности формирования знаний (I этап – чувственное познание (ощущение, восприятие); II этап – побуждение к осмыслению и нахождение нового знания в системе имеющихся; III этап – запоминание и понимание; IV этап – применение знаний на практике с осознанием смысла и взаимосвязи теории и практики);
- соответствие содержания теоретической подготовки психофизическим особенностям занимающихся (прежде всего в возрастном аспекте, что обеспечивает их понимание, осознание);
- соответствие содержания теоретической подготовки реальным потребностям учащихся в соответствии со спецификой индивидуальной и коллективной физкультурно-спортивной деятельности и повседневной жизнью и деятельностью;
- соблюдение рациональной преемственности и последовательности в освоении знаний в сфере физической культуры в соответствии с возрастом, этапом физического образования; ценностными ориентациями;

- использование всего многообразия форм организации и реализации теоретической подготовки (вводные уроки, занятия-лекции, семинары, беседы, разбор и т.п.);
- вовлечение учащихся в прочтение специальной литературы (популярной по теории и методике физической культуры; учебной и программной; по правилам соревнований и т.д.);
- реализацию системы домашних заданий, направленных на освоение и контроль знаний в сфере физической культуры (подготовка сообщений, докладов);
- создание ситуаций в физкультурно-спортивной деятельности, требующих проявления теоретической подготовленности (как правило за счет привлечения учащихся к самообучению и взаимообучению), что стимулирует активизацию познавательной деятельности в теоретической подготовке;
- реализация контроля теоретической подготовленности занимающихся (разнообразные формы), стимулирующего проявление и развитие основных психических процессов, отражающих интеллектуальный потенциал занимающихся (память, мышление, воля).

2. Направленность физкультурно-спортивной деятельности на формирование основ интеллектуальной культуры, что предполагает:

- создание в ходе физкультурно-спортивной деятельности ситуаций (прежде всего в процессе самостоятельной работы), требующих нахождения и апробацию лично значимых знаний на практике, что в целом стимулирует проявление интеллектуальных (мыслительных) и мистических действий целостной физкультурно-спортивной деятельности (К.К. Платонов, 1997);
- постановка специальных задач физического образования и физкультурно-спортивной деятельности, предусматривающих педагогические наблюдения, привлечение учащихся к анализу и самоанализу физкультурно-спортивной деятельности и ее результатов, контроль и оценку физкультурно-спортивной деятельности как своей, так и других занимающихся, что позитивно сказывается на проявлении восприятия, мышления, воображения;
- внедрение в учебный процесс элементов взаимообучения, (подбор содержания упражнений, объяснения, страховка и помощь, подбор методических приемов и методов и т.п.) обеспечивающего становление (с обеих сторон) самостоятельности и активности, памяти и внимания, мышления и воли; культуры взаимоотношений;
- использование всего многообразия средств зрительной (показ, рисунки, кино, видео, плакаты), звуковой (подсчет, хлопок, свисток, команда) и «двигательной» (проводка, помощь направления) наглядности, обеспечивающих становление полноценных ощущений (зрительных и кинестетических прежде всего), восприятий (пространства, времени, движений) и осмысления техники двигательных действий;
- широкое (по возможности) использование игрового и соревновательного методов для стимуляции проявления волевых качеств, тактического и оперативного мышления;

- реализация педагогического и медико-биологического контроля результатов физкультурно-спортивной деятельности (теория и практика), отражающего динамику показателей и характеристик сформированности физической культуры личности и стимулирующих познавательную активность в оценке и нахождении путей физкультурного совершенствования и самосовершенствования;

- привлечение учащихся к составлению (самостоятельному и под руководством) программ практических занятий (комплексов упражнений подготовительной части различной направленности, методов и методик технической подготовки, подбор упражнений физической подготовки и т.п.), обеспечивающего осознанную включенность занимающихся в процессе физического образования;

- призывание учащихся к полному и обязательному выполнению лично и социально значимых задач занятия при условии преодолимого, но труднодоступного его содержания с нахождением путей творческого решения задач, что приводит к становлению воображения, комплекса волевых качеств;

- подбор содержания и организация физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с личностными потребностями и способностями (дифференцированный подход), отражающих постепенность и постоянство в усложнении двигательной деятельности; использование «ситуаций успеха» (на основе доступности и оптимальной последовательности в освоении упражнений, поощрения); оптимизация психоэмоционального фона занятий (на основе внешних факторов, гуманизации и либерализации процесса физического образования и содержания физкультурно-спортивной деятельности, субъект – субъектных отношений) и в совокупности, обеспечивающих качество протекания (проявления) и развития всех психических процессов;

- обеспечение новизны и привлекательности физкультурно-спортивной деятельности, отражающейся в содержании физических упражнений; «контрастности» методических приемов обучения, воспитания и развития; смене местоположения инвентаря и оборудования; повышении (понижении) интонации речи ее красочности, эмоциональности и т.п., что приводит к проявлению внимания, восприятий, мышлению;

- использование упражнений и заданий, требующих преодоления чувства страха, усталости (с элементами риска и опасности), приводящих в совокупности к становлению волевых качеств, характеризующих целеустремленность (терпеливость, упорство, настойчивость), нравственность (мужество, самоотверженность), самообладание (выдержка, решительность, смелость);

- оптимизация психофизической нагрузки (ее объем и интенсивность), что приводит к оптимальному проявлению психических процессов (внимания, памяти, мышления) и создает чувство удовлетворения.

Тем не менее, желание и необходимость придания процессу физического образования более целенаправленно и практико-ориентированного характера в формировании когнитивно-интеллектуального компонента физической культуры личности обуславливает возможность представления комплекса

методических приемов и способов, направленных на становление каждого наиболее значимых психических процессов.

В качестве методических приемов развития внимания можно рекомендовать следующее:

- приучение занимающихся к идеомоторным действиям, требующим проявления внутреннего внимания (С.Л. Рубинштейн), памяти и сосредоточенности; мыслительных действиях по технически правильному исполнению двигательных действий;
- широкое использование игрового и соревновательного методов освоения физической культуры, обеспечивающих проявление (а следовательно и развитие) практики всех свойств внимания (концентрации, устойчивости, подвижности, переключения, распределения);
- поручение учащимся различных ролей в организации и реализации физкультурно-спортивной деятельности, обуславливающих проявление долга и обязанностей и требующих активизации произвольного внимания;
- учет индивидуальных интересов занимающихся в подборе содержания физкультурно-спортивной деятельности, что само по себе обеспечит проявление внимания;
- усложнение внешних условий (непривычные и неблагоприятные) реализации двигательной деятельности, требующих проявления различных свойств внимания (объем, концентрация, устойчивость, переключение, подвижность, распределение) и воли.

В отношении становления памяти в ходе специально-смоделированной физкультурно-спортивной деятельности можно рекомендовать следующие методические приемы:

- моделирование в процессе физического образования ситуаций близких к соревновательным, требующих максимально возможного проявления технико-тактической подготовленности и «извлечения» из памяти сведений, связанных с ее эффективной реализацией;
- соблюдение оптимального объема (7 объектов, предлагаемых для запоминания за однократное воздействие, Е.П. Ильин), места изучаемого материала (лучше – в начале и конце занятий) в структуре учебно-тренировочного занятия (урока), а также количества повторений и его «дробность» (сложный и объемный материал – по частям);
- использование приемов логического заучивания предлагаемого материала: выявление смысла изучаемого; определение частей и целого (на основе анализа и синтеза); определение причин и следствия;
- использование активного вида повторения материала (сколь теоретического, столь и двигательного характера), что предполагает повторение и изучение нового «по памяти» от предыдущей демонстрации и описания упражнения (материала);
- оптимальное (по необходимости) сочетание и подкрепление зрительных представлений о движении (от показа, демонстрации) двигательными представлениями (непосредственное выполнение, «проводка») при включении

в процессе запоминания всех основных видов памяти (зрительную, двигательную, словесно-логическую).

Что же касается мышления, то для его эффективного проявления и развития методическими приемами могут быть следующие:

- обеспечение понятности задачи физкультурно-спортивной деятельности (ближней – изучение техники конкретного двигательного действия, например, и перспективной – к примеру попасть в состав сборной команды школы) на фоне соотношения с потребностями и мотивами обучающихся (Л.А. Карпенко, 1985), что развивает словесно-логическое мышление, становление понятий;
- приобщение учащихся (занимающихся) к самостоятельному поиску способов решения двигательных задач (методических приемов освоения техники двигательных действий; способов самостраховки; тактических приемов; рациональной подготовки инвентаря и оборудования и т.п.);
- избегание ситуаций облегчения физкультурно-спортивной деятельности (теоретического и практического характера), неоправданно медленного темпа освоения ее содержания, монотонии, что соответствует реализации принципа «опережающего обучения» и более эффективному становлению всех форм мышления и в целом умственному развитию (Л.В. Занков, 1975);
- привлечение учащихся к объяснению техники двигательных действий, с указаниями факторов (причин), почему надо действовать именно так, а не иначе (становление способности к анализу и синтезу, сравненно и обобщенно);
- побуждение учащихся к рефлексии (осознание учащимися себя, своих действий, личностных состояний) через контроль (в форме беседы, разбора, опроса) и самоконтроля за результатами физкультурно-спортивной деятельности (собственной и других занимающихся).

Таким образом, на основании изложенного можно обозначить основные признаки сформированности когнитивно-интеллектуального компонента физической культуры личности:

- объем знаний в сфере физической культуры, отражающийся главным образом в усвоенности знаний из различных сфер познания и деятельности, сопряженных с физической культурой; главное при этом – роль ценностей физической культуры в становлении личности и знания как их использовать в личностном совершенствовании (сколь в общем смысле, столь и в физкультурно-спортивном);
- научность знаний, отражающих усвоенность системы современных и передовых подходов к направленному использованию ценностей физической культуры в личностном становлении; знаний, прошедших практическую апробацию и принятых в социуме;
- глубина знаний, оцениваемая по знанию механизмов и глубинных процессов, происходящих в человеке, личности под воздействием ценностей физической культуры (причинно-следственных связей, явлений и процессов);

- прочность знаний, отражающая способность к быстрому и точному воспроизведению и использованию знаний в повседневной и физкультурно-спортивной деятельности;
- осознанность знаний, иллюстрирующая их признанность ценностью «для себя»; способность к их использованию в соответствии с конкретными целями образования (общего и физкультурного);
- частота и качество проявления физкультурных знаний в практике организации и реализации физкультурно-спортивной и повседневной жизни и деятельности (как самостоятельной, так и организованной);
- способность транслировать знания в социум (реализация элементов обучения в практике физкультурно-спортивной деятельности);
- сформированность (на самодостаточном уровне, не препятствующем успешному освоению техники упражнений) основных свойств восприятия, значимых для освоения физической культуры (быстрота: время распознавания объекта (движения, позы, которые знакомы ученикам); объем: количество объектов (движений, элементов, поз) узнаваемых учениками; точность: определение направления движений, его амплитуды, быстроты, мышечного напряжения);
- сенсibilизация (повышенная чувствительность) проприоцептивных ощущений: равновесия (определение положения тела и его перемещение); движения (определение тонуса мышц, степень их сокращения, натяжение сухожилий, связок, положение суставов);
- оптимальное (обеспечивающее успешность спортивной деятельности) состояние: экстероцептивных ощущений (тактильных – чувствительность от прикосновения (снаряд, соперник); зрительных – восприятие скорости движения, различных объемных размеров);
- состояние системы двигательных представлений (о движении всего тела; части тела, речевые двигательные проявления), имеющие существенное значение при конструировании новых форм движений; их воспроизведении в сознании самостоятельно (аутогенная тренировка) и по «слову»;
- оптимальное состояние двигательной (запоминание, сохранение и воспроизведение различных движений), эмоционально-образной (на чувства и представления) и словесно-логической (запоминание слов, мыслей) памяти;
- сформированность оперативного (решение задачи в условиях дефицита времени) и тактического мышления (решение конкретной задачи на основе имеющегося опыта);
- сформированность волевых качеств: самообладания (смелость, решительность, выдержка); нравственности (индивидуальность, принципиальность, самоотверженность, мужество); целеустремленности (терпеливость, упорство, настойчивость);
- частота и качество проявления эмоциональных переживаний и состояний в ходе физкультурно-спортивной деятельности: собственно эмоций: радость (удовлетворенная потребность); чувств: нравственных (долг, гуманность, доброжелательность) и эстетических; страсти (сосредоточение сил лич-

ности на единой цели в какой-либо деятельности); интеллектуальных (удивление, сомнение, любознательность, уверенность); настроение (доброе, радостное, спокойное);

- оптимальная сформированность свойств внимания: концентрации (степень сосредоточенности); устойчивости (за счет воли возможно долго поддерживать внимание); подвижности (изменение интенсивности (увеличить, уменьшить) внимания); переключения (преднамеренное его переключение с одного объекта на другой – гибкость внимания); распределения (одновременно под контролем сознания выполнить несколько операций).

Более частными проявлениями сформированности когнитивно-интеллектуального компоста физической культуры личности являются (И.А. Зимняя, 2002, В.В. Медведев, 1987):

- самостоятельность мышления, отражающаяся в способности видеть новое, поставить новый вопрос (нестандартный, но в «поле» познания и деятельности); умении найти способ решения задачи и характеризующие творческую характеристики личности;

- быстрота и прочность усвоения изучаемого материала, характеризующие соответственно скорость нахождения решения (в частности, при решении двигательных задач) и качество его реализации (на основе имеющегося опыта);

- критичность ума, отражающаяся способностью выделить главное (отличить существенное от второстепенного), правильно оценить свои действия и деятельность других, отказаться от ошибочного собственного мнения и согласиться с правильным мнением другого;

- сформированность рефлексии, отражающей способность к осознанию (и осознанность) самого себя, своих действий, своего «Я» в физкультурно-спортивной деятельности (на основе соотношения показателей внешней оценки и самооценки).