

Секция 21

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ БАКАЛАВРОВ»

Содержание

ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ПЛАВАНИЮ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ, НАПРАВЛЕННОГО НА ВОСПИТАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ Андронов О.В., Подкопаева О.В., Малютина М.В.	4134
ГИРЕВОЙ СПОРТ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ Баранов В.В., Павлов С.П., Фунтиков Н.Н.	4144
АНТИСТРЕССОВАЯ ПЛАСТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ Витун Е.В., Витун В.Г.	4149
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ВУЗЕ Гилазиева С.Р., Шумилина Н.С.	4154
СОВРЕМЕННЫЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ Глазина Т.А., Анплева Т.А.	4161
ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ПО СРЕДСТВАМ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ Ермакова М.А., Чекрыгина В.В.	4165
ОСНОВЫ АКРОБАТИКИ В ФИЗКУЛЬТУРНОМ ОБРАЗОВАНИИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ Зиамбетов В.Ю., Фунтиков Н.Н., Горшенина И.В.	4168
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ВУЗА Исмаилова С.И.	4172
ФИЗКУЛЬТУРНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ НА ОСНОВЕ ИССЛЕДОВАНИЯ «СИНДРОМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ» В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Кабышева М.И., Пахомова С.В., Анплева Т.А.	4177
МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ Киселева Ж.И., Шляпникова В.В.	4185
ВЛИЯНИЕ СПОРТИННЫХ МЕГА-СОБЫТИЙ НА РАЗВИТИЕ ИНФРАСТРУКТУРЫ ТЕРРИТОРИИ Мерко А.С.	4189
ПРЕДПОСЫЛКИ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ Михайлова Н.В.	4194
САМОКОНТРОЛЬ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДИКИ ПУЛЬСОМЕТРИИ НА	

ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ Михеева Т.М., Холодова Г.Б., Панкратович Т.М.....	4199
ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ Морозов В.О.	4204
АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КАЧЕСТВА ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА И ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ВУЗА Морозов О.В.	4207
РАЗВИТИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ ПАУЭРЛИФТИНГА Насырова Т.Ш., Матявина С.И.	4211
ПЛАВАНИЕ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ Нурматова Т.В., Скавинская Л.А., Бакурадзе Н.С.	4215
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ПРОФЕССИОНАЛЬНО- ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ОГУ Подкопаева О.В., Андронов О.В.	4219
ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ Семенова И.В.	4225
СПОРТИВНАЯ РАБОТА В ВУЗЕ Симоненков В.С.	4229
ФОРМИРОВАНИЕ БЫСТРОТЫ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ Удовиченко Е.В., Заикин М.В.	4236
ТВОРЧЕСКОЕ САМОРАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ И ГОТОВНОСТЬ ИХ К ИННОВАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Филинберг И.Н., Васильева В.В.	4241
«ШАХМАТЫ» КАК ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА В ВУЗЕ Филинберг И.Н., Васильева В.В., Сорокина Т.Н., Зайцев В.В., Бедарев С.А.	4246

ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ПЛАВАНИЮ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ, НАПРАВЛЕННОГО НА ВОСПИТАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

**Андронов О.В., Подкопаева О.В., Малютина М.В.
ФГБОУ ВПО «Оренбургский государственный университет»,
г. Оренбург**

Тренировочный процесс студентов-пловцов в группах высшего спортивного мастерства (ВСМ) является внеурочной формой физического воспитания студентов в вузе, и соответственно, это определяет актуальность темы работы.

Задачи работы:

- определить принципы планирования подготовки пловцов,
- рассмотреть годичный цикл подготовки направлений на воспитание специальной выносливости,
- определить средства тренировки осенне-зимнего и весенне-летнего полуциклов.

Подготовка сборной команды студентов вуза по плаванию к важнейшим соревнованиям основывается на прогнозировании конечных результатов конкретных спортсменов в индивидуальных номерах соревнований, при этом соблюдаются следующие принципы планирования:

- на каждом этапе подготовки должна быть накоплена сумма воздействий, необходимая для перехода на новый функциональный уровень систем организма,
- акцентированные воздействия на физические качества должны быть разведены во времени для нейтрализации конкурентных взаимоотношений разных эффектов тренировки, по мере приближения к конечной цели увеличивается роль специализированных упражнений, возрастает значение индивидуальных вариантов подготовки.

Работа над последовательным развитием различных показателей, определяющих в конечном итоге специальную подготовленность спортсмена, проводится в мезоциклах с разной направленностью воздействия на организм. В тренировке пловцов высокой квалификации при планировании мезоциклов работа поочередно акцентируется на следующих сторонах подготовки:

- 1) аэробная и силовая производительность в неспецифических условиях;
- 2) то же в специфических условиях, с работой на пороговой мощности;
- 3) работа над развитием специальной выносливости и специфических силовых качеств;
- 4) работа в смешанной аэробно-анаэробной зоне воздействий;
- 5) работа в гликолитической зоне для развития специальной производительности;
- 6) развитие скоростно-силовых качеств и фосфагенных механизмов энергии;

- 7) снижение нагрузок, предсоревновательная подготовка;
- 8) соревновательный цикл.

В годичном цикле рекомендуются следующие задачи:

- 1) Ориентация на специализированную подготовку.
- 2) Повышение параметров функциональной, технической и тактической подготовленности.
- 3) Достижение спортсменами высшего уровня спортивной формы во 2-м полуцикле тренировки на главных соревнованиях года.

Контроль динамики физического, функционального и технического состоянием пловцов осуществляется по программе научно-методического обеспечения (НМО).

Общая методическая направленность подготовки основана на закономерной смене акцентов развития и совершенствования функциональных систем организма в соответствии с биолого-педагогическими нормами построения тренировки спортсменов высшей квалификации.

Задачи мезоциклов подготовительного периода - улучшение функций организма средствами и методами разносторонней, комплексной подготовки, адаптация к выполнению специализированных нагрузок, что обеспечивает адекватную реакцию на высокоинтенсивные тренировочные нагрузки.

Задача мезоциклов соревновательного периода - освоение средств и методов специальной подготовки, что приводит к более высоким сдвигам уровня специальной подготовленности пловцов.

В течение года происходит планомерное развитие и совершенствование различных сторон подготовленности, но в подготовительном периоде акцент делается на общей силовой подготовке, которая постепенно сменяется специализированной силовой подготовкой, характерной для пловцов. Сюда же включаются упражнения на технику и гибкость в возрастающем объеме.

При воспитании физического качества выносливости ее последовательное развитие со сменой акцентов на общей, специальной и скоростной выносливости.

Годичный цикл подготовки состоит из двух полуциклов, которые в свою очередь подразделяются на 13 мезоциклов.

Осенне-зимний полуцикл: 1 мезоцикл - установочный, 2 мезоцикл - втягивающий, 3 мезоцикл - базовый, 4 мезоцикл - соревновательный, 5 мезоцикл - восстановительный,

Весенне-летний полуцикл: 6 мезоцикл - втягивающий, 7 мезоцикл - базовый, 8 мезоцикл - контрольно-подготовительный, 9 мезоцикл - базовый, 10 мезоцикл - соревновательный, 11 мезоцикл - базовый, 12 мезоцикл - соревновательный, 13 мезоцикл - соревновательный.

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПОЛУЦИКЛ:

1 мезоцикл - установочный.

Задачи:

- a) проведение этапного комплексного обследования, включая

углубленное медицинское обследование,

б) утверждение индивидуальных планов подготовки и выступлений в основных и главных соревнованиях года. Объем плавания до 80 км, 10-12 тренировок в неделю. Втягивание в режим интенсивной тренировочной деятельности, повышение физической и технической подготовленности. Контроль: диспансеризация, тестирование по программе НМО.

2 мезоцикл - втягивающий.

Задачи:

а) втягивание в работу - постепенное повышение объема плавания аэробного энергообеспечения, подготовка опорно-двигательного аппарата,

б) повышение общефизической подготовленности, объемная работа над развитием силы,

в) совершенствование координации, гибкости, техники плавания, разносторонняя плавательная подготовка - плавание всеми способами.

Средства тренировки:

- общеразвивающие упражнения, упражнения на гибкость, координацию, кроссовый бег, спортигры, упражнения с отягощениями,

- дистанционное плавание на длинных отрезках от 2000 до 5000 м с равномерной скоростью на уровне аэробного порога,

- переменное плавание на отрезках 800-1200 м всеми способами плавания,

- повторное плавание 4x800 м, 10x400 м, 10x300 м, 10x200 м.

- технические упражнения в воде, упражнения в координации, плавание отдельно с помощью рук и ног.

Объем плавания повышается до 235 км при 10-12 тренировках в неделю, время на ежедневную общефизическую подготовку - до 3-х часов в день. В объемном микроцикле плавание до 14 км в день с интенсивностью на уровне аэробного порога. В неделю работа до 3-х часов на гибкость, 3 часа на спортигры, до 6 часов - кроссовый бег, 4 часа - упражнения с отягощениями, общеразвивающие упражнения.

Контроль физического и функционального состояния пловцов осуществляется по программе НМО.

3 мезоцикл - базовый.

Задачи:

а) развитие выносливости пловцов путем большой объемной работы аэробного энергообеспечения,

б) объемная работа, направленная на развитие силовых качеств, совершенствование координации, гибкости, техники плавания.

Средства тренировки:

- равномерное плавание на длинных отрезках от 2000 до 5000 м в диапазоне энергообеспечения от аэробного до анаэробного порога (лактат 2-4 мм),

- переменное плавание на дистанциях 800-1200 м с различной скоростью

прохождения отрезков по 25-50 м и различными способами плавания,

- гипоксические варианты тренировки - плавание на длинных отрезках с задержкой дыхания, сериями 4 (3x200 м), 2 (8x300 м), 2 (4x400 м), 3 (2x600 м),

- повторное плавание 5x800 м, 5x600 м, 8x400 м, 10x200 м, 20x00 м, 10x50 м,

- технические упражнения в воде,

- силовая работа в воде и на суше,

- общеразвивающие упражнения, упражнения на гибкость, кроссовый бег, спортигры, прыжковые упражнения.

Объем плавания в мезоцикле может достигать 335 км при 12-14 тренировках в неделю в воде и на суше. Работа на суше составляет 4 часа упражнений на гибкость, 2 часа - спортигры, 2-3 часа - силовая работа в зале, включая общеразвивающие и прыжковые упражнения, 2 часа - кроссовый бег. В объемном микроцикле плавание достигает 16-18 км в день на уровне анаэробного порога. Специальная силовая работа в воде с лопатками, амортизаторами, корзиной, тормозами. Выполнение плавательных технических элементов.

Контроль физического и функционального состояния пловцов осуществляется по программе НМО.

4 мезоцикл - соревновательный.

Задачи:

а) достижение высокого уровня специальной подготовленности,

б) показ результатов, запланированных в индивидуальных планах подготовки.

Средства тренировки:

- переменное плавание на отрезках 1100-2000 м с различной скоростью прохождения отрезков по 25-50 м различными способами плавания,

- интенсивное плавание на отрезках с короткими, а также постепенно сокращающимися интервалами отдыха (5x200 м, 5x300 м, 5x400 м, 3x600 м),

- интервальное плавание коротких отрезков и серий 20x25 м, 10x50 м, 10x100 м, 5x200 м,

- повторное плавание серий 2 (6x25м), 5 (3x50 м), 3 (4x100 м), 2 (2x200 м),

- совершенствование выполнения стартов, поворотов, передачи эстафеты,

- выступление в соревнованиях.

Объем плавания в данном мезоцикле снижается до 140-160 км при 10-12 тренировках в неделю. В объемном микроцикле плавание до 8-10 км в день. За 7-12 дней до старта снижается объем силовых упражнений на суше. Увеличивается доля нагрузок скоростного характера. Совершенствуется техника стартов, поворотов, отрабатывается передача эстафет. Работа на суше составляет 4 часа упражнений на гибкость, 3 часа упражнений с отягощениями, включая общеразвивающие упражнения.

Контроль физического, технического и функционального состояния

пловцов - по программе НМО с контролем техники плавания путем анализа видеозаписи.

5 мезоцикл восстановительный.

Задача - активный отдых, восстановление. Направленность тренировочной работы - поддержание ранее достигнутого уровня функционального состояния за счет дистанционного плавания на длинных отрезках. Акцент - на сохранении гибкости и эластичности мышц.

Недельный объем плавания снижается до 20-30 км в неделю при 5-6 тренировках в неделю, интенсивность плавания преимущественно на уровне аэробного порога.

ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПОЛУЦИКЛ:

6 мезоцикл втягивающий.

Задачи:

а) повышение производительности в зоне аэробного энергообеспечения,
б) объемная работа над развитием скоростно-силовых возможностей,
в) совершенствование координации, гибкости, техники плавания,
г) комплексная плавательная подготовка, повышение общефизической подготовленности.

Средства тренировки:

- общеразвивающие упражнения, упражнения на гибкость, кросс, спортигры,
- занятия в воде и на суше, направленные на повышение уровня скоростно-силовой подготовленности,
 - дистанционное плавание на длинных отрезках 2000-5000 м со скоростью в диапазоне от аэробного до анаэробного порога (лактат от 2 до 4 мм),
 - переменное плавание на отрезках 800-1200 м всеми способами,
 - технические упражнения в воде, упражнения в координации, плавание по элементам,
 - повторное плавание сериями: 24x25 м, 24x50 м, 6x100 м, 6x200 м, 6x300 м, 4x400 м, 3x800 м;
 - серийная работа на скоростных отрезках 8x25 м, 6x50 м, 4x100 м, 3x200 м;
 - выполнение стартов, поворотов.

Объем плавания постепенно увеличивается до 200-220 км, 10-12 тренировок в неделю. На суше: 2 часа кроссовый бег, 2 часа спортигры, 5 часов упражнения силового и прыжкового характера, упражнения на гибкость, упражнения на тренажерах до 3-х часов.

В объемном микроцикле плавание до 12-14 км в день, на уровне аэробного-анаэробного порога. Плавание всеми способами с лопатками, кругами, резиной. Плавание на технику и координацию. В связи с участием в соревнованиях уменьшается объем скоростной работы.

Контроль физического и функционального состояния пловцов, а также техники плавания осуществляется по программе НМО.

7 мезоцикл - базовый. Соревнования в этом мезоцикле носят контрольно-

подготовительный характер, специальной подготовки к ним не проводится.

Задачи:

а) дальнейшее развитие выносливости путем выполнения объемной работы аэробного характера на уровне анаэробного порога (лактат 3-4 мм),

б) совершенствование специальной силовой и скоростно-силовой подготовленности,

в) совершенствование координации, гибкости, техники плавания.

Средства тренировки:

- дистанционное плавание 800-1600 м на уровне анаэробного порога,

- переменное плавание на дистанциях 800-1200 м с различной скоростью прохождения отрезков от 25 до 100 м всеми способами плавания,

- серийное плавание на отрезках 2x200 м, 3x1600 м, 3x1200 м, 4x1000 м, 5x800 м, 5 x600 м, 5x400 м, 8x300 м,

- повторное плавание на отрезках 6x200 м, 10x100 м, 12x50 м,

- скоростное плавание на отрезках 4x25 м, 6x50 м, 4x100 м, 2x200 м,

- технические упражнения на воде,

- силовая подготовка на суше и в воде,

- общеразвивающие упражнения, прыжковые упражнения, спортигры, а также упражнения на силу и гибкость.

Объем плавания повышается до 300-320 км при 12-14 тренировках в неделю. Работа на суше составляет около 4 часов, упражнения на силу и гибкость — до 2-х часов, по 1,5 час - упражнения на тренажерах и спортигры, до 1 часа - общеразвивающие и прыжковые упражнения. В самом объемном микроцикле плавание достигает 16-18 км в день. Интенсивность большей части работы - на уровне анаэробного порога. В период участия в соревнованиях уменьшается работа в зонах смешанного и анаэробного энергообеспечения. Выполняется специальная силовая работа в воде с лопатками, кругами, резиной, амортизаторами.

Контроль физического, технического и функционального состояния пловцов выполняется в соответствии с программой НМО.

8 мезоцикл - контрольно-подготовительный.

Соревнования в этом мезоцикле являются контрольно-подготовительными, специальной подготовки к ним не планируется. Анализируется эффективность предыдущего этапа подготовки, по результатам контрольных соревнований проводится коррекция программы последующей подготовки.

Задачи:

а) успешное выступление в соревнованиях, совершенствование техники плавания,

б) совершенствование выносливости, силы и скоростно-силовых качеств.

Средства тренировки:

- дистанционное плавание на отрезках 1200-2000 м,

- переменное плавание 3x1200 м, 4x1000 м,

- повторное плавание длинных отрезков 4x800 м, 6x600 м, 6x400 м,

10x200 м, 10x100 м,

- широкое использование упражнений 24x25 м, 20x50 м, 10x100 м,
- интервальное плавание серий 7 (2x50м), 2 (4x50м),
- скоростное плавание 4x25 м, 2x50 м,
- технические упражнения в воде,
- плавание отрезков до 25 м с максимальной скоростью,
- силовая работа на суше и в воде,
- общеразвивающие упражнения, упражнения на гибкость,
- соревнования.

Объем плавания снижается до 270-290 км за счет переездов к месту соревнований при 14 тренировках в неделю. В объемном микроцикле плавание до 16-20 км в день. В 1-м и 4-м микроциклах, в которых проводятся соревнования, в большем объеме используется специальная подготовка. Работа осуществляется в смешанном и анаэробном режимах энергообеспечения. Во 2-м и 3-м микроциклах работа преимущественно аэробного характера - дистанционное, переменное и повторное плавание длинных отрезков и серий. На суше 3 часа упражнения на тренажерах, общеразвивающие упражнения, до 3-х часов на гибкость и силу.

Контроль физического, технического и функционального состояния пловцов выполняется по программе НМО.

9 мезоцикл - базовый.

В этом мезоцикле соревнования носят контрольно-подготовительный характер, специальной подготовки не проводится.

Задачи:

- а) дальнейшее развитие специальной выносливости путем выполнения большой объемной работы аэробного характера на уровне анаэробного порога,
- б) совершенствование силовых и скоростно-силовых возможностей,
- в) совершенствование координации, гибкости, техники плавания.

Средства тренировки;

- дистанционное плавание 800-1600 м на уровне анаэробного порога,
- переменное плавание на дистанциях 800-1200 м с различной скоростью прохождения отрезков от 25 до 100 м всеми способами плавания,
- повторное плавание длинных отрезков 2x2000 м, 3x1800 м, 3x1400 м, 4x1000 м,
- интервальное плавание 5x600 м, 4x500 м, 8x400 м, 6x300 м, 6x200 м,
- скоростные отрезки 10x25 м, 12x50 м,
- технические упражнения на воде,
- силовая подготовка на суше и в воде.

Объем плавания повышается до 330-350 км, 12-14 тренировок в неделю. Работа на суше: 1,5 часа в неделю работа в зале на тренажерах плюс общеразвивающие упражнения, 4,5 часа упражнения с отягощениями и упражнения на гибкость, 2 часа спортигры.

В самом объемном микроцикле до 18-20 км в день. Большая часть работы осуществляется на уровне анаэробного порога, однако в связи с участием в

соревнованиях, в небольшом объеме выполняется работа смешанного и анаэробного характера. Специальная силовая работа в воде с лопатками, резиной, корзинами, амортизаторами в координации и по элементам.

Контроль физического, технического и функционального состояния пловцов по программе НМО.

10 мезоцикл - соревновательный.

Задачи:

- а) Повышение уровня соревновательной подготовленности,
- б) достижение результатов, запланированных в индивидуальных планах подготовки.

Средства тренировки:

- плавание отрезков с короткими и постепенно сокращающимися интервалами отдыха 4x900 м, 3x700 м, 5x600 м, 6x400 м,
- повторное плавание 5x400 м, 5x200 м, 10x100 м, 10x50 м. интервальное плавание коротких отрезков и серий 20x25 м, 20x50 м, 10x100 м, 5x200 м,
- повторное плавание серий 2 (6x25м), 4 (4x50 м), 3 (4x100 м), 4 (2x200м), плавание отрезков до 25 м с максимальной скоростью, выполнение стартов и поворотов, передачи эстафеты, соревнования.

Объем плавания снижается до 170-190 км, 10-12 тренировок в неделю. На суше: 4 часа занятия на гибкость, 3 часа упражнения на тренажерах и общеразвивающие упражнения. В объемном микроцикле плавание до 8-10 км в день. За 7 дней до старта прекращаются силовые упражнения на суше.

Увеличивается доля нагрузок скоростного характера. Выполняются старты, повороты, отрабатывается передача эстафет.

Контроль физического, технического и функционального состояния пловцов выполняется по программе НМО.

11 мезоцикл базовый.

Включение в соревновательном периоде базового мезоцикла перед ответственными соревнованиями способствует повышению физической работоспособности и выходу на новый уровень спортивных результатов. Этой же цели служит проведение учебно-тренировочного сбора в среднегорье.

Задачи:

- а) дальнейшее развитие специальной выносливости путем выполнения объемной работы аэробного характера на уровне анаэробного порога,
- б) совершенствование силовых и скоростно-силовых возможностей,
- в) совершенствование координации, гибкости, техники плавания.

Средства тренировки:

- дистанционное плавание 800-1600 м на уровне анаэробного порога,
- переменное плавание на дистанциях 800-2000 м с различной скоростью прохождения отрезков от 25 до 100 м всеми способами плавания,
- повторное плавание 3x900 м, 4x800 м, 3x700 м. 6x400 м, 3x300 м,
- интервальное плавание 20x50 м, 12x50 м, 24x25 м,
- скоростные отрезки 10x25 м, 10x50 м, 10x100 м,
- технические упражнения на воде,

- силовая подготовка на суше и в воде,
- общеразвивающие упражнения, упражнения на силу и гибкость.

Объем плавания повышается до 240-250 км, 12-14 тренировок в неделю. На суше: 3 часа в неделю работа в зале на тренажерах, до 5 часов упражнения с отягощениями плюс упражнения на гибкость.

В самом объемном микроцикле плавание до 16-18 км в день. Большая часть работы осуществляется на уровне анаэробного порога, увеличивается доля работы смешанного и анаэробного характера. Специальная силовая работа в воде с лопатками, резиной, корзинами, амортизаторами в координации и по элементам.

Контроль физического, технического и функционального состояния пловцов выполняется по программе НМО.

12 мезоцикл соревновательный.

Задачи:

а) успешное выступление в запланированных соревнованиях по плаванию,

б) выполнение результатов, запланированных в индивидуальных планах подготовки.

Средства тренировки:

- переменное плавание 3x1200 м, 4x900 м, 5x600 м, 5x400 м, повторное плавание 5x200 м, 10x100 м, 10x50 м, 20x25 м, интервальное плавание отрезков и серий 6x25 м, 10x50 м, 10x100 м, 5x200 м,

- повторное плавание серий 2 (6x25м), 4 (3x50 м) 2 (4x100 м), 2 (2x200 м), скоростная работа 4x25 м, 4x50 м, плавание отрезков до 25 м с максимальной скоростью, выполнение стартов и поворотов, передачи эстафеты, соревнования,

- упражнения на силу и гибкость, общеразвивающие упражнения. Объем плавания снижается до 160-180 км, 10-12 тренировок в неделю. На суше: 4 часа на гибкость, 3 часа упражнения на тренажерах. В объемном микроцикле плавание до 8-10 км в день. За 7 дней до старта прекращаются силовые упражнения на суше. Увеличивается доля нагрузок скоростного характера. Выполняются старты, повороты, отрабатывается передача эстафет.

Контроль физического, технического и функционального состояния пловцов выполняется по программе НМО.

13 мезоцикл соревновательный.

Задачи:

а) успешное выступление на Чемпионате мира,

б) показ результатов, запланированных в индивидуальных планах подготовки.

Средства тренировки:

- переменное плавание 3x1200 м, 4x900 м, 5x600 м, 5x400 м, повторное плавание 5x200 м, 10x100 м, 10x50 м, 20x25 м, интервальное плавание отрезков и серий 6x25 м, 10x50 м, 10x100 м, 5x200 м,

- повторное плавание серий 2 (6x25м), 4 (3x50 м), 2 (4x100 м), 2 (2x200 м), скоростная работа 4x25 м, 4x50 м, плавание отрезков до 25 м с максимальной

скоростью, выполнение стартов и поворотов, передачи эстафеты, соревнования, - упражнения на силу и гибкость, общеразвивающие упражнения. Объем плавания снижается до 100-110 км, 9-10 тренировок в неделю. На суше: до 4 часов работы на гибкость, 3 часа упражнения на тренажерах и общеразвивающие упражнения. В объемном микроцикле плавание до 8-10 км в день. За 7 дней до старта прекращаются силовые упражнения на суше. Выполняется оптимальный (индивидуально) объем нагрузок скоростного характера. Выполняются старты, повороты, отрабатывается передача эстафет.

Контроль физического, технического и функционального состояния пловцов выполняется по программе НМО.

Обобщая выше изложенный материал по планированию тренировочного процесса, направленного на воспитание специальной выносливости, приходим к выводу, что разработанные нами циклы тренировок и подобранные специальные средства в осенне-зимнем и весенне-летнем полуциклах и учет индивидуальных особенностей студентов-пловцов дадут на наш взгляд высокий результат на соревнованиях.

Список литературы

1. Аришин, А.В. К вопросу управления подготовкой квалифицированных пловцов в годичном тренировочном цикле / Аришин, А.В. - Актуальные вопросы физической культуры и спорта. 2010. Т. 12. С.7-10.

2. Витун, В.Г. Формирование психологической готовности студентов к профессиональной деятельности в процессе физического воспитания. / В.Г. Витун, С.Р. Гилязиева Научные дискуссии: вопросы педагогики и психологии. №9 (18): сборник статей по материалам XVIII международной заочной научно-практической конференции. – М., Изд. «Международный центр науки и образования», 2013. – С. 147-153. ISSN 2309-2742

3. Ганзей, С.С. Физическая и функциональная подготовка квалифицированных пловцов 16-17 лет в подготовительном периоде / С.С. Ганзей // Культура физическая и здоровье. 2011. №11. С. 59-61.

4. Красильников, В.Л. Котляров, А.Д. Планирование тренировочного макроцикла на основе моделирования основных компонентов входящих в подготовку пловца./ В.Л. Красильников, Котляров А.Д. - Человек. Спорт. Медицина. 2008. № 4 (104). С. 25-28.

5. Михеева, Т.М. Физическая подготовленность студентов в процессе физического воспитания в вузе [Электронный ресурс] / Т.М. Михеева, // Актуальные проблемы реализации образовательных стандартов нового поколения в условиях университетского комплекса: материалы Всерос. науч. - методич. конф., 2-4 февраля 2011./Оренбургс. гос. ун-т – Оренбург: ОГУ, 2011. –[С. 1877-1882] – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). Загл. с этикетки диска. - ISBN 978-5-7410-1110-2.

ГИРЕВОЙ СПОРТ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Баранов В.В., Павлов С.П., Фунтиков Н.Н.
Оренбургский государственный университет, г. Оренбург

Для достижения устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни у студентов, кафедра физического воспитания Оренбургского государственного университета применяет различные формы и методы физического воспитания.

Доступность, простота материального обеспечения, содержательность занятий, безопасность для здоровья и широкий возрастной диапазон занимающихся – все эти свойства позволяют использовать гиревой спорт в качестве эффективного средства общей и профессионально-прикладной подготовки студентов.

Гиревой спорт развивает такие физические качества как сила, общая и силовая выносливость, ловкость (координация движений), гибкость, способствует проявлению морально-волевых качеств занимающихся – целеустремленности, настойчивости, решительности.

Упражнения с гирями эффективно влияют на укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата.

В процессе физического воспитания студентов с использованием средств гиревого спорта решаются следующие задачи:

- изучение и совершенствование рациональной техники выполнения упражнений с гирями;
- совершенствование и развитие комплекса физических качеств, включающего силу, общую и силовую выносливость, ловкость, гибкость;
- укрепление здоровья, закаливание;
- воспитание морально-волевых качеств, формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям гиревого спорта;
- изучение методик самостоятельного развития физических качеств, умения организовывать и проводить занятия по гиревому спорту, инструкторская и судейская практика;
- подготовка к участию в соревнованиях.

Гиревой спорт по воздействию на организм занимающихся является одним из наиболее эффективных средств физического воспитания.

Упражнения с гирями просты и доступны. Осваиваются легко и быстро. Разнообразие упражнений, их зрелищность позволяют проводить занятия на высоком эмоциональном уровне и с высокой плотностью. В процессе занятий воспитываются необходимые физические качества: сила, силовая выносливость, высокая физическая работоспособность, формируются осанка и красивое телосложение. Уже в первые месяцы занятий занимающиеся овладевают жизненно важными умениями и навыками правильного обращения с тяжестями, что на всю жизнь страхует их от травм позвоночника.

Надежность и экономичность движений являются основой рациональной

техники выполнения упражнений гиревого спорта.

Типичные затруднения при изучении техники вызываются достаточной высокой сложностью координации мышечных усилий, что связано с быстрыми сменами напряжения и расслабления и необходимостью сохранять равновесие.

Совершенствование техники выполнения упражнений, достижение должного автоматизма в работе позволяет спортсмену максимально использовать свои физические качества.

Толчок, наиболее сложное в координационном отношении упражнение классического двоеборья, характеризуется большими и продолжительными мышечными напряжениями. Выполнение его требует от спортсмена высокого уровня развития силы и силовой выносливости.

Классический толчок состоит из двух самостоятельных этапов:

подъем гирь на грудь;

подъем гирь от груди.

Рывок – второе упражнение классического двоеборья. Согласно правил соревнований по гиревому спорту, участник должен непрерывным движением поднять гирю вверх на прямые руки и зафиксировать её. В момент фиксации гири вверху рука, ноги и туловище должны быть выпрямлены. Движение выполняется в один приём.

Упражнение состоит из двух двигательных фаз:

старта и подъема гири вверх;

фиксация наверху и опускания гири вниз.

Обучение техники выполнения упражнений классического двоеборья осуществляется на основе педагогических принципов – наглядности, постепенности, систематичности, доступности, сознательности, активности.

Обучение состоит из следующих этапов:

- ознакомление;

- изучение;

- совершенствование.

При выполнении толчка целесообразно показать технику в целом, обратив внимание на согласованную работу мышц ног и верхнего плечевого пояса. Указать на положение дужек гирь в кисти с постоянной опорой на её основание. Объяснить технику и значение правильного дыхания. От правильности постановки дыхания спортсмена во время выполнения упражнений с гирями зависит его работоспособность, и как следствие, результат. Дыхание, как правило, осуществляется через рот, т.к. при дыхании через нос не удастся достичь необходимой вентиляции легких.

После появления у обучаемых представления о технике толчка в целом, перейти к изучению отдельных фаз движений. После усвоения правильного выполнения отдельных элементов следует перейти к обучению техники толчка в целом.

После показа рывка гири в полной координации надо обратить внимание обучающихся на суть движения – «маятник». Необходимо акцентировать внимание на правильном захвате дужки гири и расположении дужки в кисти с

опорой на основании ладони в положении фиксации наверху.

После опробования рывка в целом нужно перейти к изучению отдельных элементов – махов гирей и смене рук при перехвате.

Основные физические качества, необходимые для достижения результатов в гиревом спорте, это сила, общая и силовая выносливость, гибкость (подвижность суставов), ловкость (координации движений).

Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Выносливость – способность к длительному выполнению работы на требуемом уровне интенсивности, способность бороться с утомлением. Выносливость спортсмена зависит от мышечной силы, быстроты движений, подвижностей в суставах. Решающее влияние на уровень развития выносливости оказывают воля, психическая установка спортсмена, совершенство техники движений, позволяющие проявить экономно, без лишних энергозатрат свои функциональные возможности.

Различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость – способность продолжительно выполнять работу с использованием многих мышечных групп при высоких требованиях к дыхательной, сердечно-сосудистой и центральной нервной системам. В различных видах спорта конечный результат спортсменов зависит от специальной выносливости – способности продолжительно выполнять специализируемое упражнение.

Основой подготовки гиревика является силовая выносливость – специфическая форма проявления силовых способностей в условиях двигательной деятельности, в которой требуется относительно длительные мышечные напряжения без снижения их рабочей эффективности.

Популярность гиревого спорта в учебно - образовательном процессе студентов Оренбургского государственного университета возрастает с каждым годом в связи с его доступностью, наличием материальной базы и оборудования, содержательностью занятий.

Основываясь на федеральный государственный образовательный стандарт третьего поколения, гиревой спорт внедрен в учебно – образовательный процесс по физической культуре как элективный курс, что подкреплено наличием рабочей программы.

Средства и методы гиревого спорта способствуют формированию устойчивых мотивов и потребностей физической культуры в организации здорового образа жизни студентов.

Таблица 1 - примерный план учебно-тренировочных занятий для студентов – начинающих спортсменов.

Содержание	Время (мин) дозировки	Методические указания
1	2	3
Подготовительная часть: - постановка задач на занятие - общеразвивающие гимнастические упражнения - упражнения с гирями небольшого веса	10-15	Все упражнения направлены на подготовку организма к выполнению задач в основной части занятия.
Основная часть: - толчок гирь - рывок гири - жим гири попеременно одной, затем другой рукой - махи гири попеременно - притягивание гири к подбородку - приседание с гирей за головой	60-70 3 подхода 40, 50, 60% от максимального результата 3 подхода 12-15 повторений каждой рукой 3 подхода 10-12 повторений каждой рукой 3 подхода максимально количество повторений 3 подхода 10-12 повторений 4 подхода 10-12 повторений	Внимание на согласованную работу мышц ног и рук. Сохранять ритм дыхания. Внимание на согласованную работу мышц – разгибателей Бедра и спины. Захват гири – не зажимая дужку ладонью. Выполняется за счет мышц-разгибателей плеча и дельтовидных мышц. Выполняется за счет мышц-разгибателей спины. Рука расслаблена. Спина выпрямлена. Выполняется за счет мышц-разгибателей плеча и дельтовидных мышц. Выполняется с опорой на всю стопу.
Заключительная часть: - поднимание ног в висе до касания перекладины - бег 1000-1500 метров	10-15 4 подхода 10-12 повторений	Выполняется на шведской стенке или на гимнастической перекладине. Выполняется в медленном темпе.

Список литературы

1. *Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте [Текст]/ Ю.В. Верхошанский. – М.: ФИС, 1977.-331 с.*
2. *Баранов, В.В. Использование средств гиревого спорта для развития силовых качеств у студентов: методические указания[Текст]/ В.В. Баранов. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2005. -33с.*
3. *Воропаев, В.И. Новые методы тренировки спортсмена-гиревика[Текст]/ В.И. Воропаев. –Воронеж: ВГАУ, 1998. – 38 с.*
4. *Озолин, Н.Г. Развитие выносливости спортсменов [Текст]/ Н.Г. Озолин. – М.: ФИС, 1959. -86 с.*
5. *Защиорский, В.М. Физические качества спортсмена [Текст]/В.М. Защиорский. – М.: ФИС, 1996. – 200с.*

АНТИСТРЕССОВАЯ ПЛАСТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ

Витун Е.В., Витун В.Г.

Оренбургский государственный университет, г. Оренбург

Современными исследователями неоднократно подчеркивалось, что наряду с прогрессивными тенденциями организации современного образовательного процесса в вузе, наблюдается его негативное влияние на физическое и психическое здоровье студентов.

Анализ исследований последних лет показывает, что образовательный процесс обладает следующими «факторами риска»:

- стрессовая педагогическая тактика (страх у студентов не сдать зачет или экзамен);

- интенсификация учебного процесса (ежегодно возрастающая учебная нагрузка в конечном итоге перестает соответствовать возрастным и функциональным возможностям студентов);

- функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья обучающихся;

- отсутствие системы работы по формированию качеств, способствующих успешной адаптации студентов к учебному процессу[1].

В свете вышеизложенного современные исследователи (Н.П. Абаскалова, Н.В. Барышева, М.М. Безруких, А.М. Столяренко и другие) отмечают немаловажную роль физической культуры в вузе для формирования личности будущего специалиста, а также наличие огромного количества средств физической культуры, увеличивающих эффективность решения различных задач.

Грамотно подобранные средства физической культуры способствуют: повышению уровня физической и функциональной подготовленности студентов, развитию физических, психологических и личностных качеств, улучшению осанки, укреплению опорно-двигательного аппарата и многому другому.

Сложившаяся ситуация требует поиска таких средств укрепления здоровья студентов, которые бы включали в себя в качестве основы использование внутренних резервов организма, позволяли бы активно управлять развитием его адаптационных возможностей, обеспечивая устойчивость к влиянию различных стресс-факторов.

Таким образом, для сохранения и повышения уровня физической и умственной работоспособности студентов наряду с соблюдением факторов здорового образа жизни необходимо разработать комплекс оздоровительно-гигиенических мероприятий.

Для практически здоровых студентов основной задачей таких мероприятий является расширение диапазона функциональных возможностей

организма, развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости), повышение общей работоспособности, повышение интереса к физической культуре и спорту, а в отдельных случаях – привлечение к систематическим занятиям доступными видами физкультурно-спортивной деятельности.

Таким образом, в качестве средства физической культуры, способствующего решению обозначенных выше задач, мы предлагаем использовать антистрессовую пластическую гимнастику (АПГ).

Влияние пластической гимнастики основывается на результатах комплексной педагогической и медико-биологической методики, которая включает:

- апробацию данной методики по результатам клинического диспансерного обследования, проведенного три раза на протяжении эксперимента в группах с общим охватом более 300 человек разного возраста;
- выборочные дополнительные клиничко-инструментальные, психологические, физиологические и биохимические исследования, использованные для уточнения механизма воздействия используемого комплекса упражнений АПГ [3].

Название данного средства появилось в результате механизма ее воздействия на организм человека: антистрессовая – по механизму противостояния стрессу, пластическая – по характеру прикладываемых усилий и напряжений, гимнастика – по внешнему сходству и повторяемости элементов при акцентировании внимания на связности (стабильности) процесса [4].

Антистрессовая пластическая гимнастика представляет собой целостный подход к нравственному и физическому здоровью человека. Он основан на совершенствовании качества процесса физического движения, равновесия нервной системы и мышления.

Антистрессовая пластическая гимнастика объединяет в себе западные и восточные подходы к здоровью человека и включает в себя технику расслабления, психотренинг в движении, бег, основу пластики и танца [4].

Обучение пластической гимнастике – это, прежде всего, педагогический процесс. Он должен осуществляться в соответствии с рациональной методикой организации совместных действий преподавателя и студентов.

Обучение строится на основе следующих общих дидактических принципов, которые в сфере физического воспитания конкретизируются и отражают содержание дисциплины «Физическая культура» в вузе.

К таким принципам относятся:

- принцип сознательности и активности,
- принцип наглядности,
- принцип систематичности,
- принцип доступности и др.

Последовательное решение задач пластической гимнастики на каждом этапе обучения тесно связано с использованием конкретных методов и приемов.

В методике обучения различают практические и словесно-сенсорные методы.

К словесно-сенсорным методам можно отнести: рассказ, беседу, объяснение, методические указания, замечания, подсчет и оценку. Каждое слово должно быть точным и образным, а выражение – кратким и понятным.

К практическим методам относят метод целостного разучивания упражнений, подразумевающий выполнение изучаемого движения в целом. Одним из вариантов этого метода является метод подводящих упражнений, который заключается в целостном выполнении ранее изученных элементов упражнений.

Перед началом каждого занятия со студентами должна проводиться беседа об основах пластической гимнастики, в результате которой они получают возможность настроиться на восприятие предлагаемых упражнений как источника отдыха, успокоения, психической разгрузки, внутреннего комфорта.

Упражнения пластической гимнастики отличаются выразительностью, гармоничностью, плавностью и слитностью движений, чему способствует их выполнение без резких движений в более или менее замедленном темпе в зависимости от конкретной структуры упражнений и от индивидуальных возможностей студентов.

Преподаватель должен подготовить студентов к тому, что все движения будут носить неторопливый, спокойный характер при отсутствии специальных физических напряжений. Спокойный, ровный голос преподавателя должен подчеркивать неторопливый характер выполнения упражнений, успокаивать и помогать снять внутреннее напряжение, которое обязательно присутствует при освоении непривычного режима движения.

Студенты, занимающиеся в группах пластической гимнастики должны сознательно относиться к занятиям, стремиться повысить качество выполнения упражнений, регулярно посещать занятия, кроме того, они должны находить время для самостоятельных занятий, а также заботиться о сохранении доброжелательного отношения в группе.

Упражнения АПГ включают в себя: упражнения, в положении стоя, упражнения в движении при пассивном положении рук, упражнения в движении при активном положении рук, суставный массаж в положении сидя и упражнения на растяжку.

Основные элементы упражнений являются достаточно простыми, естественными и встречаются в повседневной жизни человека. Но соединение отдельных элементов в единый двигательный акт в определенной последовательности представляет собой иногда значительную сложность для координации движений и зависит от степени слитности выполнения данного движения. Обучение комбинированию элементов на основе творчества и импровизации является одной из целей пластической гимнастики.

Успешное освоение предлагаемых упражнений с целью достижения максимального тонизирующего эффекта тесно связано с применением

основных мысленных образов – картин, способствующих расслаблению, возникновению ощущения комфорта и внутреннего равновесия, ликвидации излишних напряжений и скованности.

В качестве основных используются два наиболее привычных мысленных образа, характеризующих устойчивость в ее статическом и динамическом выражениях.

Первый – воображаемая опора в виде стула или кресла, способная дать ощущение отдыха, удобства и расслабления.

Второй – символизирующий устойчивость в движении – образ водной стихии. Он менее привычен в сравнении с картиной устойчивой посадки, вместе с тем содержит в себе ее элементы.

Таким образом, с одной стороны, последовательное применение в процессе обучения упражнений мысленно отображающих положение, сидя и положение при плавании, является необходимым.

С другой стороны, успешное овладение навыками пластичности обязательно требует одновременного использования обоих принципов, а их взаимное усиление и дополнение мысленных образов с сохранением последовательности при их освоении – «устойчивости в статике» – «устойчивости в движении» – отличительная черта подхода к самому процессу движения в пластической гимнастике [5].

С биомеханических позиций на первом этапе обучения режим движения характеризуется медленным темпом, отсутствием резких движений, пластичностью, плавностью, как было уже отмечено.

Необычность исходных положений, постоянное изменение положения тела в пространстве и взаимосвязь элементов движений развивают навыки оптимального управления устойчивым равновесием, улучшая развитие таких качеств, как: гибкость и ловкость.

В заключительной части занятия, на фоне достигнутой релаксации мышц и связочного аппарата суставов целесообразно использовать суставной массаж и набор упражнений, направленных на увеличение амплитуды и устранение ограничений движений, связанных с деформацией суставов разного происхождения.

Аутотренинг, общая релаксация организма в процессе выполнения упражнений способствуют снятию утомления, что особенно положительно влияет на студентов ведущих малоподвижный образ жизни.

Кроме того, упражнения пластической гимнастики способствуют развитию навыков культуры движения, что имеет немаловажное значение для эстетического воспитания студентов.

Актуальность АПГ как направления оздоровительной работы повышается в контексте нарастающих негативов и рисков современного учебного процесса. Информационные перегрузки в сочетании с гиподинамией осложняют возможность полноценного усвоения программного материала студентами.

Мы надеемся, что изложенный материал поможет освоению и

преподаванию антистрессовой пластической гимнастики в качестве вспомогательного средства дисциплины «Физическая культура» в вузе.

Список литературы

1. Витун, В.Г. *Определение мотивации студентов для занятий физической культурой в вузе.* / В.Г. Витун, Е.В. Витун. – «Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Гуманитарные науки». – №3, 2016. – С. 34-39.

2. Менхин, Ю.В. *Оздоровительная гимнастика: теория и методика.* / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 214 с.

3. Мотылянская, Р. Е. *Антистрессовая пластическая гимнастика (медико-биологическое и психологическое обоснование)* / Р. Е. Мотылянская, А. Р. Якубовская // *Теория и практика физической культуры.* – М.: «Советский спорт», 1991. – №5. – С. 10-15.

4. Попков, А.В. *Антистрессовая пластическая гимнастика* / А.В. Попков. – М.: Советский спорт, 2005. – 164 с.

5. Попков, А.В. *Этика в действии: Антистрессовая пластическая гимнастика: учебно-методическое пособие* / А.В. Попков, С.А. Нагорных. – Барнаул: Издательская группа «Си-пресс», 2013. – 88 с.

6. *Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т.2: Содержание и методика адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов* / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005. – 448 с.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ВУЗЕ

**Гилазиева С.Р., Шумилина Н.С.
Оренбургский государственный университет,
Оренбургский филиал РЭУ им. В.Л. Плеханова, г. Оренбург**

Важной составной частью государственной социально-экономической политики России является развитие физической культуры и спорта.

Здоровье нации главное в политике государства и использование ценностей физической культуры – это основной инструмент в достижении цели. Оздоровление нации, воспитание молодежи, формирование здорового образа жизни населения и достойное выступление российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях это еще одна цель которая будет выполняема только при условии здорового подрастающего поколения и как следствие выбора лучших молодых спортсменов для наших сборных команд.

За последние годы в России обострилась проблема с состоянием здоровья населения, увеличилось количество людей, употребляющих наркотики, злоупотребляющих алкоголем и пристрастившихся к курению. Исследования ученых показывают, что к основным причинам, негативно влияющим на состояние здоровья населения, следует отнести снижение уровня жизни, ухудшение условий учебы, отдыха и состояния окружающей среды, снижения уровня физической подготовленности и физического развития практически всех социально-демографических групп населения [4].

Осознание необходимости занятий физической культурой в нашей стране еще не стало реальностью, самостоятельно занимаются всего 8-10% населения, многие не осознают и не хотят приобщаться к ценностям физической культуры. В Европе эти показатели значительно выше 40-60 %. Европейцы понимают возможно не столько значение физической культуры в жизни, сколько осознают важность здоровья не столько для жизни в целом, для сколько для профессиональной деятельности. В странах Скандинавии показатели физического состояния стоит на 7 месте, из 11 требований при принятии на работу. В Японии показатели физического состояния на 4 месте, в России такие требования при приеме на работу вообще не учитываются.

Тем самым, мы выявили острую, требующую срочного решения проблему - это низкая физическая подготовленность и физическое развитие населения. Реальный объем двигательной активности не обеспечивает полноценное развитие и укрепление здоровья как подрастающего поколения, так и населения в целом. Реформы, проводимые по поводу физической подготовке, глубоко затронули актуальные вопросы физического воспитания.

Так, занимаясь физической культурой в студенческие годы, закладывается фундамент будущего благополучия страны и каждого человека в частности. «Режим предоплаты» существует не только в экономике, но и в социальной сфере и ценность которого не всегда может быть измерена в

рублях. Нельзя просчитать стоимость и величину социальных условий и педагогических усилий занятий физической культуры и спортом для воспитания активного, и законопослушного гражданина, соответствующего нравственным нормам современного общества. Социальный фактор, социальный эффект физической культуры тем не менее важен, поскольку будущее страны зависит не только от экономики, но и от того, какие люди будут строить будущее, что они дают и смогут дать друг другу [2].

Но экономический эффект давно просчитан зарубежными учеными, в нашей стране такие исследования широко проводились в СССР. И экономический эффект от занятий физической культурой был многократно подтвержден как на производстве так и в учебном процессе. Занятия физическими упражнениями и спортом эффективно влияют на дальнейшую производственную деятельность будущего специалиста.

Игнорирование этого и получение как говорится «мгновенной прибыли» от занятий физической культуры приводит в последнее время к тому, что занимающиеся не видят целесообразности использования и дальнейшего развития физической культуры и спорта. К физической культуре и спорту относятся как к сфере производства обычной товарной продукции.

Величина спроса, на данный товар зависит от места его в иерархии индивидуальной значимости разнообразных товаров и услуг, и главное на данном этапе - от финансовых возможностей покупателей. Это порождает проблему изучения соотношения спроса и предложения на физкультурные услуги в обществе, актуализируемую тем, что закономерное, видимо, во всех типах рыночных отношений тесно связано со здоровьем занимающихся [2].

Вопросы здоровья настолько актуальны, поэтому ими занимаются не только педагоги, но медики, социологи, и ученые-экономисты. Ценность, и значение здоровья гораздо больше, чем такие привычные виды ресурсов, как лес, уголь, газ, нефть. Поэтому мы, может говорить о таком направлении в науке как экономика здоровья. Которое рассматривает здоровье не только с точки зрения медицины или социологии, но и с точки зрения экономики.

Само понятие экономика здоровья включает в себя такие понятия как: общественное и индивидуальное здоровье которые составляют основную составляющую экономического роста, а, следовательно, и устойчивого развития государства, которой можно и должно управлять. Здоровье - это важнейший фактор, влияющий на качество жизни. Важнейшая задача государства - повышение качества жизни населения. Обеспечение каждому человеку возможности реализовать свой потенциал в ведении здоровой, полноценной, творчески активной жизни вот главная цель и смысл экономического и общественного прогресса [2].

Чем лучше состояние общественного здоровья, тем более высокими являются темпы социально-экономического развития государства. Плохое здоровье приводит к снижению объемов производства, при массовой заболеваемости производство дезорганизуется. Государство несет убытки, связанные с выплатами по больничным листам, оплатой пенсий по

инвалидности и в связи с потерей кормильца, необходимостью содержать дома инвалидов и интернаты для детей-инвалидов.

В современных условиях можно определить четыре фактора, имеющие решающее значение для обеспечения здоровья:

Первый - экономический фактор – он связан с возможностями человека создавать материальную базу своего благополучия. Так, расходы Россиян на питание составляют половину заработной платы населения. Это намного больше, чем в странах Европы. У большинства граждан доходов не хватает на другие, жизненно важные нужды. И как следствие, найти средства в этих условиях, на собственное здоровье весьма проблематично.

Оплатить занятия в бассейне, спортзале в состоянии далеко не каждый, зачастую средств не хватает даже на лекарства. Нищенские зарплаты связаны также с не возможностью улучшить жилищные условия, что, несомненно, оказывает влияние на здоровье [7].

Второй фактор, влияющий на здоровье – медицинский – возможность получения медицинского обслуживания, и употребления высококачественной пищи. По данным мониторинга качества и безопасности продуктов питания, проведенного Комитетом экономического развития, промышленной политики и торговли, были установлены несоответствия требованиям нормативных документов по многим группам пищевых продуктов. Несоответствие требованиям нормативных документов достигает по мясной продукции – 33,3% образцов, молочной – 27,8 %, рыбной - 33,3 %, алкогольной – 26 %, овощной – 7,4 %, по пищевым жирам – 20,8 % [7, 8].

Влияние окружающей среды на здоровье человека *это третий фактор – экологический.* По мнению граждан, абсолютное большинство считает, что экологическая обстановка в их регионе за последние годы значительно ухудшилась и находится на грани экологической катастрофы.

Социальный - это четвертый и последний фактор, влияющий на здоровье, и который определяет возможности человека осознавать себя полноценным членом общества. Россия считается одной из самых «тревожных» стран мира, у нас широко распространены такие привычки, ведущие к разрушению здоровья как курение и потребление алкоголя. Поэтому мы занимаем 122 место по состоянию социально-психологического благополучия наряду с Суданом, Ираком и Сомали. Табачные концерны нашли в России огромный рынок сбыта. Количество курильщиков в нашей стране превышает среднемировой уровень почти в полтора раза. В России курят 43,9 миллиона человек, то есть около 40% взрослого населения. В возрасте 19 - 44 года курят 7 из 10 мужчин и 4 из 10 женщин.

Распространение алкоголизма – не меньшая беда, о ее масштабах свидетельствуют цифры Минздравсоцразвития России: потребление алкоголя в России составляет в пересчете на чистый спирт около 15 литров на человека в год. При этом Всемирная Организация Здравоохранения считает опасным для здоровья нации уровень в 8 литров. Каждый добавочный литр сверх этого предела уносит 11 месяцев жизни мужчин и 4 месяца жизни женщин. Россия

ушла далеко вперед по сравнению с другими странами мира [7, 8].

Был проведён социологический опрос студентов вузов, было опрошено 125 человек. Анализ полученных результатов приведен ниже.

Таблица 1 Отношение студентов к алкоголю

№	Вопрос и варианты ответов		%
1	<i>В каком возрасте впервые попробовали алкогольные напитки</i>		
	A)	<i>в школьном возрасте</i>	78
	B)	<i>в начальной школе</i>	16
	B)	<i>никогда еще не пробовали алкогольные напитки</i>	8
2	<i>Какие алкогольные напитки были для вас первыми</i>		
	A)	<i>пиво</i>	46
	B)	<i>вино</i>	28
	B)	<i>шампанское</i>	8
3	<i>Где впервые попробовали алкогольные напитки</i>		
	A)	<i>у себя дома на дне рождения</i>	36
	B)	<i>в компании друзей</i>	20
	B)	<i>родители и близкие люди</i>	9
	Г)	<i>предложили друзья и знакомые</i>	13
4	<i>Как часто вы употребляете алкогольные напитки</i>		
	A)	<i>Отказались от дальнейшего употребления</i>	28
	B)	<i>употребляют редко и только по праздникам</i>	23
	B)	<i>употребляют 1-2 раза в неделю</i>	31
5	<i>Какие напитки употребляете чаще</i>		
	A)	<i>пиво</i>	37
	B)	<i>вино</i>	28
	B)	<i>шампанское</i>	14
6	<i>Причины употребления алкоголя</i>		
	A)	<i>Желание снять стресс</i>	23
	B)	<i>Что бы не выделяться в компании</i>	14
	B)	<i>пьют безо всякой причины</i>	26
7	<i>Какие последствия были у Вас по причине употребления алкогольных напитков</i>		
	A)	<i>объяснения с родителями</i>	20
	B)	<i>объяснения с работниками милиции</i>	13
	B)	<i>объяснения с педагогами и социальными педагогами</i>	20
	Г)	<i>опьянение приводило к ссорам и дракам в компании.</i>	47

8	<i>Запрещают ли вам употреблять алкогольные напитки</i>		
	<i>А)</i>	<i>родители им категорически запрещают алкогольные напитки</i>	<i>70</i>
	<i>Б)</i>	<i>родители сами наливают алкоголь по праздникам</i>	<i>3</i>
	<i>В)</i>	<i>родители не знают о том, что их дети пьют</i>	<i>27</i>

Возможно такие ответы дали те, у которых родители не находят времени для общения со своими детьми, не интересуются их делами, ссылаясь на занятость и усталость [3, 4].

Больше половины молодежи (22%) уверены, что в нашем городе алкоголизация молодежи имеет тенденцию к росту и основной причиной этого они назвали дурной пример взрослых и доступность алкогольных напитков для молодежи. (25%). Лишь 11% опрошенных считают, что в нашем городе не существует проблемы алкоголизма среди молодежи [6].

Социологические опросы молодежи, занимающейся спортом, показывают, что спорт формирует первоначальное представление о жизни, обществе, мире в целом. Именно в спорте наиболее ярко проявляются такие важные для современного общества ценности, как равенство шансов на успех, достижение успеха, стремление быть первым, победить не только соперника, но и самого себя [3].

1. На вопрос: «Занимаетесь ли Вы спортом?» положительно ответило 85 % опрошенных и лишь 15 % ответило отрицательно.

2. Результаты вопроса: «Как часто Вы занимаетесь спортом?» распределились следующим образом: 30% занимаются спортом довольно часто, 25 % занимаются редко и 45% занимаются только на уроках.

3. Более половины опрошенных, т.е. 70 % не занимаются спортом во вне учебное время и лишь 30 % опрошенных находят на это время.

4. Опрос показал, что 60 % респондентов нагрузка на занятиях вполне устраивает и 40 % опрошенных не довольны нагрузкой.

5. Из 100 % опрошенных в кроссах и эстафетах участвуют 42 % и 68 % участие не принимают.

Результаты этого вопроса распределились таким образом все по тем же причинам, что ограничивают участие студентов в занятиях физической культурой, а именно это лень, нежелание, отсутствие свободного времени, усталость от напряженного учебного труда.

6. 58 % опрошенных считают, что занятия по физической культуре в ВУЗах не нужны и лишь 42 % опрошенных придерживаются обратного мнения.

Такое распределение ответов на вопрос, еще раз подтверждает то, что многие из студентов не понимают всей значимости занятий спортом как для физического, так и для морального состояния человека.

7. Для 53 % опрошенных фактором, влияющим на сохранение и укрепление здоровья является спортивная деятельность, для 42 % этим фактором является рациональное питание и только 5% опрошенных считают, что пассивный отдых является определяющим фактором в сохранении и

укреплении здоровья.

Однако, даже при использовании пассивной формы отдыха, студенты понимают, что залог крепкого здоровья заключается не только в питании и отдыхе, но и в занятиях спортом, что очень радует.

8. Для 42 % опрошенных, причиной, ограничивающей участие в занятиях физической культурой является усталость от напряженного учебного труда, для 45 % - это отсутствие свободного времени, для 17 % - лень и нежелание.

В таком случае каждому студенту просто необходимо на личном опыте убедиться, что продолжение занятий физкультурой и спортом в трудные моменты жизни помогает справиться с умственной усталостью, нервным напряжением, восстановить душевное равновесие и физические силы. Это в свою очередь положительно отражается на производительности основного учебного труда студента, на отношении к нему, позволяет высвободить время для достижения успеха и в других не менее важных и интересных занятиях.

Таким образом, совершенно очевидно, что освоение ценностей физической культуры (физкультурного образования) приводит к самоорганизации здорового стиля жизни, к «моде на здоровье». И с учетом новых подходов к содержанию образования в целом, целью физкультурного образования молодежи в современных условиях является формирование системы ценностных ориентаций, развитие потребностно-мотивационных интересов, активно, непрерывно и долгосрочно реализуемых в здоровом образе жизнедеятельности (здоровьесбережении).

Литература

1. Быков В.С. Педагогическая технология физического самовоспитания учащейся молодежи / В.С. Быков, С.В. Михайлова С.А. Никифорова // Теория и практика физ. культуры. 2007, № 5.

2. Гилазиева С.Р. Отношение взрослого населения к занятиям физической культурой (на примере г.Оренбурга) / С.Р. Гилазиева «Вестник Оренбургского государственного университета», 2014. - № 2. - С. 58-63.

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

4. Лубышева Л. И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности / Л.И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. 2001, № 4, с. 11-13.

5. Михеева Т.М. Здоровьесберегающие технологии в вузе [Электронный ресурс] / Т.М.Михеева, // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры. Материалы Всерос. науч.- методич. конф. / Оренбург.гос.ун-т. – Оренбург: ОГУ, 2012. - [С.2915-2921]. ISBN 978-5-4418-0022-8.

6. Муратов И. Д., Сидоров П. И. “Антиалкогольное воспитание в школе”. М. Просвещение. 2000.
7. Окрепилов В.В. Экономика качества. – СПб.: Наука, 2011.
8. Петренко Л. Ф., Коварный враг. М. Просвещение. 2001
9. Холодова Г.Б. Формирование мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой (на примере оздоровительного бега) / Г.Б.Холодова, Т.М.Михеева // Вестн.Оренб.гос.ун-та. – Оренбург,2014. - № 3 (164). – С.89-93.

СОВРЕМЕННЫЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ

Глазина Т.А., Анплева Т.А.

Оренбургский государственный университет, г. Оренбург

В настоящее время необходимость разработки физкультурно-оздоровительных технологий обусловлена тенденциями значительного ухудшения состояния здоровья нации. Проблема студенческой молодежи связана со снижением уровня двигательной активности, экологическими факторами, стрессовыми ситуациями, неправильным питанием, высокими учебными нагрузками, вредными привычками. Поэтому организация модели оздоровления, внедрения физкультурно-оздоровительных технологий для студентов вуза является актуальной и социально востребованной.

В решении указанных проблем фитнес является многофункциональным видом оздоровительной физической культуры, решающим оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания студентов.

На практических занятиях создается положительная атмосфера (музыкальное сопровождение, индивидуализация, инновационные упражнения); расширяются знания о правильном питании, формируются основы оздоровления (средства повышения физической подготовленности, гидратация, анализ двигательной активности в течение дня, влияние занятий на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, снижение жирового компонента, коррекция осанки).

Актуальность работы заключается в следующем: мы рассматриваем современный фитнес как совокупность физических упражнений, который влияет на гармоничное развитие всех функций организма, повышает физическую подготовленность.

Современные фитнес-технологии следует отнести как к оздоровительно-развивающим, спортивным, так и к образовательным инновационным технологиям. При этом фитнес-культура в вузе становится одним из компонентов формирования общей и профессиональной культуры личности современного студента.

Вместе с тем на сегодняшний день в физическом воспитании студентов выявлены следующие противоречия: с одной стороны, наблюдаются повышенный интерес к фитнесу, силовым видам спорта, желание находиться в отличной физической форме, с другой – недостаточно моделей организации данного процесса в урочное и внеурочное время, содержания дифференцированных занятий для девушек и юношей, для студентов специальных медицинских групп.

Современный фитнес предполагает разнообразные тренировочные программы, благодаря которым можно сформировать ряд продуктивных занятий, нацеленных на усовершенствование состояния студента, т.е. на развитие разума, духа и тела. Имеются разные направления фитнес-программ: аэробика, танцевальные виды аэробики, силовые виды фитнеса, фитнес-йога, фитбол-аэробика, слайд-аэробика, степ-аэробика и т.д.

На базе Оренбургского государственного университета расположен

тренажерный зал, оборудованный необходимым инвентарем для практически х занятий силовыми видами фитнеса. Занятия проводятся как в учебное, так и во внеучебное время.

Студенты с большим увлечением посещают занятия, на которых они получают много позитивных эмоций.

Современные фитнес-технологии позволяют:

– справиться с требованиями напряженной учебной деятельности без избыточного напряжения, благодаря расширению запасов адаптации организма к стресс-факторам;

– нормализовать эмоциональный тонус и благополучно преодолеть физическое напряжение и стрессовые ситуации, что в итоге, увеличивает творческую активность студентов, их работоспособность и благоприятно влияют на результативность учебных занятий, а также развивают и улучшают физические качества и необходимые умения и навыки;

– увеличивать трату энергии, возмещая избыток питания, что помогает осуществлять контроль над весом и бороться с ожирением, снизить риск заболевания атеросклерозом, гипертонической и ишемической болезнями сердца.

Анализируя возникновение современных фитнес-технологий, их истоки и современное содержание, следует отметить, что больше всего их появляется в фитнес-индустрии, которая, развиваясь быстрыми темпами, берет для решения своих задач всё самое ценное, наработанное за многие годы в оздоровительной физической культуре, модернизирует и на этой основе создает фитнес-технологии, описание которых встречается как в научных исследованиях, методических разработках, образовательных программах, так и в разных направлениях физической культуры, где они с успехом применяются (рис. 1).

Однако можно отметить, что появляющиеся в фитнес-индустрии фитнес-технологии выходят далеко за её пределы и находят своё применение во всех направлениях физической культуры.

Так, грамотное и целенаправленное внедрение современных фитнес-технологий в систему непрерывного физкультурного образования учащейся молодежи является в настоящее время одной из основных и актуальных задач модернизации учебных планов, программ средних профессиональных и высших учебных заведений.

Нами был проведен опрос студентов третьего курса Оренбургского государственного университета в виде анкетирования, который показал, что исследуемые на высоком уровне оценивают эффективность занятий современными видами фитнеса.



Рисунок 1. Алгоритм создания фитнес-технологий

Так уровень самочувствия изменился от 5,5 баллов до 7,1 баллов, у 30 % снизилась одышка и затрудненное дыхание, субъективная оценка физической работоспособности повысилась на 25 %, при этом студенты почувствовали снижение массы тела, повышенный тонус мышц. Субъективная оценка состояния здоровья студентов по 10-балльной системе изменилась от 5,2 балла до 7,3 балла.

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

Проведенный нами анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения и педагогический анализ фитнес-конвенций позволил выделить ряд их общих признаков, характерных для современных научно-обоснованных технологий по фитнесу:

- направленность на достижение целей фитнеса (оздоровление, повышение уровня физического и психического развития, физической дееспособности, развитие физических способностей и т.д.);

- инновационность (приоритетное использование инновационных средств, методов, форм проведения занятий, современного инвентаря и оборудования);

- интегративность и модификационность (интеграция средств и технологий из разных видов физической культуры как отечественной, так и зарубежных стран; их модификация);

- вариативность (разнообразие средств, методов, форм проведения занятий);

- мобильность (быстрая реакция: на спрос молодежи на те или иные виды двигательной активности; на появление нового инвентаря и оборудования; на

а изменение внешних условий);

– адаптивность к контингенту занимающихся, простота и доступность;
– эстетическая целесообразность (использование средств искусства (музыкальное сопровождение, элементы хореографии и танца), ориентация на воспитание «школы движений» и т.д.);

– эмоциональная направленность (повышение настроения, позитивный эмоциональный фон);

– мониторинг (педагогический и врачебный контроль за занимающимися);

– результативность, удовлетворённость от занятий.

Проведённые нами исследования (анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, результаты анкетирования) позволили определить эффективность применения современных фитнес-технологий с различным контингентом учащихся на занятиях по физической культуре.

В заключение следует отметить, что фитнес-технологии пронизывают и обновляют содержание всех видов физической культуры (физкультурное образование, физкультурную рекреацию, физкультурную реабилитацию, спорт), и, в то же время, они интегрируют всё наиболее эффективное из них для оздоровления человека.

Список литературы

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

2. Витун В.Г., Витун Е.В., Глазина Т.А. Анализ уровня физической и функциональной подготовленности студентов в процессе физического воспитания в вузе / Инновации и инвестиции. – 2014. - № 9. - С. 91-94. (4с/1,3с) ISSN 2307-180X

3. Кабышева М.И. Технологии профилактики профессионально-обусловленных деструкций студентов экономических специальностей / М.И. Кабышева // Вестник Оренбургского государственного университета. 2012. №2. С. 60 -65.

4. Кабышева М.И., Коломонова А.П. Системный подход при организации процесса физического воспитания в университетском комплексе / М.И. Кабышева, А.П. Коломонова // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры. Материалы Всероссийской научно-методической конференции. - 2014. - С. 3967-3969.

5. Сайкина Е.Г., Пономарев Г.Н. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности // Фундаментальные исследования. – 2012. – № 11-4. – С.

6. Шутова Т.Н., Андриющенко Л.Б., Витько С.Ю. Физкультурно-оздоровительные технологии в укреплении состояния здоровья студентов и сотрудников вуза // Современные проблемы науки и образования. 2016 – № 5.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ПО СРЕДСТВАМ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ

Ермакова М.А., Чекрыгина В.В.
Оренбургский государственный медицинский университет,
г. Оренбург

Невозможно представить здоровый образ жизни без занятий физической культурой. Формирование здорового образа жизни средствами физической культуры неотъемлемая часть воспитания у студентов ведения правильного образа жизни. Развитие устойчивого интереса к здоровому образу жизни студента является одним из приоритетных направлений высшего учебного заведения. Сегодня, именно регулярные занятия физической культурой формируют правильное отношение студента к своему телу и способствуют активности во всех областях жизнедеятельности.

Актуальность проблемы формирования здорового образа жизни молодежи не вызывает сомнений в контексте весомых научных исследований в области медицины, педагогики, психологии, социологии, экономики. Современные ученые (А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко, А. Ю. Близневский) предлагают научно-практические рекомендации в различных аспектах формирования здорового образа жизни, исследуя реальное состояние данной проблемы в реальной жизни нашего общества.

Категория «здоровый образ жизни» происходит из понятия «образ жизни» и содержит в себе исключительно благоприятные условия жизнедеятельности человека. Среди основных характеристик здорового образа жизни можно выделить уровень культуры (в особенности поведенческой), гигиенические навыки, способствующие укреплению и сохранению здоровья, предупреждению развития нарушений здоровья, служащих основным средством поддержки оптимального качества жизни человека [5].

Мы пожинаем плоды цивилизации: плохая экология, глобальная урбанизация, развитие технического прогресса – это все способствует уменьшению активности студента; угрозы техногенного характера и масса других негативных факторов с каждым днем все больше наносят вред юному организму.

Эксперты Всемирной организации здравоохранения выявили, что здоровье человека на 50–55% зависит от образа жизни, на 20–23% – от наследственных факторов, на 20–25% – от факторов экологии и только на 8–10% – от медицины и здравоохранения [2,3]. В контексте данного исследования также выявлено, что среди факторов, определяющих здоровый образ жизни значимыми выступают следующие характеристики:

- демографические (возраст, пол, восприятие риска, когнитивные способности)
- социальные (образование, семья, принадлежность к социальному классу, социальные сети, место жительства)

- экономические (профессия, работа, цены, товары и услуги).

Причинами пристального внимания ученых к изучению проблемы формирования здорового образа жизни в студенческом возрасте объясняются формированием в юном возрасте привычек и образа жизни; способностью к изменениям привычек в юном возрасте; чувствительностью к государственной ценовой политике в отношении алкоголя и табака; ориентация на молодежь как на основу будущего экономического и политического развития страны в призме эффективности инвестиций в здоровье данной группы населения [4].

Важно осознать, что здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Именно поэтому профилактика здорового образа жизни не менее важна, чем пропаганда. В связи с этим, органы здравоохранения и государственные структуры активно пропагандируют здоровый образ жизни. Сегодня, при формировании здорового образа жизни огромную роль играет личная мотивация каждого человека, а также его материальные способности и социальная удовлетворенность. Формирование и внедрение здорового образа жизни происходит посредством: государственных программ, здравоохранения и средств массовой информации.

На финансовом и законодательном уровне проводятся стимулирующие и запрещающие меры. К данным мерам относятся:

- запрет на производство и использование наркотических веществ, исключая медицинские цели (ст. 228 УК РФ);
- уголовная ответственность за употребление и распространение наркотических веществ (ст. 228 УК РФ);
- запрет на распространение рекламы на табачные изделия и спиртные напитки (ст. 17 Закон РФ О рекламе 225-3 от 10.05.2007 г.);
- ограничение продаж табачных изделий и спиртных напитков в определенных местах (ФЗ от 23.02.2013 N 15-ФЗ (ред. от 26.04.2016) «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»);
- возрастные ограничения на приобретение табачных изделий и спиртных напитков (ФЗ от 23.02.2013 N 15-ФЗ);
- повышение акцизов (НК ст. 179.2);
- стимулирование пропаганды здорового образа жизни в средствах массовой информации;
- введение в образовательные программы специальных курсов, направленных на пропаганду здорового образа жизни [1].

У каждого студента образ жизни основан на определенных принципах. Это принятые к реализации правила поведения, основой которых являются биологические и социальные принципы. Совокупность этих двух аспектов создает единство биологического и социального развития организма и его взаимодействие со средой обитания. Поведенческие формы при формировании здорового образа жизни:

- формирование положительных психологических эмоций во всех сферах жизнедеятельности и оптимистических взглядов;
- организация обучающей деятельности с максимальной эффективностью;

- двигательная активность;
- ритмичный образ жизни предполагает соответствие биологическим ритмам как в плане суточных биоритмов, так в плане возрастных потребностей;
- отказ от вредных привычек, что способствует поддержанию высоких показателей здоровья.

У студентов ведущих здоровый образ жизни чаще хорошее самочувствие, настроение и сон.

В заключении отметим, что нужно не только хотеть быть здоровым, но активно и настойчиво работать в этом направлении. Купить здоровье нельзя, его можно только сформировать собственными постоянными усилиями. А это в свою очередь соблюдение элементарных правил здорового образа жизни: дробное питание; правильный режим труда и отдыха с высокой двигательной активности студента, пешие прогулки от 30 до 60 минут в день; личная гигиена и закаливание, и что не маловажно отказ от употребления спиртных напитков и сигарет. Нужно привыкать к активному образу жизни, регулярным занятиям физкультурой и спортом. Физкультура и спорт оказывают исключительно важную услугу в формировании у студентов здорового образа жизни. И тогда здоровый образ жизни станет не просто словосочетанием, а привычкой, которая поможет жить дольше и чувствовать себя лучше.

Список литературы

1. *Кодексы и наиболее востребованные законы [Электронный ресурс]: Консультант плюс – надежная правовая поддержка. – М.: 1997–2016. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/popular/> (дата обращения: 14.12.2016).*

2. *Доклад «Табачная эпидемия в России: причины, последствия, пути преодоления» [Электронный ресурс]: Общественная палата Российской Федерации. – М.: 2013–2016. – Режим доступа: <https://www.oprf.ru/documents/1151/2291/> (дата обращения: 14.12.2016).*

3. *Доклад «Злоупотребление алкоголем в Российской Федерации: социально-экономические последствия и меры противодействия» [Электронный ресурс]: Общественная палата Российской Федерации. – М.: 2013–2016. – Режим доступа: <https://www.oprf.ru/documents/1151/2291/> (дата обращения: 14.12.2016).*

4. *Отчет по проекту «Социально-экономические условия формирования здорового образа жизни» в рамках темы «Институциональные условия модернизации российского здравоохранения» [Электронный ресурс]: Лаборатория экономических исследований центра фундаментальных исследований НИУ ВШЭ. – 2003–2016. – Режим доступа: <https://cfi.hse.ru/lpser/about> (дата обращения: 14.12.2016).*

5. *Осяк, С.А. Факторы, влияющие на здоровый образ жизни студентов / С.А. Осяк, Е.В. Соколова, Р.С. Чистов, Е.Н. Яковлева // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 4. С. 198-203.*

ОСНОВЫ АКРОБАТИКИ В ФИЗКУЛЬТУРНОМ ОБРАЗОВАНИИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

**Зиамбетов В.Ю., Фунтиков Н.Н., Горшенина И.В.
Оренбургский государственный университет, г. Оренбург**

В данной статье акробатика рассматривается как неотъемлемая часть (раздел) гимнастики, включающие в себя разнообразные упражнения с массой собственного тела для воспитания силы, ловкости, быстроты. Как и гимнастика, акробатика оказывает разностороннее воздействие (образовательное и оздоровительное) на формирование физической культуры личности. Сочетание ярких и зрелищных физических упражнений, способствующих развитию внимания, терпения, воли, памяти (и мышечной в том числе), решительности, прыгучести, быстроты реакции, вестибулярного аппарата умения эффективно владеть телом в пространстве, а так же широкое распространение в мире, позволили с 2016 года акробатике стать олимпийским видом спорта.

В контексте физкультурно-оздоровительной работы со студентами (школьниками) педагоги, осуществляющие работу в области физической культуры в образовательных учреждениях, реализуют освоение комплекса акробатических упражнений в рамках программы по физической культуре на уровне «основ акробатики», применяя простейшие средства с учетом возрастных особенностей занимающихся.

В процессе физкультурного образования в школе школьники активно осваивают основы акробатики, и учителя физической культуры не менее активно применяют соответствующие средства физической культуры в процессе формирования физической культуры личности, а в вузе данное воздействие заметно снижается или вовсе прекращается, что резко снижает качество физической культуры студентов. На современном этапе в физкультурном образовании подрастающего поколения, при освоении ценностей физической культуры, а именно, физических упражнений по акробатике, возникает противоречие и сбой в системе «школа-вуз», которое выражается в недостаточном, а иногда и в полном отсутствии применения данных средств физической культуры в вузе. Данный недостаток лишает возможность студентов продолжать совершенствовать двигательные и умения по акробатике. Продолжение физкультурного образования в вузе в таком аспекте как гимнастические и акробатические упражнения позволяет студентам укреплять мышечно-связочный аппарат, совершенствовать способность управлять своим телом в пространстве, укреплять суставной аппарат, развивать гибкость [4]. Кроме того, что они развивают чувство равновесия и баланса, совершенствуют работу вестибулярного аппарата, они способствуют профилактике травматизма на практических занятиях по физической культуре [5]. Данные упражнения также способствуют формированию хорошей фигуры, осанки, эффективны для профилактики плоскостопия, гиподинамии, благотворно влияют на самочувствие как профилактика стресса, оказывают

положительный эффект на развитие нервной и сердечно-сосудистой деятельности [7]. Особо стоит остановиться на влиянии данных упражнений на дыхательную систему и показатели жизненной емкости легких (ЖЭЛ) [3]. На современном этапе актуальным является то, что данная работа способствует эффективному решению острой в последнее время проблемы – проблемы односторонности физкультурных воздействий на организм занимающихся студентов, потому что углубленная физкультурно-спортивная специализация в физкультурной работе вузов имеет свои минусы [6]. Ведь одна из главных задач физической культуры – активное участие в формировании гармоничной, разносторонне подготовленной личности гражданина России, подрастающего поколения. Акробатические упражнения позволяют разнообразить содержание занятий по физической культуре, чтобы не было однобокости и заикленности на одном в ущерб общему. Чтобы, в итоге, было меньше «качков» не умеющих играть в баскетбол и бегать на длинные дистанции или «волейболистов» не умеющих плавать и бегать на лыжах, или «бегунов» не умеющих выполнять кувырок на параллельных брусьях и стойку на руках.

Успехи в освоении и совершенствовании акробатических упражнений положительно влияют на показатели физической подготовленности студента, которые четко прослеживаются при тестировании некоторых физических качеств. Это становится важным и для успешной сдачи норм Физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне», а также «Студенческого зачета Ассоциации студенческих спортивных клубов России» (студзачета) [2].

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

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

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

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

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

Говоря о прикладном значении наличия двигательных умений и навыков по акробатике в арсенале физических способностей физически культурной личности, нельзя не упомянуть о военно-прикладном значении. Студенты вузов, являясь юношами допризывного возраста, после окончания университета проходят военную службу и акробатические двигательные умения и навыки пригодятся им при преодолении полосы препятствий, в рукопашном бое, прыжках с парашютом, выполнении упражнений стрельб и других учебно-боевых задач [1].

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

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

Список литературы

1. *Зиамбетов, В.Ю. Военно-патриотическое воспитание и подготовка к военной службе студенческой молодежи // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2013. – № 2 – С. 90-95.*

2. *Зиамбетов, В.Ю. Подготовка студентов к выполнению нормативов по пулевой стрельбе в рамках комплекса «Готов к труду и обороне» // Современные проблемы науки и образования [Электронный ресурс]: электрон.*

научн. журнал – 2015. – № 4. Режим доступа: <http://www.science-education.ru/127-20621> – 20.07.2015.

3. Зиамбетов, В.Ю. Повышение показателей жизненной емкости легких студентов средством плавательных упражнений с задержкой дыхания / В.Ю. Зиамбетов, Вл. Ю. Зиамбетов, Г.Б. Холодова, В.В. Денисова // *Современные наукоемкие технологии*. – 2016. – № 9 (часть 3) – С. 510-514.

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

5. Зиамбетов, В.Ю. Профилактика травматизма и несчастных случаев на занятиях по военно-физической подготовке с помощью тренировки вестибулярной сенсорной системы занимающихся / В.Ю. Зиамбетов, А.А. Васильева // *Безопасность жизнедеятельности: научно-практический и учебно-методический журнал №4 (124)*. – Москва: Изд-во ООО «Издательство Новые технологии», 2011. – С. 2-5.

6. Зиамбетов, В. Ю. Основы научно-исследовательской деятельности студентов в сфере физической культуры: учебно-методическое пособие для студентов / В. Ю. Зиамбетов, С. И. Матявина, Г. Б. Холодова; Изд. 2-ое., дополн. Оренбургский гос.ун-т. – Оренбург: ООО ИПК «Университет», 2016. – 103 с.: ил. ISBN 978-5-4417-0591-2

7. Зиамбетов, В.Ю. Самоконтроль интенсивности физической нагрузки на основе пульсометрии в процессе занятий физическими упражнениями / В.Ю. Зиамбетов, Г.Б. Холодова, Т.М. Михеева // *Вестник Оренбургского государственного университета*. – 2016. – № 2 – С. 72-77.

8. Михеева, Т.М. Физическая подготовленность студентов в процессе физического воспитания в вузе [Электронный ресурс] / Т.М. Михеева // *Актуальные проблемы реализации образовательных стандартов нового поколения в условиях университетского комплекса: Материалы Всерос. науч.-метод. конф.*. – Оренбург. – 2011. – С.1877-1882.

9. Холодова, Г.Б. Коррекция памяти и внимания студентов на занятиях физической культурой в вузе / Г.Б. Холодова, Т.М. Михеева // *Вестник Оренбургского гос. университета*. – Оренбург. – 2013. № 12 (161) – С.33-87.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Исмаилова С.И.

**Государственный университет им. Ш. Уалиханова, г. Кокшетау,
Казахстан**

Аннотация. Важным фактором формирования у молодежи здорового и активного образа жизни, является развитие студенческого спорта. В статье рассмотрена спортивно-массовая работа кафедры физического воспитания и спортивного клуба Кокшетауского государственного университета им. Ш.Уалиханова. Проведен анализ организации активного досуга студенческой молодежи. В университете создана система спортивных мероприятий, которая побуждают студентов заниматься различными видами спорта, вести здоровый образ жизни и избавляться от вредных привычек.

Ключевые слова: спорт, физкультура, студент, досуг, мероприятия, секции, здоровье.

Актуальность. Физическая культура является обязательной учебной дисциплиной для студентов всех специальностей в вузе. Процесс профессиональной подготовки специалиста подразумевает формирование всесторонне развитой личности, при этом физическая культура является одним из важных факторов укрепления здоровья, повышения физического и психофизиологического состояния студентов.

Состояние здоровья молодежи является важнейшим слагаемым здорового потенциала нации, поэтому сохранение и развитие здоровья студентов и формирование у них здорового образа жизни, сегодня имеет приоритетное значение. Здоровье и здоровый образ жизни относятся к профессионально важным качествам, способствующим развитию профессионализма и успешности профессиональной деятельности. При этом умение заботиться о собственном здоровье, следовать принципам здорового образа жизни рассматривается как одно из личностных образований студента в процессе профессиональной подготовки, поскольку обеспечивает удовлетворение потребности в социальном и профессиональном самоопределении [1:55].

Специалистами доказано, что регулярные физические занятия снижают риск заболеваний сердечно-сосудистой системы, гипертонии, сахарным диабетом. Помогают в профилактике атеросклероза и проблем с суставами. Занятия физкультурой и спортом улучшают обмен веществ и кровообращение, развивают мышцы, укрепляют сердце, сосуды и легкие, предотвращают склонность к ожирению. Кроме того, занятия положительно влияют на психоэмоциональную сферу человека, помогают быть активным и работоспособным. Здоровье человека во все времена является одной из самых больших ценностей, при этом не всегда осознаваемой молодыми людьми.

Соответственно основной проблемой в приобщении студенческой молодежи к активной физической деятельности является система организации

занятиями физической культурой и спортом в институте и формирование адекватного мировоззрения у студентов. Одним из важнейших направлений в организации и проведении физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в университете является тесное сотрудничество кафедры физического воспитания со спортивным клубом и другими общественными организациями институтов и факультетов. Важность данной работы заключается в формировании положительного отношения студентов к физкультурно-спортивной деятельности; массовом привлечении студентов к занятиям физической культурой и спортом; развитию и совершенствовании спортивных мероприятий; ориентации студентов на здоровый образ жизни.

Физическая культура, являясь составным элементом культуры личности, мощной предпосылкой здорового образа жизни, значительно влияет не только на повышение физической подготовленности, улучшение здоровья, но и на поведение человека в быту и в процессе учебы.

Цель исследования: развитие студенческого спорта как важный фактор формирования у молодежи понимания престижности активного образа жизни.

Задачи исследования:

1. Формирование системы студенческого спорта на базе КГУ, путем формирования спортивных секций по футзалу, волейболу, баскетболу, настольному теннису, лыжному спорту, настольным играм, общей физической подготовке, легкой атлетике, атлетизму.

2. Формирование правильного понимания молодежью понятия "Здоровый образ жизни", этическая, эстетическая и психологическая работа со студентами для формирования активной позиции в занятиях физической культурой и спортом.

3. Ознакомление студентов с теорией спорта и физического воспитания, историей развития казахстанского спорта, знакомство с ведущими спортсменами и тренерами Акмолинской области.

Методы исследования: Спортивно-массовая деятельность в Кокшетауском государственном университете им. Ш.Уалиханова (КГУ) включает в себя организацию мероприятий, направленных на формирование мотивации занятий физической культурой и спортом и основ здорового образа жизни у студентов вуза. Спортивно-массовую работу среди студентов вуза организует кафедра физического воспитания, совместно с недавно учреждённым спортивным клубом «Женис», работа которого руководствуется Уставом КГУ.

Основные направления оздоровительной и спортивно-массовой работы:

- создание оптимальных условий для занятий студентов физической культурой;
- пропаганда ценностей физической культуры и здорового образа жизни;
- организация секционной работы со студентами во вне учебного времени (секции по видам спорта);
- организация массовых спортивных мероприятий
- развитие материально-спортивной базы университета.

Результаты исследования. Для организации спортивной работы университет располагает одной из лучших баз среди вузов г. Кокшетау. Учебно-тренировочные занятия проходят на собственных спортивных базах.

В КГУ имеются игровые спортивные залы; 2 физкультурно-оздоровительных комплекса, в которые входят зал единоборств, зал настольного тенниса, гимнастический и тренажерные залы; лыжная база; стрелковый тир; шахматный клуб. Функционирует оздоровительно-спортивный лагерь «Тулпар», который находится на территории зоны отдыха «Зеренда». Арендуются лыжная база «Динамо», легкоатлетический манеж, плавательный бассейн «Триатлон».

Ежегодные мероприятия, организуемые в КГУ им.Ш.Уалиханова:

- 1.Спартакиада первокурсников по 7 видам спорта.
- 2.Традиционная Спартакиада «Жастар» среди студентов всех курсов по 8 видам спорта.
- 3.Спартакиада «Здоровье» среди профессорско-преподавательского состава университета.
4. Городская универсиада «Сункар» среди ВУЗов г. Кокшетау.
5. Личные и Открытые Первенства университета, Блиц-турниры по видам спорта.

Студенты университета принимают участие во всех городских, областных, республиканских соревнованиях по различным видам спорта: волейболу, баскетболу, футболу, легкой атлетике, лыжным гонкам, настольным играм и др.

Одним из этапов формирования активной позиции молодежи было проведение воспитательной работы со студентами всех факультетов, путем проведения бесед, были проведены лекции «О профилактике травматизма и оказании первой помощи», «О здоровом образе жизни», «О пользе занятий физическими упражнениями».

Основной идеей проекта является повышение уровня физического и духовного здоровья. С этой целью была создана система спортивных и оздоровительных секций, которая включает секции по футзалу, баскетболу, волейболу, настольному теннису, ОФП, атлетизму, легкой атлетике, лыжному спорту, лечебной и оздоровительной физической культуре, единоборствам. Аудиторией проекта является молодежь, обучающаяся в университете.

В течение 2015-2016 года были проведены 3 спартакиады, различные культурно-просветительских мероприятия, 3 научных семинара на базе организации, приняли участие в спортивно-массовых мероприятиях, организуемых спортивным комитетом Акмолинской области.

Почти все студенты 1 курса университета приняли участие в традиционном забеге «Президентская миля», «День Здоровья» (соревнования по настольному теннису, армрестлингу, гиревому спорту, подвижные эстафеты, волейбол) приняли участие 75 человек. Студенты отделения «Физкультура и спорт» участвовали в городском и областном первенстве по легкоатлетическому кроссу.

Университетская спартакиада «Первокурсник» проводится с сентября по декабрь и включает в себя такие виды спорта как, легкоатлетический кросс, настольный теннис, волейбол, баскетбол, шахматы, шашки, тогыз-кумалык, футбол. Запланированная программа выполнена в полном объеме, общее количество, принявших участие студентов 1 курса всех факультетов университета, около 350 человек.

Спартакиада «Жастар» проводится среди студентов 1-4 курсов всех факультетов очного отделения, включает в себя 8 видов спорта, в ней приняли участие около 500 человек.

Наши студенты защищали честь университета в городской Универсиаде «Сункар» среди высших учебных заведений города по 12 видам спорта. Стоит отметить, что студенческие игры г. Кокшетау проводятся с 1997 года и сборная команда КГУ за все это время занимала только первое место в общекомандном зачете, опережая соперников на значительное количество очков.

На 6-ой зимней Универсиаде среди Вузов Республики Казахстан, которая проходила в городе Алматы с 6 по 16 февраля 2016 года, наш университет принял участие в 5 видах спорта, из 23 команд наша команда заняла 8 место. В соревнованиях по лыжным гонкам среди юношей наша команда заняла призовое 3 место.

Результатом активной работы со студентами стали их успехи и на спортивных аренах международного ранга: мастер спорта по лыжным гонкам Борцов Константин стал членом сборной молодежной команды РК, Примак Мария на Универсиаде выполнила норматив мастера спорта по Зимнему Президентскому многоборью. На Чемпионате РК по лыжным гонкам, проходившим в марте 2016 года в г.Риддер наши студентки Мандрика Ольга, Мутагарова Эльмира, Тюленева Валерия выиграли эстафетную гонку 3х5км. В личной гонке на 15 км. Мандрика Ольга стала чемпионкой, а на дистанции 30 км не было равных Мутагаровой Эльмире. На Чемпионате РК по легкой атлетике в закрытых помещениях среди молодежи Лукьянова Юлия заняла 3 место в спринте. Бахитжанов Мирас, двукратный чемпион РК по пауэрлифтингу на Чемпионате Азии в феврале 2016 года становится чемпионом. Сыздыков Аян – чемпион Казахстана по рукопашному бою, удостоен звания «Боец Азии». Казаков Вадим мастер спорта по боксу стал чемпионом на международном турнире, проходившем в России. Бейсембаев Аян и Искаков Ильяс в октябре 2016г. стали призерами на международных соревнованиях по триатлону, которые проходили в Египте.

Большую роль в организации массовых, оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях играет деятельность спортивного клуба КГУ. Студенческий спортивный клуб при активном участии кафедры физического воспитания создает спортивные секции и команды в учебных группах, на курсах, факультетах. Активно функционируют секции по следующим видам спорта: футбол, баскетбол, волейбол, легкая атлетика, лыжный спорт, настольный теннис, шахматы, секция ЛФК для работников университета.

Выводы. Хочется отметить, что в университете полностью сформирована система проведения физкультурно-спортивного досуга для студентов. Активные занятия физической культурой и спортом в университете способствуют и помогают формированию крепкого здоровья и гармоничному развитию личности, а также в подготовке студентов в сборные команды по видам спорта университета, способных быть лидерами, работать в команде, действовать и побеждать на Спартакиадах вузов Ақмолинской области, студенческих универсиадах. В связи с чем, можно сказать, что физическая культура и спорт как средство здорового образа жизни, занимают одно из главных мест в жизни студентов Кокшетауского государственного университета им. Ш.Уалиханова.

Список литературы

1. Введенский В. Н. Моделирование профессиональной компетентности педагога // Педагогика. 2003. № 10. С. 51-55.

ФИЗКУЛЬТУРНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ НА ОСНОВЕ ИССЛЕДОВАНИЯ «СИНДРОМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ» В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Кабышева М.И., Пахомова С.В., Анплева Т.А.
ФГБОУ ВПО «Оренбургский государственный университет»,
г. Оренбург**

В современном обществе происходят социально-экономические изменения, которые влияют на выполнение людьми своей профессиональной деятельности.

Любая профессия имеет свои сложности, комплексы психотравмирующих факторов. Специфика педагогической деятельности заключается в большом количестве эмоционально насыщенных и сложных межличностных контактов, что требует от специалиста значительного личного вклада в ежедневные профессиональные дела. Кроме этого, большое значение для педагогической деятельности имеет получение необходимой обратной связи: благодарность, признание, проявление уважения и др. Иногда такая связь отсутствует или носит негативный характер. Все это в сочетании с некоторыми другими факторами может привести к «синдрому выгорания».

«Выгорание» – это ответ на хронический эмоциональный стресс, включающий три компонента: эмоциональное и физическое истощение; снижение рабочей продуктивности; деперсонализацию, или дегуманизацию межличностных отношений [2].

Следствием целостного подхода к выгоранию стало понимание, что это процесс, который постепенно разворачивается во времени, и проходит определённые стадии своего развития. Его динамику можно представить, как путь, который специалист может пройти вниз, - по лестнице отчуждения, в пропасть профессиональной непригодности. Конечно, этот путь индивидуален.

«Синдром выгорания» наиболее характерен для коммуникативных профессий системы «человек – человек», представителями которых являются преподаватели вузов, учителя школ, спортивные тренеры, воспитатели дошкольных образовательных учреждений.

«Профессиональное выгорание» может проявляться в постепенном развитии негативных установок в отношении себя, работы, коллег, студентов др. Возникающие негативные установки могут иметь скрытый характер, часто неосознаваемый самим человеком или вытесняемый им; постепенно они начинают проявляться во внутреннем раздражении, подавляемом чувстве неприязни, а в последствии – в эмоциональных вспышках, несдержанности, иногда агрессивности. Важное проявление синдрома выгорания – постепенное нарастающее недовольство собой, уменьшение чувства личной успешности, развивающиеся безразличие и апатия, уменьшение ощущения ценности своей деятельности. Замечая за собой негативные чувства и проявления, человек винит себя, у него снижается как профессиональная, так и личностная

самооценка. Он начинает переживать чувство собственной несостоятельности, безразличие к работе, утрату прежде значимых для него жизненных ценностей [2, 3].

Современные исследования показывают, что основным фактором, способствующим развитию «синдрома профессионального выгорания» в педагогической деятельности, является взаимодействие с людьми. Ежедневно сталкиваясь с негативом, чужим настроем или неадекватным поведением, человек постоянно испытывает эмоциональный стресс, который со временем только усиливается.

Другие факторы может содержать в себе сама рабочая ситуация: профессиональные перегрузки; ролевой конфликт; неудовлетворенность профессиональным и личностным ростом; несправедливость и неравенство взаимоотношений в организации; отсутствие социальной и профессиональной поддержки и др.

Среди личностных факторов риска «выгорания» выделяют: низкую социальную активность и адаптированность; жесткость и авторитарность по отношению к другим; низкий уровень самоуважения и самооценки; высокий уровень тревожности; низкую коммуникативную компетентность; неконструктивные модели поведения в конфликтных ситуациях [2].

Также, можно предположить, что помимо вышечисленного, фактором, определяющим «выгорание», является низкое материальное вознаграждение, характерное для большинства работников бюджетной сферы, и в первую очередь, для преподавателей, а также связанная с этим неудовлетворенность качеством жизни и т.д.

Таким образом, педагогическая деятельность имеет свою специфику и определенные трудности в ее реализации, зависящие как от субъективных, так и объективных причин.

Феномену эмоционального выгорания, как психическому расстройству, уделялось внимание еще в 1974 году. Американский психолог Герберт Фрейденберг первым отметил серьезность проблемы эмоционального истощения и его влияния на личность человека. Тогда же были описаны основные причины, признаки и стадии развития болезни.

В настоящее время хорошо известны три психологические модели «выгорания» и соответствующие им методы его оценки.

1. Одномерная модель. Согласно первой модели, «выгорание» — это состояние физического и психологического истощения, вызванного длительным пребыванием в эмоционально перегруженных ситуациях. Данная трактовка близка пониманию «выгорания» как синдрома «хронической усталости».

2. Двухмерная модель. Рассматривает «выгорание» как «двухмерный конструкт», состоящий из эмоционального истощения и деперсонализации. Последняя проявляется в изменении отношений либо к себе, либо к другим (студентам, ученикам, воспитанникам, коллегам).

3. Трехкомпонентная модель. Наиболее распространенная модель

синдрома «выгорания» американских исследователей К. Маслач и С. Джексон. В соответствии с этой моделью «выгорание» понимается как синдром эмоционального истощения, деперсонализации и редукции личных достижений. Эмоциональное истощение рассматривается при этом как основная составляющая «профессионального выгорания» и проявляется в сниженном эмоциональном фоне, равнодушии или эмоциональном перенасыщении.

Вторая составляющая — деперсонализация — проявляется в деформации отношений с другими людьми — в избегании «лишних» контактов и компаний, в повышенной зависимости от вышестоящих и отдельных лиц, в обостренном негативизме, критичности, прагматичности и цинизме в отношениях к людям, в отказе от прежней дружбы и сокращении круга общения.

Третий компонент «выгорания» — редукция личных достижений — может проявляться либо в тенденции к негативному оцениванию самого себя, своих профессиональных достижений и успехов, в негативизме и пессимистичности относительно своих служебных достоинств и возможностей дальнейшего профессионального роста, либо в редуцировании собственного достоинства, в ограничении своих возможностей и обязанностей по отношению к другим [2].

Исследование «синдрома профессионального выгорания» проводилось нами с сентября по декабрь 2016 года. В исследовании приняли участие 53 человека – работники вуза (Оренбургский Государственный Университет), школы (Гимназия №1, г. Ишимбай) и детского сада (№29 «Аист», г. Ишимбай). Выборку составили, как женщины (44 чел.), так и мужчины (9 чел.). Средний возраст – 44,2 года. Из них в возрасте от 18 до 35 лет – 15 %, от 36 лет и старше – 85 %.

В зависимости от стажа профессиональной деятельности, все респонденты были разделены на 4 группы: от 0 до 5 лет стажа – 9,4 % респондентов, от 6 до 10 лет – 7,6 %, от 11 до 15 лет – 20,8 %, свыше 16 лет стажа работы – 62,2 %.

Исследование проводилось индивидуально, либо в группах по 6 - 10 человек. Испытуемым был выдан лист для ответов (форма протокола) и опросник с инструкцией. Время заполнения — около 10 мин.

Чтобы определить, как люди рассматривают свою работу и других людей, с которыми они тесно сотрудничают, пользуясь оценочной шкалой, приведенной в методике, испытуемым было предложено 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с работой.

В соответствии с ключом были подсчитаны суммы баллов по трем субшкалам опросника. Интерпретация результатов проводилась на основании сравнения полученных оценок по каждой из субшкал со средними значениями в исследуемой группе или с данными, представленными в таблицах.

Работники вуза составили 18 человек, средний возраст которых 40,8 лет и средний стаж работы в вузе – 16,4 лет.

Результаты исследования позволили выявить, что высокие уровни

эмоционального истощения и редукции личностных достижений имеют 22,2 % преподавателей, 50 % - преподавателей имеют средний уровень деперсонализации (таблица 1), который проявляется в депрессии: постоянное чувство вины, снижение самооценки; безосновательные страхи, апатия, частая смена настроения; агрессии: защитные установки, обвинение других, игнорирование своего «вклада» в неудачи; нетерпимость к другим и утрата способности к компромиссу; подозрительность и конфликты с окружением.

Таблица 1 – Определение «синдрома профессионального выгорания» у преподавателей вуза.

Уровень	Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Редукция личностных достижений
Низкий	5,6%	38,9%	44,5%
Средний	72,2%	50%	33,3%
Высокий	22,2%	11,1%	22,2%

Работники школы составили 20 человек, средний возраст - 44,6 лет и средний стаж профессиональной деятельности – 20,5 лет.

При анализе анкетирования выявлено, что 75 % учителей школ имеют высокий уровень эмоционального истощения и 55 % - средний уровень деперсонализации. Не значительно выражен третий компонент «синдрома выгорания» — редукции личных достижений, 50 % исследуемых имеют низкий уровень (таблица 2).

Таблица 2 – Определение «синдрома профессионального выгорания» у учителей школ.

Уровень	Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Редукция личностных достижений
Низкий	5%	20%	50%
Средний	20%	55%	35%
Высокий	75%	25%	15%

Особенности деструктивного поведения при этом таковы: В интеллектуальной сфере наблюдается снижение концентрации внимания, ригидность мышления и отсутствие воображения. Всё это приводит к резкому падению эффективности деятельности: человек перестаёт проявлять инициативу, стремиться действовать «строго по инструкции»; наблюдается рост ошибочных реакций. В сфере взаимодействия всё отчетливее проявляются признаки отчуждения: преобладает безразличие. Одни избегают любых неформальных контактов (даже в отношениях с близкими людьми). У других на фоне безразличия возникает чрезмерная привязанность к конкретному человеку (которого «выгорающий» воспринимает как «защитника», «спасителя» или хотя бы «утешителя»).

Работники детского сада составили 15 человек, средний возраст - 40,8

лет, средний стаж работы – 16,4 лет (таблица 3).

Большая часть респондентов имеет высокий уровень эмоционального истощения – 53,3 %, 40 % - низкий уровень деперсонализации, средний и высокий уровни редукации личностных достижений имеют 73,3 %.

Эти данные говорят о том, что негативные изменения захватывают все уровни личности: от эмоционального до психосоматического (телесного) уровня, когда интенсивное профессиональное общение нередко проявляется головной болью или даже тошнотой, а после работы наступает апатия, сонливость или наоборот, - бессонница. Также наблюдается снижение иммунитета (частые недомогания и простуды). Далее возможны более серьёзные сбои деятельности организма: повышенное давление, тахикардия, боли в позвоночнике, расстройства пищеварения. Развиваются различные виды зависимостей - компьютер, никотин, кофе, алкоголь и даже наркотики.

Человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни. Безразлично всё: другие люди, любимая раньше работа и он сам. Для тех, кто опустился на такую глубину выгорания есть только два выхода: первый – расставание с работой, которая требует постоянного взаимодействия с людьми; второй – непростая работа по восстановлению себя как человека и профессионала.

Таблица 3 – Определение «синдрома профессионального выгорания» у работников ДОУ.

Уровень	Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Редукция личностных достижений
Низкий	13,3%	40%	26,6%
Средний	33,4%	33,4%	46,7%
Высокий	53,3%	26,6%	26,6%

Сравнительный анализ уровней «синдрома профессионального выгорания» в зависимости от образовательного учреждения показал, что наивысший уровень эмоционального истощения наблюдается у работников школы (75 %). Возможно, это связано с трудностями подросткового периода обучающихся. Это требует от учителей больше выдержки, терпения и самообладания. В то же время, в школе наблюдается самый низкий уровень эмоционального истощения (всего 5 %). Это относится, в большей степени, к учителям старших – 10, 11 классов, когда подростки уже могут, в какой-то степени, проявлять большую самостоятельность, т.е. позаботиться как о себе, о своих проблемах, так и об окружающих. Учителям остается только помогать им выбрать правильное решение, путь в жизни и т.д. В начальных (1-4) и средних (5-9) классах, необходимо не только обучать детей, но и следить за их дисциплиной, воспитывать, вырабатывать положительные черты характера, развивать в разных направлениях.

Наивысший уровень деперсонализации наблюдается в дошкольном

образовательном учреждении (26,6 %). Это объясняется тем, что ежедневная работа с детьми возраста от 1,5 до 7 лет подразумевает постоянную загруженность как с ними, так и с документацией. Из-за недостатка времени на ведение документации на работе эта работа переносится на дом. То есть, даже будучи дома, работник, а именно воспитатель детского сада, не имеет возможности полноценно отдохнуть от трудного рабочего дня, даже в выходные дни и как следствие этого появляется ощущение усталости, частичного или полного исчезновения (стирания) черт личности, снижение памяти.

Самый низкий уровень деперсонализации наблюдается у учителей школы (20 %). Где идет работа не столько с документами, сколько с учениками. В школе есть рабочий поурочный план, выработанный за несколько лет, поэтому учителя заранее знают, чему им предстоит научить в тот или иной день на уроке. К тому же, рабочий день, в основном, зависит от их учебного расписания, т.е. учителю не приходится находиться на работе полный рабочий день, как у работников детского сада.

Наивысший уровень редукции личностных достижений наблюдается у работников детского сада (26,6 %). Это объясняется первым профессиональным опытом работы. Первые неудачи, возражения и недовольства родителей, нехватка времени уследить и угодить каждому ребенку могут вызвать тенденцию к отрицательному оцениванию себя, своих профессиональных достижений и успехов (таблица 4).

Таблица 4 – Сравнительный анализ уровней «синдрома профессионального выгорания» в педагогической деятельности (в %).

Уровень	Эмоциональное истощение			Деперсонализация			Редукция личностных достижений		
	ВУЗ	Школа	Д/с	ВУЗ	Школа	Д/с	ВУЗ	Школа	Д/с
Образоват. учрежден.	ВУЗ	Школа	Д/с	ВУЗ	Школа	Д/с	ВУЗ	Школа	Д/с
Низкий	5,6	5	13,3	38,9	20	40	44,5	50	26,6
Средний	72,2	20	33,4	50	55	33,4	33,3	35	46,7
Высокий	22,2	75	53,3	11,1	25	26,6	22,2	15	26,6

Анализ исследования «синдрома профессионального выгорания» показал, что возраст, пол и другие социально-демографические характеристики не связаны прямо с «профессиональным выгоранием». Большее значение имеет индивидуальный тип реагирования на стрессирующие факторы и стрессогенные ситуации.

Лучший способ понять, что на самом деле является наиболее важными ресурсами устойчивости к выгоранию - провести сопоставительный анализ особенностей людей «выгорающих» и «устойчивых к выгоранию» (таблица 5).

Таблица 5 - Сравнительный анализ характеристик «выгорающих» и «устойчивых к выгоранию» людей.

Характеристики	«Выгорающие»	«Устойчивые к выгоранию»
Отношение к жизни	Пессимизм, страх будущего, ожидание неприятностей.	Оптимизм, принятие жизни во всех её проявлениях.
Отношение к работе.	Восприятие работы, или как способа самоутверждения, или вынужденности. Важен престиж и поощрения руководства.	Любовь к своей работе, умение постоянно вносить в неё элементы новизны. Отсутствие стремления к высокому статусу и почестям.
Вера в себя.	Некоторая неуверенность в себе и своём профессионализме; тревожность; ранимость к реакциям коллег и студентов.	Уверенность в себя и своём профессионализме даёт ощущение «спокойной силы».
Самооценка.	Неустойчива и неадекватна (завышенная или заниженная).	Устойчива и достаточно адекватна (позитивное самовосприятие).

Закономерен вывод от том, что устойчивость к выгоранию в большей мере коренится во внутреннем мире человека, чем во вне. «Выгорит» специалист или нет, зависит от его внутренних ресурсов, и прежде всего от степени его личностной зрелости, выражением которой становятся жизненная позиция человека, способность к самостоянию, ответственность и, конечно, саморегуляция, то есть умение «властвовать собой», удерживать себя в рамках психической и этической нормы даже в предельно напряженных ситуациях общения. Освоение преподавателями средствами самоподдержки и аутокоррекции является важнейшим направлением реабилитации и профилактики профессионального выгорания [2].

В связи с этим становятся актуальными методы и средства физкультурной реабилитации, направленные на предупреждение синдрома «профессионального выгорания» и факторов риска.

Физкультурная реабилитация — это использование с лечебной и профилактической целью физических упражнений и природных факторов, направленных на предупреждение «профессионального выгорания» и устранение факторов риска его возникновения в комплексном процессе восстановления здоровья, физического состояния и трудоспособности людей [1,3].

Средствами физкультурной реабилитации, направленными на предупреждение «профессионального выгорания» в педагогической деятельности, являются:

- психофизическая тренировка и психофизические упражнения;

- релаксационная гимнастика и другие техники релаксации;
- пальминг;
- аутогенная тренировка;
- йога;
- дыхательные упражнения;
- физические упражнения.

Физическими упражнениями для профилактики «профессионального выгорания» являются:

- упражнения, направленные на снятие напряжения в области плечевого пояса;
- упражнения, способствующие активизации кровообращения в ногах;
- упражнения, нормализующие мозговое кровообращение;
- упражнения, способствующие снятию утомления после продолжительной и монотонной работы;
- упражнения для различных отделов позвоночника;
- упражнения для глаз [1].

Теоретико – методологический анализ позволил определить, что применение специальных физических упражнений будет являться важным средством профилактики и устранения «синдрома профессионального выгорания» в педагогической деятельности. Это позволит существенно повысить работоспособность и производительность труда, будет способствовать профилактике профессиональных заболеваний.

Физическая культура и спорт должны стать основным реабилитационным, адаптивным фактором влияния неблагоприятной социальной среды на профессиональное здоровье преподавателей, учителей, тренеров и др.

Знание стадий и факторов синдрома профессионального выгорания позволит более серьезно относиться к своевременной профилактике развития этого синдрома.

Список литературы

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

2. Водопьянова, Н.Е. *Синдром «выгорания» в профессиях системы «человек—человек»* / Н.Е. Водопьянова // *Практикум по психологии профессиональной деятельности и менеджмента.* — СПб.: Питер, 2000. - С. 175-180.

3. Кабышева, М.И. *Система физкультурной реабилитации студентов с функциональными нарушениями опорно-двигательного аппарата* / М.И. Кабышева, О.А. Науменко // *Вестник Оренбургского государственного университета.* 2013. № 10 (159). С. 8-11.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

Киселева Ж.И., Шляпникова В.В.

**Оренбургский государственный университет,
ГКОУ «Специальная (коррекционная) школа-интернат №2»,
г. Оренбург**

Достижения современного общества в технической сфере существенно снижают двигательную активность людей. Последствия недостатка двигательной активности изучены и известны, тем не менее, проблема повышения двигательной активности остается актуальной. Уроки физической культуры в вузе не могут в полном объеме компенсировать недостаток двигательной активности. В связи с этим актуализируется проблема повышения двигательной активности за счет других форм занятий физической культурой.

Студенты с нарушением зрения, включенные в систематические занятия физической культурой, проявляют высокую активность, соблюдают режим дня, для них характерна точность движений, уверенность поведения, наблюдается преобладание «ценностных установок» и «позитивной жизненной позиции». При этом они достаточно коммуникабельны, жизнерадостны, эмоционально устойчивы. Им присущи чувство долга, ответственности, добросовестности, собранности [4].

Такие данные определяют систематические занятия физической культурой, как положительное воздействие на психофизические особенности студентов с нарушением зрения [2, 4].

Физическая культура объективно является сферой массовой самодеятельности. Наряду с развитием и совершенствованием организованных форм занятий физической культурой решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями. Самостоятельные занятия - это значительный пласт в физическом развитии человека, приспособленный к конкретному индивиду.

Для управления процессом самостоятельных занятий физической культурой, студентам с нарушением зрения совместно с преподавателем, необходимо провести ряд мероприятий:

- наметить цели;
- определить индивидуальные особенности;
- знать показания и противопоказания к занятиям;
- выстроить планы занятий (перспективный, годичный, на семестр и микроцикл);
- определить и изменить содержание, организацию, методику и условия занятий, применяемые средства тренировки.

Все это необходимо, чтобы достичь наибольшей эффективности занятий в зависимости от результатов самоконтроля и учета тренировочных занятий. Учет проделанной тренировочной работы позволяет анализировать ход

тренировочного процесса, вносить коррективы в планы тренировок. Рекомендуется проводить предварительный, текущий и итоговый учет с записью данных в личный электронный дневник самоконтроля. Электронный дневник самоконтроля должен вести каждый занимающийся.

Целью предварительного учета является фиксация данных исходного уровня подготовленности и тренированности занимающихся с нарушением зрения.

Текущий учет дает возможность анализировать показатели тренировочных занятий. В ходе тренировочных занятий анализируются: количество проведенных тренировок в неделю, месяц, год; выполненный объем и интенсивность тренировочной работы. Анализ показателей текущего учета позволяет отслеживать правильность хода тренировочного процесса и вносить необходимые поправки в планы тренировочных занятий.

Итоговый учет производится в конце периода занятий или в конце годового цикла тренировочных занятий. Сопоставляя данные состояния здоровья и тренированности, а также данные объема тренировочной работы анализируются и корректируются планы самостоятельных тренировочных занятий на следующий годичный цикл.

Результаты основных видов самоконтроля студентов с нарушением зрения определяются следующими показателями: ЧСС, масса тела, тренировочные нагрузки, результаты выполнения тестов, самочувствие и пр. Информация о количественных показателях позволит студенту, по необходимости, ставить необходимые задачи и достигать их.

К управлению процессом самостоятельных занятий студентов с нарушением зрения относится дозирование физической нагрузки [5].

Учитывая показания и противопоказания, студентов с нарушением зрения, необходимо подбирать средства физической культуры для достижения оптимального результата от физической нагрузки. Контроль и самоконтроль в результате занятий физической культурой крайне необходимы данной категории людей.

При дозировании физической нагрузки важно учитывать следующие факторы:

- количество повторений физических упражнений;
- амплитуду движений;
- исходное положение;
- количество мышц участвующих в упражнении;
- темп и ритм выполнения упражнений;
- сложность упражнения;
- характер мышечного напряжения;
- мощность мышечной работы;
- активные или пассивные паузы будут между упражнениями.

Варьируя перечисленными факторами можно воздействовать на суммарную физическую нагрузку в рамках как одного занятия, так и в течение определенного времени.

Тренировочные нагрузки характеризуются рядом физических и физиологических показателей. К физическим показателям нагрузки относятся количественные признаки выполняемой работы (интенсивность и объем, скорость и темп движений, величина усилия, продолжительность, число повторений). Физиологические параметры характеризуют уровень мобилизации функциональных резервов организма (увеличение ЧСС, ударного объема крови, минутного объема).

В зависимости от ЧСС можно судить о характере тренировочной нагрузки. Так при ЧСС 131-150 уд/мин – нагрузка относится к аэробной (первой) зоне, здесь энергия вырабатывается при достаточном количестве кислорода. При ЧСС 151-180 уд/мин – нагрузка относится к аэробной и анаэробной (смешанная), здесь энергия вырабатывается при недостаточном количестве кислорода.

Для определения предельной ЧСС, на тренировочном занятии, необходима консультация врача терапевта и офтальмолога. А так же следует знать что, большое значение характеристики тренировочной нагрузки, для студентов с нарушением зрения, является оценка самочувствия.

Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки

Исследованиями установлено, что для разного возраста минимальной интенсивностью по ЧСС, которая дает тренировочный эффект, является для лиц от 17 до 25 лет - 134 уд/мин; 30 лет – 129 уд/мин; 40 лет – 124 уд/мин; 50 лет -118 уд/мин; 60 лет -113 уд/мин.

Зависимость максимальной ЧСС от возраста можно определить по формуле: ЧСС (максимальная) = 220 - возраст (в годах).

Порог анаэробного обмена (ПАНО) - уровень ЧСС, при котором организм переходит от аэробных к анаэробным механизмам энергообеспечения, находится в прямой зависимости от физической тренированности и от возраста. У тренированных людей - ПАНО выше по сравнению с нетренированными, у молодых выше по сравнению с людьми более старшего возраста.

У средне физически подготовленных людей от 17 до 29 лет ЧСС/ПАНО находится на уровне 148-160 уд/мин, тогда как у лиц 50-59 лет - на уровне 112-124 уд/мин. Чем выше ПАНО, тем в большей степени нагрузка выполняется за счет аэробных реакций. У квалифицированных спортсменов в видах спорта на выносливость ПАНО находится на уровне ЧСС 165-170 уд/мин, при потреблении кислорода, составляющем 65-85% от максимального [6].

В то же время планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями студентов с нарушением зрения направлено на достижение главной цели - сохранить здоровье, повысить физическую и умственную работоспособность, повысить резистентность организма[1, 3].

Таким образом, определены методические основы самостоятельных занятий физической культурой студентов с нарушением зрения. Возможным и перспективным направлением дальнейших исследований считаем изучение результативности самостоятельных занятий на психофизические особенности студентов с нарушением зрения.

Список литературы

1. Киселева, Ж. И. Особенности оценивания физической подготовленности обучающихся специальной медицинской группы в процессе занятий оздоровительной направленности / Ж. И. Киселева, Л. Ю. Колтырева, В. В. Шляпкина // Вестник ОГУ. - 2014. - № 2 (163). - С.112-117.
2. Киселева, Ж. И. Некоторые аспекты организации и методики проведения физкультурных минуток с предметами / Ж. И. Киселева, Л. Ю. Шавшаева, В. В. Шляпкина // Вестник ОГУ. – 2015. - № 2 (177). – С.72-76.
3. Киселева, Ж. И. Особенности общеразвивающих упражнений в процессе физической культуры с применением эспандера / Ж. И. Киселева, Л. Ю. Шавшаева, В. В. Шляпкина // Современные тенденции развития науки и технологий : сборник научных трудов по материалам III Международной научно-практической конференции 30 июня 2015 г.: в 6 ч. / Под общ. ред. Е. П. Ткачевой. – Белгород : ИП Ткачева Е. П., 2015. – Часть IV. – С.64-67
4. Киселева, Ж. И. Ориентирование молодежи на повышение работоспособности / Ж. И. Киселева, В. В. Шляпкина // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры [Электронный ресурс]: материалы Всероссийской научно-методической конференции; Оренбург. гос. ун-т. - Электрон. дан. - Оренбург: ОГУ, 2016. - 1 электрон. опт. диск (CDROM): зв., цв.; 12 см. - Систем. требования: IBM PC 686 (Pentium II, K6-2); MS Windows9.x/NT5.x; процессор 233 МГц; оперативная память 128 Мб; доп. программные средства: веб- браузер; Adobe AcrobatReader XI – Загл. с этикетки диска.
5. Зотов, А. П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями (для обучающихся образовательных учреждений) / Зотов А.П., Зюрин Э.А., Куренцов В.А., Кабачков В.А., Быков В.С. -М.: 2013. - 124 с.
6. Смирнов, В. М. Физиология физического воспитания и спорта: Учеб. для студ. сред, и высш. учебных заведений / В. М. Смирнов, В. И. Дубровский. - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.- 608 с.

ВЛИЯНИЕ СПОРТИНЫХ МЕГА-СОБЫТИЙ НА РАЗВИТИЕ ИНФРАСТРУКТУРЫ ТЕРРИТОРИИ

Мерко А.С.

Оренбургский государственный университет, г. Оренбург

Современные масштабные спортивные игры — это сложное и серьезное коммерческое мероприятие. Такие соревнования приносят неплохие доходы, которые потом распределяются между организаторами мероприятия. Масштабные спортивные мероприятия представляют собой важное спортивное и культурное событие мирового масштаба, привлекая к себе внимание тысяч, миллионов и миллиардов людей практически во всех странах мира. Таким образом, для страны, которая претендует на роль хозяйки необходимо создать положительный имидж, международный авторитет и признание. Также это относится и к другим участникам мероприятия — это различные спортивные организации, предприятия малого и среднего бизнеса, спонсоры и индивидуальные предприниматели, и другие лица, которые участвуют в организации процесса реализации мероприятий.

Спортивными мега-событиями считаются соревнования, которые имеют телеаудиторию не менее миллиарда людей и трансляцию не менее чем в 30 странах мира. Таким образом, Олимпийские игры и чемпионаты мира по футболу, хоккею, универсиада, чемпионат Европы по футболу и Супербоул, финал Лиги Чемпионов все они в полном праве считаются спортивными мега-событиями. Самые крупные из них Олимпийские игры и Чемпионат Мира по футболу проводятся раз в четыре года, и для участия в них города проходят множество отборочных туров, подготовительных работ [1].

Определяют две основные характеристики, которыми должны обладать любые масштабные спортивные мероприятия: во-первых, город-организатор должен испытывать существенные изменения в обычном круговороте событий, происходящих в этом месте, и, во-вторых, такие соревнования должны привлекать туристов и СМИ из всех стран мира.

С каждым годом все больше стран стремятся стать участниками мега-соревнований, потому что ожидают получить мощную базу для развития города, улучшения качества жизни населения, включая привлечение иностранных инвестиций, туристов, увеличение количества рабочих мест, доходов населения и так далее.

Таким образом, определим современные спортивные масштабные мероприятия как престижное, масштабное и международное спортивное и общественно-экономическое мероприятия, которое оказывает значительное влияние на социально-экономическую ситуацию в городе и по стране в целом.

Город или страна, которая подает заявку на проведение спортивного мега-события (Олимпийские игры, Кубок мира), стремится убедить спортивные ассоциации, что данное соревнование не будет убыточным в экономическом плане и даже наоборот, что данное событие будет способствовать достижению

положительного сальдо для местной экономики [1].

До недавнего времени принимающий город летних или зимних Игр отбирался за шесть или семь лет до мероприятия. Так сложилось, что право принимать Олимпийские игры было привилегией главным образом богатых и промышленно развитых стран, но в последние два десятка лет в борьбу за право принимать мега-спортивные мероприятия включились и развивающиеся страны. Однако стоимость организации, управления и создания объектов инфраструктуры для Олимпийских игр или чемпионатов мира по футболу может оказаться чрезмерно высокой, особенно для развивающихся стран, не располагающих таким уровнем спортивной и туристической инфраструктуры, какой имеется в промышленно развитых государствах. Мега-мероприятия дают возможность концентрировать политическую волю, необходимую для привлечения инвестиций в общую инфраструктуру, что может привести к долгосрочному экономическому росту.

Организация мега-мероприятий может быть чрезвычайно дорогим делом, а руководство МОК и ФИФА традиционно настаивает, чтобы подавляющую часть расходов несли принимающие страны. Для проведения Олимпийских игр необходимо большое количество специфических объектов спортивной инфраструктуры; для чемпионата мира по футболу ФИФА требует от принимающей стороны наличия минимум двенадцати стадионов с количеством посадочных мест не менее 40 тыс., причем арена, предназначенная для проведения церемонии открытия и финала, должна вмещать не менее 80 тыс. зрителей. Хотя МОК и ФИФА высказываются о важности разумной политики в области расходов, факты говорят об обратном. Атакуемые заявками из множества конкурирующих стран, эти организации редко выбирают места для проведения мероприятий, руководствуясь критерием минимизации затрат на возведение объектов спортивной инфраструктуры. Действительно, единственными недавними Олимпийскими играми, которые не потребовали сооружения новых спортивных объектов, стали летние Игры 1984 года в Лос-Анджелесе. Однако Лос-Анджелес был единственным городом, который в тот год подал заявку, что и позволило ему отчасти диктовать условия МОК. Обычно же принимающие города и страны конкурируют с множеством соперников, а заявки без щедрых вложений в инфраструктуру, скорее всего, проигрывают. В своей заявке на проведение футбольного чемпионата мира в 2022 году США предложили использовать 18 действующих стадионов вместе с другими 38 аренами, строительство которых завершалось. США продемонстрировали, что могут пятикратно удовлетворить требования ФИФА по количеству стадионов и без дополнительных затрат на спортивную инфраструктуру. Вместо этого ФИФА выбрала Катар, которому потребуется построить 10 новых полностью кондиционируемых стадионов на 45 тыс. зрителей каждый, которые после чемпионата будут разобраны и впоследствии могут использоваться в развивающихся странах. В то время как заявка США максимизировала бы совокупную прибыль ФИФА и принимающей страны (за счет минимизации инфраструктурных расходов), пример Катара

продемонстрировал, что увеличение прибыли для принимающей страны не является приоритетом ФИФА. В общем Катар объявил, что готов инвестировать 200 млрд. долларов в подготовительные мероприятия к турниру 2022 года [2].

Создание спортивной инфраструктуры включает расходы на стадионы и спортивные объекты, а неспортивной — затраты на создание транспортной инфраструктуры, мест размещения туристов и спортсменов, обустройство общественных мест. Стоит также отметить, что четко разграничить спортивную и неспортивную инфраструктуру не всегда возможно. Например, 20 % суммарных затрат на строительство стадиона «Уэмбли» в Лондоне составили 150 млн. долларов, вложенных в обустройство объектов общей инфраструктуры, включая постройку дорог, обновление станции метро, модернизированной под поток посетителей стадиона. Понятно, что дороги и станция метро — это не часть стадиона, но без него ни дороги, ни станция не потребовались бы [3].

Если временный приток посетителей, создание новых либо реконструкция старых объектов спортивной инфраструктуры не могут рассматриваться как «спасители» мега-мероприятий, то остается, пожалуй, единственный довод в оправдание создания такого рода наследия – возведение «полезных» объектов инфраструктуры, не связанных напрямую со спортом.

Мега-спортивные мероприятия могут служить толчком к вовлечению бизнеса и власти в необходимые инфраструктурные инвестиции, которые ранее не осуществлялись из-за отсутствия политической воли. Более того, с учетом необходимости инфраструктурного обновления в развивающихся странах вполне вероятно, что заявки этих государств будут существенно отличаться от заявок промышленно развитых стран именно акцентами на создание объектов общей инфраструктуры.

Например, Бразилия включилась в массивные инвестиции для проведения Чемпионата мира по футболу 2014 года и летних Олимпийских игр 2016 года. Слова президента Бразильской футбольной конфедерации Рикардо Теиксейра отражают точку зрения многих сторонников проведения мега-мероприятий: «Мы – цивилизованная нация, нация, которая проходит прекрасную фазу, и у нас все готово, чтобы с честью организовать отличный чемпионат. В течение следующих лет у нас будет постоянный приток инвестиций. Кубок мира – 2014 позволит Бразилии иметь современную инфраструктуру. В социальном плане это очень выгодно. Наша цель – сделать Бразилию более заметной на глобальной арене. Кубок мира – это намного больше, чем просто спортивное событие. Он станет интересным инструментом социальной трансформации» [2]. Олимпийские игры в Сочи и Чемпионат мира по футболу в России вызывают похожие высказывания. Комментируя заявленную стоимость Игр в Сочи (51 млрд. долларов США), президент МОК Жак Роже отметил: «Смотрите в пропорции. Организация Игр не будет стоить много денег. Но правительство пожелало развить всю прилегающую зону. Вы не можете просто включить в стоимость Игр стоимость электрички, туннелей,

дорог, потому что эти поезда, туннели и дороги созданы не для двух недель соревнований, а для будущих поколений» [4].

По мнению Жана-Клода Килли, председателя координационной комиссии МОК по организации Игр в Сочи, высокие издержки возникли в основном из-за того, что 85% объектов инфраструктуры пришлось создавать с нуля. Аналогичная история с футбольным чемпионатом мира 2018 года: его бюджет увеличился с 10 млрд. долларов в 2010 году, когда Россия выиграла право на проведение турнира, до 20,5 млрд. долларов осенью 2012 года и дошел до 29 млрд. долларов к весне 2013 года. Министерство спорта России предупредило правительство, что понадобится 44 млрд. долларов, чтобы организовать чемпионат на должном уровне [5]. Эта цифра, вероятно, включает 7,5 млрд. долларов, необходимых для строительства или реконструкции 12 стадионов, предназначенных для проведения матчей, но подавляющее большинство средств будет затрачено на объекты общей инфраструктуры, такие как дороги и аэропорты [6].

Еще одним ярким примером можно назвать Барселону, где восстановление района Побленуу для строительства олимпийской деревни включало масштабную программу развития инфраструктуры, в частности, в области строительства жилья, развития транспорта, систем водоснабжения и канализации, а также очистку загрязненного пляжа протяженностью 4 км с интеграцией района в общую городскую систему. Восстановленный город становится привлекательным для инвесторов, туристов и жителей. В итоге Барселона стала городом – культурной и архитектурной сокровищницей, которая ранее находилась в тени таких европейских столиц, как Мадрид, Рим, Лондон или Париж. К 2012 году, через 20 лет после проведения мега-события, Барселона стала четвертым наиболее по посещаемости городом Европы [7].

Подготовка к мега-событию может привести к слишком высокому уровню инвестиций в неспортивные объекты инфраструктуры. Аэропорт, транспортная сеть или количество гостиничных номеров, которых хватает на три недели туристического всплеска, оказываются явно избыточными после спортивного мероприятия. Так, два крупнейших роскошных отеля, построенные специально для зимних Олимпийских игр 1994 года в норвежском Лиллехаммере, объявили себя банкротами сразу после завершения Игр [2].

Созданное наследие для населения служит показателем, позволяющим судить об обоснованности проведения мероприятия. Физическое наследие представляет собой улучшение транспортных и коммуникационных систем, улучшение инфраструктуры, новые жилые дома, спортивные сооружения и зоны отдыха. Новые объекты и зоны отдыха, в свою очередь, выступают в качестве якорей для расширенной модернизации и обновления городского хозяйства.

Список литературы

1 *Экономическое влияние спортивных мега-событий [Электронный ресурс]./Экономика спорта. – URL: <http://sportwiki.to>. – 03.01.2016;*

2 *Robert Baumann, Victor A. Matheson/ Infrastructure Investments and Mega-Sports Events//Comparing the Experience of Developing and Industrialized Countries.*

3 *Matheson, V. (2008)./ Mega-Events: The Effect of the World's Biggest Sporting Events on Local, Regional, and National Economies.*

4 *Buravchenko, V. (2013)./ IOC's Rogge defends high costs for Sochi Olympics.*

5 *Kuvshinova, O. (2013)./ World Cup preparations may cost Russia \$41.2 billion//. Russia beyond the Headlines.*

6 *Mackay, D. (2012)./ Budget for Russia 2018 World Cup doubles to nearly \$20 billion. Inside World Football.*

7 *Gabriel Silvestre./ The Social Impacts of Mega-Events: Towards a Framework.*

ПРЕДПОСЫЛКИ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Михайлова Н.В.

**Оренбургский государственный педагогический университет,
г. Оренбург**

Какое значение следует придавать понятию «способности»? Традиционно содержание данного понятия связывается со свойствами личности, достаточный уровень развития которых позволяет эффективно осуществлять деятельность определенного рода. Точкой отсчета процесса развития способностей являются задатки, а условием его осуществления – деятельность. При этом обычно отмечается несводимость способностей к знаниям, умениям и навыкам, а также подчеркивается то, что индикатором их наличия выступают быстрота, глубина и прочность освоения способов осуществления деятельности.

Особенности традиционной трактовки рассматриваемого понятия мы, безусловно, учитываем, однако дополняем их инновационной трактовкой, предложенной И. А. Беляевым [1; 2; 3; 4]. В широком философском смысле этот автор понимает под способностями «системное свойство человека, позволяющее ему самоутвердиться в Мире посредством реализации своих сущностных природных, социальных и духовных сил» [3, с. 11]. В узком же, педагогическом смысле он определяет способности как «комплекс взятых в конкретном качественном и количественном отношении индивидуально своеобразных свойств организма, личности и души учащегося, развивающихся и проявляющихся в процессе учебной деятельности и определяющих успешность ее освоения и осуществления» [2, с. 6].

Настоящее исследование посвящено развитию способностей студентов. Соответственно в центре нашего внимания естественным образом оказывается «направленное, закономерное, качественное и количественное изменение сущностных сил человека в соответствии с изменяющимися условиями его существования; изменение состава и структуры способностей человека, процесс их перехода в новое состояние» [2, с. 6].

Стоит заметить, что в качестве реальных предпосылок осуществления какой-либо деятельности с должным качеством выступает не простая сумма сущностных сил (иначе говоря, свойств целостного человеческого существа), объективно необходимых для этого, а определенная структура обобщающего их комплекса способностей, функциональный потенциал его составляющих, различные сочетания в нем эмоционально-волевых, сенсомоторных, логических, мнемических, творческих, нравственно-правовых, организационно-педагогических и иных компонентов, различным образом развивающихся и формирующихся в конкретных видах деятельности.

Надо обратить внимание и на то, что развитие профессиональных

способностей, изолированных от других признаков студентов, присущих им как целостным существам, невозможно, да и бессмысленно. Оптимально выстроенный образовательный процесс в вузе, вне зависимости от каких-либо обстоятельств, может и должен быть направлен на развитие способностей студентов, но ни в коем случае не должен ограничиваться только ими.

Очевидно, что молодые люди, имеющие статус студента или стремящиеся его обрести, в той или иной степени ориентированы на определенные среду и профессию. Студенческая молодежь призвана выбрать для освоения такие виды профессиональной деятельности, которые позволят им развить и реализовать собственные способности с наибольшей полнотой. Верный выбор профессиональной деятельности должен отражать, и отражает уровень развития ценностных ориентаций личности будущих студентов. После поступления в вуз и начала повседневных занятий соответствующими проблемами студенты активно продолжают ценностное освоение избранной профессиональной деятельности и своих способностей, позволяющих успешно справляться с нею.

Исследуя труды, посвященные разработке различных аспектов развития профессиональных способностей студентов средствами физической культуры, мы пришли к заключению о том, что надежным ориентиром в нашей теоретико-экспериментальной исследовательской работе может послужить концепция профессиональной физической культуры (ПФК), разработанная С. С. Коровиным [5; 6; 7].

«Профессиональная физическая культура, – как пишут С. С. Коровин и В. А. Кабачков, – есть часть социальной культуры и специфическая преобразовательно-творческая *деятельность, удовлетворяющая общественные и личностные потребности в развитии способностей* (курсив мой – Н. М.), изучении, накоплении и распространении предметных и духовных ценностей в связи с подготовкой учащейся молодежи к учебной и предстоящей профессиональной деятельности» [6, с. 25].

ПФК имеет свой инструментария, включающий в себя специально подобранные средства, методы и организационные формы проведения занятий. Очевидно, что «с их использованием в наилучшей мере обеспечивается гармоничное развитие биосоциальных начал личности, системы ее двигательных и личностных потребностей и способностей в соответствии со спецификой профессиональной деятельности» [7, с. 171].

К числу ключевых составляющих предметной сферы ПФК, которые студенты должны осваивать в ценностном отношении (и осваивают в рамках участия в организуемой и осуществляемой нами экспериментальной работы), мы относим присущие им профессиональные способности и здоровье. Дополнительные составляющие этой сферы, акцентируемые в нашей работе, включают в себя требования, предъявляемые образовательным процессом и профессиональной деятельностью к физическому развитию студентов, а также теоретические и методические знания в сфере физической культуры.

Начиная свое исследование, мы учитывали, что в реальной

образовательной практике перечисленные составляющие предметной сферы ПФК присутствуют в минимальной мере, а их ценностное освоение студентами происходит скорее спонтанно, чем целенаправленно. Поэтому смоделированный нами вариант профессионально-прикладной физкультурной деятельности, воплощаемый в жизнь в процессе занятий, предусматривает приобщение студентов к ключевым и дополнительным составляющим предметной сферы ПФК как к ценностям. Планируемый эффект, имеющий двойную значимость, общественную и личностную, состоит в достижении оптимального уровня ценностного отношения к ПФК в целом и к каждой из ее составляющих [8; 9].

Рассмотрим особенности ключевых составляющих предметной сферы ПФК.

Первая из указанных нами составляющих – это профессиональные способности. Анализ и обобщение теоретического материала [10 и др.] свидетельствуют о том, что под способностями такого рода допустимо понимать часть комплекса трудовых способностей специалиста, за счет актуализации которой определенная профессиональная деятельность осуществляется с должной продуктивностью.

Эффективность профессиональной деятельности во многих случаях существенным образом определяется тем, насколько уверенно работающий овладел специфическими двигательными действиями. Соответствующие характеру этих действий способности могут быть признаны психомоторными. К составляющим психомоторных способностей, которые допустимо обозначить как профессиональные, можно отнести две группы свойств. Первая группа обобщает в себе свойства, выражающие общий уровень и специфику физического развития, вторая – собственно психомоторные свойства. Из свойств первой группы в первую очередь может быть выделена сила (взрывная, статическая и динамическая), гибкость (общая и активная), ловкость и координация движений, выносливость (общая и специальная) и равновесие. Из свойств второй группы – тонкая регуляция движений, совершаемых отдельными частями тела одновременно и попеременно, дифференциация и скорость реакций, ловкость и скорость в движениях рук и пальцев, устойчивость рук, слежение за объектом. Ведущая роль в становлении соответствующего осваиваемой профессии комплекса психомоторных свойств, являющихся неотъемлемыми элементами структуры профессиональных способностей, может принадлежать инструментарию, присущему ПФК.

Часто большое значение для достижения успеха в профессиональной деятельности имеет уровень развития творческих (креативных) способностей. Судить об уровне развития способностей такого рода можно по скорости и легкости, с которой испытуемый выполняет полученное задание и переключается с одного объекта на другой, а также по оригинальности предлагаемых решений. Важно заметить, что творчество является не особым видом деятельности, а обязательным компонентом многих видов деятельности, в том числе – профессиональной. При этом положительный перенос творческих

способностей, развивающихся в процессе физкультурной деятельности, имеющей учебный характер, на какую-либо профессиональную деятельность обычно происходит без сколько-нибудь серьезных потерь.

Спецификой нашего исследования является то, что оно проводится с участием будущих педагогов (осваиваемый профиль – дошкольное образование). Соответственно в структуре необходимого им комплекса профессиональных способностей важное место занимают такие составляющие, которые можно квалифицировать как организационно-педагогические и нравственно-правовые. В данном случае высокая эффективность в развитии способностей студентов обнаруживается при использовании в процессе занятий таких методов ПФК, как игровой и соревновательный. Эти методы позволяют моделировать ситуации, в которых рассматриваемые способности находят вполне очевидное проявление.

Далее необходимо подчеркнуть, что непременным условием и, при этом, обязательным итогом процесса формирования ПФК студентов является их здоровье. В своих научных поисках мы опираемся на результаты системного анализа содержания понятия «здоровье», полученные Беляевым. Согласно выработанному им определению, здоровье человека представляет собой «многомерное состояние, обеспечивающее его жизнеспособность, готовность эффективно функционировать в складывающихся условиях природного, социального и духовного существования и адаптироваться к происходящим изменениям посредством реализации потенциалов организма, личности и души» [11, с. 91]. Заметим, что способность человека успешно адаптироваться к условиям существования может считаться базовой составляющей его здоровья как такового. Приросту же этой составляющей здоровья довольно заметно способствуют занятия физическими упражнениями, что было показано в результате многих научных исследований. Систематическое использование инструментария ПФК создает все необходимые предпосылки для того, чтобы адаптационный потенциал занимающихся возрастал не только в целом, но и применительно к определенным условиям и характеру профессионального труда. Соответственно в ходе занятий студенты осуществляют ценностно-положительное освоение своего адаптационного потенциала.

Таким образом, мы высказали ряд суждений, в которых изложено то, что следует признать предварительными условиями, то есть предпосылками эффективного развития профессиональных способностей студентов средствами физической культуры. Часть этих предпосылок можно отнести к числу теоретических, часть – к числу методических. Отметим, что данные предпосылки мы стремимся воспроизводить не только в процессе проведения экспериментальной работы, но и в ходе повседневной преподавательской деятельности.

Список литературы

1. Беляев, И. А. Ограничение и компенсация способностей и потребностей целостного человеческого существа / И. А. Беляев // *Вестн. Оренбург. гос. ун-та.* – 2009. – № 2. – С. 24-30.
2. Беляев, И. А. Понятийный аппарат исследования феномена способностей / И. А. Беляев. – Оренбург : Гор. управление образ., 1998. – 9 с.
3. Беляев, И. А. Способности и потребности как континуум системных свойств человеческой целостности / И. А. Беляев // *Вестн. Оренбург. гос. ун-та.* – 2009. – № 1. – С. 9-13.
4. Беляев, И. А. Целостность человека в аспекте взаимосвязи его способностей и потребностей : монография / И. А. Беляев. – Оренбург : ОГИМ, 2011. – 360 с. – ISBN 978-5-9723-0091-4.
5. Коровин, С. С. Дидактические основы профессионально-прикладной физической культуры : монография / С. С. Коровин, И. А. Беляев, П. И. Костенко, В. П. Ворошин. – Челябинск : ЧГПУ, 1996. – 104 с. – ISBN 5-85716-091-X.
6. Коровин, С. С. Профессиональная физическая культура и формирование личности : монография / С. С. Коровин, В. А. Кабачков. – Оренбург : Изд-во Оренбург. гос. пед. ун-та, 1998. – 258 с. – ISBN 5-85859-050-0.
7. Коровин, С. С. Структура и содержание профессиональной физической культуры личности / С. С. Коровин // *Самарский научный вестник.* – 2016. – № 1 (14). – С. 171-174.
8. Михайлова, Н. В. Использование ценностей физической культуры в процессе подготовки специалистов в сфере дошкольного образования / Н. В. Михайлова // *Фундаментальные и прикладные исследования : проблемы и результаты : сб. материалов X Международной науч.-практ. конф.* – Новосибирск : ЦРНС, 2014. – С. 77-82.
9. Михайлова, Н. В. Современные требования к профессиональной подготовке специалиста по дошкольному образованию [Электронный ресурс] / Н. В. Михайлова // *Современные проблемы науки и образования.* – 2015. – № 5. – Режим доступа : <http://www.science-education.ru/128-22503>. – 02.11.2015.
10. Беляев, И. А. Решение проблем профилирования физического воспитания учащихся медицинских училищ : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / И. А. Беляев. – Екатеринбург, 1994. – 19 с.
11. Беляев, И. А. Здоровье человека как целостного природно-социально-духовного существа / И. А. Беляев // *Вестн. Оренбург. гос. ун-та.* – 2014. – № 7. – С. 86-92.

САМОКОНТРОЛЬ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДИКИ ПУЛЬСОМЕТРИИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ

Михеева Т.М., Холодова Г.Б., Панкратович Т.М.
Оренбургский государственный университет, г. Оренбург

Аннотация:

Статья посвящена проблеме оценки физического состояния студентов на основании изучения функциональных показателей сердечно - сосудистой системы. В эксперименте приняли участие студенты ОГУ. Показатели частоты сердечных сокращений регистрировалась в дневнике самоконтроля каждого студента, на основании которых определялась величина физической нагрузки и последовательность ее выполнения. За основу был принят метод пульсометрии и самоконтроля.

Ключевые слова: физическая культура, экспресс метод, физическая нагрузка, самоконтроль.

Актуальность данной работы заключается в возрастающей необходимости использования метода самоконтроля, как на занятиях физической культуры, так и на самостоятельных занятиях по физическому воспитанию студентов в вузе. Важность такого рода исследования усиливается отсутствием необходимых научно-практических разработок, касающихся использования различных форм и режимов двигательной активности, критериев сформированного навыка при использовании метода самоконтроля студентов в занятиях физическими упражнениями. В связи с этим, данная проблема не теряет своей актуальности по многим важным теоретическим, педагогическим и оздоровительным направлениям.

Физическое воспитание является неотъемлемой частью процесса обучения и профессиональной подготовки будущих специалистов к высокопроизводительному труду и оздоровлению организма. В условиях вуза наиболее простым и объективным методом определения величины физической нагрузки является метод пульсометрии – определение частоты сердечных сокращений пальпаторным способом, который помогает преподавателю оперативно судить о соответствии предлагаемых заданий, возрастным особенностям занимающихся, уровню их физического развития и подготовленности. Этот метод знакомит и вооружает студентов навыками самоконтроля.

Пульсометрия – измерение напряженности нагрузки с помощью регистрации пульса (частоты сердечных сокращений ЧСС).

Цель исследования - использовать методику пульсометрии (экспресс тест ЧСС) в оценке физического состояния студентов, в период выполнения физической нагрузки.

Задачи:

1 Научить студентов самостоятельно применять экспресс тест самоконтроля при выполнении физической нагрузки на занятиях физической культуры.

2 Определить интенсивность нагрузки при выполнении физических упражнений основываясь на показаниях ЧСС.

Метод пульсометрии используемый на занятиях физическими упражнениями является самым доступным, информативным и удобным. При всей его доступности, внимание ему уделялось все же недостаточно, чаще всего использовались более сложные в применении и в трактовании методики определения различных биохимических и физиологических показателей. И все таки именно пульсометрия, при всей простоте её использования, обладает следующими положительными особенностями в получении данных:

- простота, надежность, доступность;
- достоверность и объективность;
- быстрый анализ информации.

Имеющийся мониторинг сердечного ритма дает возможность постоянно следить за динамикой показателя ЧСС, учитывая которые можно определить величину физической нагрузки ее интенсивность выполнения и периоды восстановления.

В исследованиях сердечно - сосудистой системы, частоту сердечных сокращений (ЧСС) считают наиболее лабильным показателем системы кровообращения, который изменяется в результате самых разнообразных воздействий - эмоций, действия физических и химических факторов внешней среды, болезней, мышечной деятельности и т.д. Учитывая то, что метод пульсометрии в определении ЧСС является одним из самых доступных методов контроля состояния организма в момент выполнения определенной физической нагрузки, основываясь на котором было установлено, что у квалифицированных спортсменов, тренирующихся на выносливость (легкоатлеты, пловцы, лыжники) ЧСС в покое составляет 40 - 50 уд/мин. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста который дает тренировочный эффект, для лиц от 17 до 25 лет — 134 удар/мин [2].

Учитывая реакцию организма на выполненную работу, в результате действия определенной физической нагрузки, определена граница величины частоты сердечных сокращений (ЧСС). Верхняя граница ЧСС после интенсивной нагрузки для учащихся основной медицинской группы –170-180 уд/мин (возможны случаи для хорошо подготовленных учащихся – и до 200 уд/мин). Границей средней интенсивности следует считать такую, которая вызывает ЧСС 140-160 уд/мин, и низкой – 110-130 уд/мин. В каждое занятие рекомендуется включать 2-3 коротких «пика» нагрузки продолжительностью до 2 мин при ЧСС 90-100% от максимальной [9,10].

Для определения интенсивности тренировочной нагрузки по ЧСС необходимо периодически проводить тестирование и совмещать показания ЧСС со скоростью передвижения и величиной физической нагрузки.

Комплекс мер педагогического контроля на занятиях физической культуры включал в себя предварительный, этапный, текущий, оперативный и итоговый контроль, опираясь на результаты: а) врачебно- педагогических наблюдений со своевременной оценкой состояния здоровья студентов; данных физического развития и физической подготовленности студентов.

Многим знаком метод пульсометрии основные его параметры, как его применять в соответствии с возрастом и величиной нагрузки которая зависит от плотности занятия, суммарного количества выполненной работы ее объема и интенсивности.

В процессе проведения учебных занятий мы столкнулись с проблемой, что студентам не известно как использовать экспресс метод при воспитании физических качеств, как во время выполнения определенной физической нагрузки основываясь на показания пульса менять интенсивность, темп выполнения упражнения, количество подходов и периоды восстановления.

В эксперименте принимали участие группа студентов третьего курса юноши в количестве 25 человек допущенные по медицинским показателям к основной группе. Длительность эксперимента 6 месяцев, занятия проводились на открытом стадионе и в спортивном зале согласно расписанию и учебному плану.

Разработан комплекс беговых упражнений на воспитание скоростно-силовой выносливости, в процессе его выполнения проводилось измерение пульса, сначала под контролем преподавателя, затем самостоятельно каждым студентом.

Комплекс упражнений включал в себя:

- циклические движения длительного характера;
- бег на выносливость;
- попеременный бег (Фар Леп) с разной интенсивностью.

Так, как в группе имеются студенты с разной физической подготовкой и разной степенью состояния здоровья (но относящиеся к основной группе), были приняты ко вниманию исходные данные физической подготовленности и физического развития студентов, поэтому основным критерием выполнения физической нагрузки взяты показатели ЧСС 131— 150 удар/мин – в работе и в покое ЧСС 70-80 удар/мин.

В процессе проведения занятия, для решения задач по воспитанию скоростно-силовой выносливости, преподавателем на начальном этапе осуществлялся контроль за показаниями ЧСС у студентов. На этом этапе необходимо быть внимательным к появлению первых внешних признаков утомления, регламентировать физическую нагрузку индивидуально в зависимости от реакции организма студента [4].

На начальном этапе педагогического контроля обязательным было ведение дневника самоконтроля, где студенты фиксировали показания ЧСС в момент выполнения нагрузки и после. Данные измерения, у каждого студента проводились в различных состояниях (в покое, под нагрузкой и т.д.) и наносились на индивидуальный график. Анализируя показания ЧСС, по

полученным данным производилась оценка текущего состояния организма студента на преобладание процессов утомления или восстановления, что позволило судить о возможности дальнейшего выполнения физической нагрузки.

Постепенно от занятия к занятию студенты все точнее определяли величину нагрузки и правильно распределяли возможности организма в воспитании скоростно-силовой выносливости.

Показатели прироста величины физической нагрузки наблюдались в применении кроссового бега и беговых упражнений, результативность которых зависела от состояния физических качеств, направленных на обеспечение всесторонней подготовки и оздоровления занимающихся.

Проведение эксперимента сводилось к обучению студентов самостоятельно использовать экспрестест, для определения состояния своего организма и его реакцию на физическую нагрузку в процессе воспитания скоростно-силовых качеств.

В результате исследования у студентов заметно улучшились функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, и как следствие повысилась общая физическая подготовленность, что в свою очередь ведет к повышению скоростно-силовой выносливости и укреплению здоровья.

При оптимизации физических нагрузок, для достижения основной цели физического воспитания - укрепления здоровья студентов, очень важно правильно подобрать её величину, которая должна носить оздоровительный характер, и соответствовать возможностям организма.

Использование экспресс теста самоконтроля состояния организма на занятиях физическими упражнениями раскрывает существенные резервы, которые имеются в физическом воспитании и необходимы для повышения эффективности учебного процесса, улучшения состояния здоровья и повышения работоспособности студентов.

Применяя данную методику на практике, студенты простым и доступным способом, могут корректировать, а так же дозировать объем и интенсивность выполнения физической нагрузки, на основе контроля ЧСС, для достижения поставленных целей, учитывая индивидуальные особенности своего организма

Список литературы

- 1. Апанасенко, Г.Л., Науменко Г.Г., Соколовец Т.Н. Об оценке состояния здоровья человека / Г.Л. Апанасенко, Г.Г. Науменко, Т.Н. Соколовец // Врачебное дело. 1998. - № 5. - С. 112-114*
- 2. Барбашин, В.В. Формирование готовности студентов к самоконтролю в модульно-рейтинговом обучении (дисциплина «Физическая культура»): автореф. дис. канд. пед. наук. / В.В. Барбашин. Саратов. ун-т – Пенза. 2007. – 24 с.*
- 3. Виноградов, П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. – М: Мысль. - 1990. - 288с.*

4. Ланда, Б.Х. *Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности.* – М.; Советский спорт. - 2004. – 192 с.
5. Озолин, Н.Г. *Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г. Озолин.* - М.: ООО «Издательство Астрель». - 2002. - 864с.
6. Семенов, Л. А. *Мониторинг кондиционной физической подготовленности в образовательных учреждениях: / Л. А.Семенов.* - М.: Советский спорт. - 2007. - 168с.
7. Фурман, Ю.М. *Физиология оздоровительного бега.* / Ю.М. Фурман – Киев: Здоровье. – 1994. – 208с.
8. Михеева Т.М. *Коррекция памяти и внимания студентов на занятиях физической культурой в вузе / Т.М. Михеева, Г. Б. Холодова // Вестн. Оренб. гос. ун-та.* – Оренбург. 2014. - № 2 (163) - С. 133-137.
9. Холодова Г.Б. *Самоконтроль интенсивности физической нагрузки на основе пульсометрии в процессе занятий физическими упражнениями/ Г.Б. Холодова., Т.М. Михеева., В.Ю. Зиямбетов // Вестн. Оренб. гос. ун-та.* – Оренбург. 2016. - № 2 - С. 72-78.
10. Шлык Н. И. *Сердечный ритм и тип регуляции у детей, подростков и спортсменов.* - Ижевск: Изд-во «Удмуртский университет». - 2009. - 255 с.

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Морозов В.О.

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

Воспитательная работа в вузе позволяет формировать нравственное, интеллектуальное и физическое развитие личности студентов, является условием самореализации их творческих познавательных возможностей и физических способностей. Физкультурно-спортивное сопровождение учебно-воспитательного процесса следует рассматривать в контексте общей концепции охраны здоровья данной социальной группы, а рекреативную деятельность как социально-педагогическую проблему.

Исследования в учебных группах показывают, что совместные занятия спортом, туризмом, рекреационными мероприятиями развивают чувство коллективизма и сплоченности, способствуют росту взаимопонимания и сотрудничества, расширению и укреплению круга общения, интересов, личных связей. Мажорный стиль взаимоотношений в процессе двигательной деятельности поддерживает оптимизм, стимулирует студенческие коллективы к самоорганизации и самосовершенствованию. Важным средством восстановления работоспособности студента и одновременно системообразующим признаком для физической культуры считается двигательная деятельность, обеспечивающая нормальное психическое и физическое состояние. Воспитательная работа в институте реализуется через деятельность проректора по социальной и воспитательной работе, а ее главный компонент – «организация физкультурно-рекреативной деятельности» – осуществляется кафедрой физического воспитания и спортивным клубом. Система управления воспитательной работой со студентами строится на основе взаимодействия структурных подразделений с активным участием кураторов групп, заместителей деканов по воспитательной работе. Ежегодно на Совете по социально-воспитательной работе института обсуждается и утверждается «Календарный план физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы», ежемесячно рассматриваются вопросы технологии подготовки и проведения различных мероприятий, проводятся итоги спортивных соревнований. В институте ежегодно проводятся более 25 физкультурно-спортивных и рекреационных мероприятий. Среди них соревнования на первенство факультетов, первенство института по волейболу, баскетболу, футболу, настольному теннису, гиревому спорту, бадминтону, легкой атлетике. Ведущие спортсмены спортивных секций составляют основу всех сборных команд института, с которыми ведется систематическая воспитательная работа и которые с достоинством защищают честь образовательного учреждения на областных фестивалях студенческого спорта, успешно выступают на городских первенствах, и массовых физкультурно-спортивных акциях: «Кросс Наций», «Лыжня России», на городских легкоатлетических и военизированных эстафетах. Многие мероприятия в институте стали традиционными: «Военно-

спортивный праздник, посвященный Дню защитника отечества», «Маршрут здоровья», посвященный международному дню здоровья, «Спартакиада первокурсников «Ищем спортивные таланты», «Фестиваль успеха», на котором чествуют студентов за большие достижения в учебе, науке, искусстве, спорте, профсоюзной деятельности.

Ежегодно каждый студент получает опыт в физкультурно-спортивных мероприятиях, а лучшие отмечаются на сайте института и поощряются благодарственными письмами, призами, сертификатами. важным воспитательным моментом является работа студенческого совета общежития по организации рекреационных мероприятий.

Велика и многогранна роль туризма в воспитании и социализации личности студента. Сформированные на основе туристической деятельности специфические формы общественного поведения положительно сказываются на учебе, выработке личностно-нравственных черт и качеств студента.

Педагогические наблюдения позволяют утверждать, что процесс сплочения коллектива и социализация личности студента протекает эффективнее, если используются следующие формы: «Посвящение в студенты» на турбазах, проведение учебных турпоходов и турслётов, участие в комплексных соревнованиях по туртехнике и спортивному ориентированию, занятия в туристической секции. Благодаря соединению теории и практики студенты приобретают конструктивные, организаторские, коммуникативные умения, формируются совокупные специальные знания, удовлетворенность межличностными отношениями, самооценка собственной роли в тур группе, утверждение своих прав и обязанностей, адекватное социальное поведение. Неслучайно авторский проект студентки 4 курса экономического факультета Бойченковой Яны «Развитие детского и молодежного туризма в Оренбургской области» занял призовое место на областном конкурсе «Моя страна – моя Россия» (2016 г.).

Однако в практической деятельности, как и во многих научных публикациях, отмечается что в спортивных соревнованиях различного масштаба принимают участие одни и те же студенты, имеющие достаточно высокий уровень физической и спортивно-технической подготовки. Развитие стойкого интереса активности у недостаточно физически подготовленных студентов может обеспечить такая организация физкультурно-спортивной деятельности, которая направлена на активный отдых, содержательные развлечения, восстановления психо-физической работоспособности (спортивные мероприятия в профессиональные праздники, выступления смешанных команд, «групп поддержки», соревнования по упрощенным правилам и т.д.)

Феномен активного отдыха с получением «мышечной радости» может быть усилен, если благотворное воздействие физической нагрузки сочетать с психо-эмоциональной сферой.

Теоретические исследования и анализ педагогической работы по эмоционально-двигательному развитию студентов доказывают повышенную эффективность процесса физического воспитания если учебные и внеучебные физкультурные занятия сопровождаются музыкой, танцами, подвижными играми, веселыми эстафетами [1,2,3,4,5,6,7]. Веселые студенты чаще находятся

в гармонии с окружающим миром и радуются жизни. Смех делает студента раскрепощенным, неуязвимым, укрепляет взаимоотношения и доверие, т.е. это прекрасный способ эмоциональной саморегуляции.

Студенты, сочетающие движения и эмоции, с хорошим чувством юмора, легче относятся к своим неудачам в учебно-тренировочном процессе, более легко разрешают конфликтные ситуации, отыскивают выход из затруднительных положений и внутренне свободны. Отсюда, формирование эмоционально-ценностного отношения студентов к физкультурным занятиям, следует рассматривать не только как средство решения их социокультурного и личностного развития.

Выводы:

1. Физическую культуру университета следует рассматривать как важнейшую составляющую целостного воспитательного процесса, как системное многофункциональное явление со своей структурой, элементами, связями.

2. Для привлечения студенческой молодежи к активной физкультурно-спортивной деятельности следует использовать программу «Спорт для всех», реализация которой характеризуется направленностью на сам процесс, а не на результат.

3. Эмоциональное сопровождение физкультурных занятий способствует позитивному настрою на принятие физической культуры как ценности, необходимой для формирования здорового образа жизни студентов.

Список литературы

1. Белошицкий, А. В. Становление субъектности студентов в образовательном процессе вуза / А. В. Белошицкий, И. Ф. Бережная. // Педагогика – 2006 – № 5. – С. 60.

2. Гозунов, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Е.Н. Гозунов, Б.И.Мартьянов. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – С. 26 - 27.

3. Горбунов, Г.Д. Психология физической культуры и спорта /Г.Д.Горбунов, Е.Н. Гозунов.– М.: «Академия», 2009. – С. 14 - 16.

4. Манжелей, И.В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие. – Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2010. – С 9 - 10.

5. Сырицо Т.Г. Эмоциональность как профессионально-важное качество учителя: автореф. дис. ... канд. пед. наук: - СПб, 1997.

6. Ханин, Ю.Л. Буланова Г.В. Управление эмоциональным состоянием студентов средствами физического воспитания // Стресс и тревога в спорте. – М., 1983. – С. 261-267.

7. Чебыкин, А.Я. Совершенствование психологической подготовки учителя к управлению эмоциональными состояниями учащихся // Эмоциональная регуляция учебной деятельности. – М., 1987. – С. 266-268.

АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КАЧЕСТВА ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА И ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ВУЗА

Морозов О.В.

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

Правовая основа для организации здоровьесбережения студентов вуза закреплена в «Законе об образовании» (п.2.3. ст. 32), в Постановлении Правительства РФ «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи» (№ 916 от 29.12.2001г.), в «Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации до 2020 г.» В этих государственных документах, а также различных программах, планах, локальных актах, регламентирующих деятельность образовательных учреждений высшего образования, здоровье студентов рассматривается как стратегический ресурс социального и экономического благополучия страны.

Однако, как показывает практика, существующая система здоровьесбережения учащейся молодежи не в полной мере обеспечивает выполнение задач по созданию безопасной образовательной среды. Так, например, при лицензировании или мониторинге эффективности работы образовательных учреждений отсутствуют показатели оценки качества здоровьесберегающей среды для молодежи данной социальной группы.

Создание нормативной базы валеологического сопровождения учебной и внеучебной деятельности студентов проблема актуальная, ставящая перед вузами задачу дальнейшего поиска показателей оценки здоровьесберегающей среды в сфере образования. [1,2,3,4].

В своем исследовании мы ориентируемся на ключевое определение: валеологическое сопровождение – комплексная система взаимодействия всех субъектов образовательного процесса по созданию здоровьесберегающей среды и формированию валеологической культуры студентов в период получения ими профессионального образования. Другими словами, под валеологическим сопровождением образовательно-воспитательного процесса понимается система, создающая максимально благоприятные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального и физического здоровья всех субъектов образования.

Эффективность реализации содержания валеологического сопровождения во многом зависит от четкого управления этими процессами, начиная с определения цели, условий, средств, технологий и заканчивая оценкой достигнутого результата. Остановимся на двух компонентах управленческого цикла применительно к теме исследования.

Целью валеологического сопровождения является оптимизация функционирования образовательной системы получения профессионального

образования при сохранении здоровья и минимальном расходе сил и средств. Такая цель достижима, если образовательное учреждение имеет материальные и финансовые возможности, а руководители и исполнители обладают достаточным творческим потенциалом, ответственностью и необходимыми условиями для плодотворной деятельности.

Результат есть конечный итог работы по достижению цели, выраженный в конкретных качественных и количественных показателях.

В настоящее время для оценки деятельности вузов в области здравоохранения надзорные органы, в лице представителей Минобрнауки РФ, ориентируются на показатель «Воспитательная деятельность образовательного учреждения» с системой экспертных оценок.

Администрация вуза, как внутренний субъект оценки качества работы по социальной и воспитательной работе, использует до 9 показателей и более 60 критериев. Отсутствие единого методологического подхода и методического инструментария для оценки указанной деятельности снижает эффективность комплексной системы здоровьесбережения студентов и ее достоверность.

По нашему мнению, дальнейшее совершенствование количественных и качественных показателей здоровьесберегающей среды должно идти в русле основных четырех направлений валеологического сопровождения образовательного процесса на основе инструктивных документов (таблица 1).

Таблица 1

Направления	Показатели
Гносеологическое	1. Наличие концепции здоровьесбережения в образовательном учреждении (программа, планы факультетов) 2. Получение валеологического образования через освоение интегрированных факультативных спецкурсов «Основы культуры здоровья», «Основы медицинских знаний и ЗОЖ», «Психология здоровья», «Здоровьесберегающие технологии в образовании» и др. в зависимости от направления получаемого образования.
Аксиологическое	1. Формирование ценностных валеологических установок через проведение тренингов, массовых акций, конкурсов, социологических опросов. 2. Использование информационных технологий и Интернет-ресурсов по вопросам формирования ЗОЖ. 3. Кадровое обеспечение здоровьесберегающей среды (курсы переподготовки, семинары и т.д.)

Медико-гигиеническое	<ol style="list-style-type: none"> 1. Наличие и оценка санитарно-гигиенических условий спортивных объектов в соответствии с регламентациями. 2. Организация работы пунктов общественного питания (состав и качество продуктов, сбалансированность по основным компонентам, режим питания). 3. Доля студентов, регулярно проходящих диспансерные осмотры 4. Оздоровление студентов в санаториях-профилакториях и студенческих лагерях.
Физкультурно-оздоровительное	<ol style="list-style-type: none"> 1. Процентное отношение количества студентов очной формы обучения, посещающих учебные занятия по физической культуре, от общего количества студентов очной формы обучения. 2. Планирование и проведение физкультурно-спортивных мероприятий (% от всех студентов основной медицинской группы очной формы обучения). 3. Процентное отношение количества студентов основной медицинской группы очной формы обучения, занимающихся в спортивных секциях спортивного клуба. 4. Мониторинг уровня физической подготовки.

Дополнение существующего раздела или его вычленение разделом «Валеологическое сопровождение образовательного процесса» по четырем направлениям и тринадцати показателям, с разработкой пороговых значений и составлением интегративного показателя, позволит повысить эффективность управления этой сферой деятельности.

Выводы:

1. Для создающейся нормативной базы валеологического сопровождения учебной и внеучебной деятельности студентов вуза важен не только комплексный подход к реализации данного процесса, но и специально организованный процесс контроля – социально-педагогическая диагностика здоровьесберегающей среды.

2. В новых образовательных, социальных, экологических условиях должен уточняться набор оцениваемых показателей и параметров мониторинга здоровьесберегающей среды, что создаст предпосылки для формирования значимых побудительных мотивов у вуза с целью ее оптимизации.

3. Предложенные направления и показатели валеологического сопровождения образовательно-воспитательного процесса бакалавров вуза, с последующей разработкой пороговых значений и получением интегрального показателя, могут использоваться для оценки ее качества.

Список литературы

1. Айзман, Р.И. Как сохранить здоровье в процессе образования? / Р. И. Айзман // Школьные технологии. — 2010. — № 3. — С. 84-94.
2. Волкова, М. А. Здоровье студентов как параметр качества образовательного процесса / М. А. Волкова // Вестник Южно-Уральского государственного университета. — 2010. — № 3(179). — С. 70-78.
3. Колбанов, В. В., Ирхин, В.Н. Состояние, проблемы и перспективы развития валеологии (по материалам международных научных конгрессов валеологов) / В. В. Колбанов, В. Н. Ирхин // Научный результат. Педагогика и психология образования. — 2014. — № 2. — С. 69–75.
4. Машошина, И.В. Мониторинг состояния здоровья и физической подготовленности студентов как методология анализа и оценки продуктивности процесса физического воспитания / И. В. Машошина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — 2012. — № 1 (83). — С. 40-45.

РАЗВИТИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ ПАУЭРЛИФТИНГА

Насырова Т.Ш., Матявина С.И.

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

**Оренбургский государственный медицинский университет,
г. Оренбург**

Пауэрлифтинг (англ. *power* – «сила», *lift* – «поднимать») – это силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжёлого для спортсмена веса. Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: 1 - приседания со штангой на плечах (точнее на верхней части лопаток), 2 - жим штанги лёжа на горизонтальной скамье, 3 - становая тяга штанги. Эти три упражнения называются «базовыми».

История возникновения пауэрлифтинга уходит далеко в прошлое. У каждого народа есть свои легенды. Древние рисунки, мозаики, барельефы, письменные источники свидетельствуют о том, что уже в древние времена в Египте, Китае, Ираке и Греции мужчины демонстрировали свою силу. Пауэрлифтинг возник из упражнений, которые тяжелоатлеты использовали для увеличения результатов в основных движениях. Первоначально, набор и порядок упражнений отличались от современных - кроме привычных сейчас приседаний, жима лёжа, становой тяги, пауэрлифтинг включал в себя сгибания рук со штангой стоя, сидя, жим из-за головы и т. п. А на рубеже 50-х - 60-х годов 20 века пауэрлифтинг уже начал формироваться в современном его виде. К середине 60-х годов были определены правила проведения соревнований и стали регулярно проводиться чемпионаты национального уровня. В ноябре 1972 года была основана Международная Федерация Пауэрлифтинга (IPF), а в ноябре 1973 года был проведён первый чемпионат мира.

В СССР занятия пауэрлифтингом, как и восточными боевыми искусствами или бодибилдингом, не поощрялись. Вместо термина «пауэрлифтинг» применялся термин «атлетическая гимнастика» или «атлетизм». Советский атлет должен был не только показывать хорошие результаты в приседаниях и жиме лёжа, но и обладать эстетичным телосложением. Из программы официальных соревнований обычно исключалась становая тяга, как наиболее «буржуазное» упражнение, вместо неё атлеты соревновались в прыжке, подтягивании или другом упражнении. На тот момент не делалось большого различия между пауэрлифтингом и культуризмом, поэтому на неофициальных соревнованиях вместо становой тяги включалось позирование атлетов. Пауэрлифтинг стал официальным видом спорта в 1987 году, когда была образована Федерация атлетизма СССР, в президиуме которой и была создана Комиссия по силовому троеборью. В 1989 году прошёл первый Чемпионат СССР, а в 1990 году мужская сборная СССР

приняла участие в Чемпионате Мира, где заняла 3-е место в командном зачёте. В 1990 году произошло разделение атлетизма на бодибилдинг и пауэрлифтинг и была образована самостоятельная Федерация пауэрлифтинга СССР, являющаяся членом IPF.

Одной из актуальных проблем в современном пауэрлифтинге считается проблема силовой выносливости при подготовке пауэрлифтеров. Под силовой выносливостью понимается способность мышц производить максимальное усилие в течение длительного времени, без существенной потери в силе мышечных сокращений. Важной задачей является оптимизация процесса силовой и функциональной подготовки пауэрлифтеров, а также учёт методов и приёмов соотношения данной подготовки между собой. Следует отметить, что наибольшую актуальность проблема повышения силовой выносливости приобретает тогда, когда спортсмен находится на этапе спортивного совершенствования, когда организм пауэрлифтера уже сформирован и физически развит. Подготовка спортсменов в пауэрлифтинге, в основном, ведётся на основе положений, изложенных в научных работах по проблемам спортивной тренировки в тяжёлой атлетике и бодибилдинге. Мы считаем, что заимствование рекомендаций и методических положений из тяжёлой атлетики не совсем верно, поскольку пауэрлифтинг отличается своей спецификой тренировочной и соревновательной деятельности. На наш взгляд, в современном пауэрлифтинге повышению уровня силовой выносливости, тренировке сердечно-сосудистой и дыхательной системы уделяется мало внимания, так как все усилия пауэрлифтеров сосредоточены на повышении результата и так называемой «абсолютной силы» спортсмена, которая тренируется при малом количестве повторов и сокращении тренировок. Применение только специальных средств во время тренировочного процесса, особенно на начальных этапах, недостаточно для гармоничного развития спортсмена и создания базы роста его спортивного мастерства. Подготовка спортсмена охватывает использование всей совокупности факторов, с помощью которых обеспечивается повышение спортивных достижений.

Процесс подготовки начинающих пауэрлифтеров, занимает 1-2 года, в этот период акцент ставится на общую физическую подготовку, тренировку сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства акцент делается больше на специальные физические упражнения, целью которых являются собственно силовые способности, при общем уменьшении тоннажа тренировок.

Для воспитания силовой выносливости используются разные упражнения с отягощениями, выполняемые методом повторных усилий с многократным преодолением непределённого сопротивления до значительного утомления, а также методом круговой тренировки. В тех случаях, когда нужно воспитать выносливость к силовой работе в статическом режиме работы мышц, используют метод статических усилий. В зависимости от режима работы мышц выделяют статическую и динамическую силовую выносливость. Динамическая силовая выносливость характерна для циклической и ациклической

деятельности, а статическая силовая выносливость типична для упражнений, связанных с удержанием рабочего напряжения. Например, при удержании штанги проявляется статическая выносливость, а при жиме лёжа, приседании со штангой, вес которой равен 20-50% от максимальных силовых возможностей спортсмена, сказывается динамическая выносливость. Специальная выносливость пауэрлифтера тренируется с применением постепенно возрастающего количества подъёмов в подходах за тренировку. Лучший прирост силы бывает при тренировках с большими сопротивлениями, которые атлеты способны преодолевать за подход не более 2-3 раз. Если нужно развивать силовую выносливость, то это надо делать за счёт многократного повторения подъёмов штанги в подходах, со штангой весом 50—60% от предельного.

Целью нашего исследования являлось определение значимости включения в тренировочные занятия упражнений, повышающих силовую выносливость студентов-пауэрлифтеров. Для решения цели исследования были поставлены следующие задачи:

1. Оценить уровень развития силовой выносливости у студентов.
2. Провести сравнительный анализ показателей развития силовой выносливости контрольной и экспериментальной групп. Исследование проводилось на базе Санкт-Петербургского университета технологий управления и экономики, в котором приняли участие студенты-юноши 2-4 курсов, занимающиеся в секции пауэрлифтинга, в количестве 28 человек. Из них в контрольную группу вошли 12 человек, в экспериментальную группу – 16. Экспериментальная группа занималась по программе с применением упражнений для развития силовой выносливости, контрольная группа занималась по базовой программе.

Методика повышения уровня силовой выносливости применялась около 6 месяцев в дозированных пропорциях по отношению к основным тренировкам и оправдала своё внедрение в тренировочный процесс следующими факторами:

1. Повышение спортивных результатов на внутривузовском соревновании, прошедшем в декабре 2016 года;
2. Повышения общей и специальной работоспособности организма;
3. Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы;
4. Укрепление костно-связочного аппарата;
5. Увеличение мышечной массы за счёт повышения количества повторов упражнений.

Список литературы

1. *Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: Пособ.для студ.,аспирантов и преподавателей ин-тов физич.культуры / Б. А. Ашмарин. - М. : ФиС, 1978. - 224с.*

2. *Верхошанский Ю. В. Основы специально-силовой подготовки в спорте. - М.: ФиС, 1977. - 216 с.*

3. Горбов А. М. Комплексная тренировка пауэрлифтера. Победа на турнире. - Донецк: изд. «Сталкер», 2004. - 174 с.
4. Муравьев В. Л. Пауэрлифтинг. Путь к силе. - М.: Светлана П, 1998. - 32 с.
5. Пауэрлифтинг. От новичка до мастера / Б. И. Шейко, П. С. Горулев, Э. Р. Румянцева, Р. А. Цедов; под общ. ред. Б. И. Шейко. - Москва, 2013. - 560 с.: ил. - ISBN 978-5-906299-05-5.

ПЛАВАНИЕ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ

**Нурматова Т.В., Скавинская Л.А., Бакурадзе Н.С.
Оренбургский государственный университет, г. Оренбург**

Совершенно очевидно, что плавание - это важный и необходимый двигательный навык, и каждый человек должен уметь плавать. Для того чтобы научиться относительно свободно и безопасно чувствовать себя в воде не нужно обладать особыми способностями. Но, тем не менее, большое количество несчастных случаев с молодыми людьми ежегодно происходит из-за того, что пострадавшие не умели плавать. Эта проблема стала сегодня настолько актуальной, что нашла свое отражение в Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», где в ст. 15 п. 5. указано, что Органы исполнительной власти различных уровней в области образования и здравоохранения, а также руководители образовательных учреждений должны обеспечить высокий уровень проведения учебных и вне учебных занятий, создать условия для того, чтобы каждый обучающийся научился плавать. В связи с этим, массовому обучению плаванию в нашей стране уделяется большое внимание.

Плавание - это одна из дисциплин физического воспитания в вузе включено в образовательную программу университета считается как обязательный раздел в спортивно-массовой работе и спортивно-оздоровительных мероприятий для студентов. Особое место плавание занимает в системе физического воспитания обучающихся высших учебных заведений как вид специальной прикладной физической подготовки.

Но вместе с тем, нельзя рассматривать обучение навыкам держаться на воде и преодолевать вплавь необходимые для спасения жизни расстояния как одну из главных задач образовательной программы, потому что плавание является мощным средством физического воспитания и относится к наиболее массовым видам спорта. Тем более что плавание как спорт наиболее соответствует любому возрасту. На занятиях студенты легко осваивают технику спортивных способов плавания и могут принимать участие в различных соревнованиях. В большей степени это объясняется возрастными анатомо-физиологическими особенностями юношей, которые могут проявляться наилучшим образом в специфических условиях водной среды. Гибкость и подвижность в суставах позволяет студентам быстрее осваивать технику спортивных способов плавания. Высокая степень двигательной обучаемости позволяет студентам успешно овладевать определенными навыкам. Физиологические и психологические особенности организма юношей и девушек так же в значительной мере способствуют эффективному использованию плавания на занятиях физической культуры в вузе.

Трудно переоценить значение плавания как одного из популярных и массовых видов спорта для учащейся молодежи. Вместе с тем сегодня на

первый план выходит проблема состояния здоровья обучающихся. Поэтому оздоровительная и гигиеническая роль занятий в воде привлекает к себе внимание все большее число специалистов в области оздоровительной и адаптивной физической культуры. Регулярное посещение бассейна, систематические водные процедуры прививают стойкие гигиенические навыки, постепенно становясь потребностью и привычкой. Вместе с тем, занятие плаванием укрепляет нервную систему, что наиболее важно для каждого возраста. Нервная система у юношей в возрасте 20 лет чрезвычайно подвижна, процессы возбуждения, как правило, преобладают над процессами торможения. Плавание является незаменимым средством для уравнивания этих процессов, т.к. температура воды и циклические движения оказывают успокаивающее действие на молодой организм. Занятие плаванием благотворно влияют на дыхательную систему. Плавание улучшает вентиляцию легких, закрепляет навык глубокого и ритмического дыхания. Правильный ритм дыхания во время плавания с укороченным выдохом и удлиненным вдохом в свою очередь положительно сказывается на деятельности сердечно-сосудистой системы. Механическое воздействие давления воды на поверхность помогает оттоку крови от периферии и облегчает передвижение ее к сердцу, поэтому плавание считается одним из лучших средств физической культуры для укрепления и развития сердечной деятельности.

Плавание - незаменимое средство для устранения различного рода нарушений опорно-двигательного аппарата у людей разных возрастов. Одно из основных и часто встречающихся нарушений это искривление позвоночника, связанного с нарушениями осанки. Такие люди имеют, как правило, «плохой корсет», т.е. слабо развитые мышцы спины, которые не держат позвоночник в нужном положении.

Плавание - один из немногих видов спорта, гармонически развивающих все группы мышц. Благодаря горизонтальному положению и механическим свойствам воды разгружается позвоночный столб от давления на него веса тела, поэтому плавание является прекрасным корригирующим упражнением, устраняющим различные нарушения. Для техники спортивного плавания характерна непрерывная работа ног в быстром темпе с постоянным преодолением сопротивления воды. Такие упражнения великолепно развивают мышцы и связки голеностопных суставов и способствуют укреплению и формированию стопы, предупреждая ее деформацию и плоскостопие.

Важное значение будет иметь фактор, определяющий целевую направленность всего образовательного процесса, является создание предпосылок или базовой основы для дальнейшего совершенствования сформированных в вузе двигательных навыков и умений, уровня развития физических качеств, приобретенных знаний и первоначального опыта их использования для сохранения и укрепления здоровья, в дальнейшем положительно влияющие на профессиональную деятельность. Говоря о непрерывности физкультурного образования, многие специалисты считают, что наряду с формированием физической культуры личности профессиональная

направленность образовательного процесса может послужить связующим фактором, позволяющим в полной мере уточнить цели и задачи, а также содержание занятий по физическому воспитанию, особенно это характерно для занятий плаванием в рамках всей образовательной программы по физической культуре. Если на втором курсе занятия в бассейне целесообразно использовать для обучения техники спортивных способов плавания, а также как эффективное оздоровительное и корректирующее средство, то для третьего и четвертого курса, которые уже определились с выбором будущей профессии, связанной с необходимостью владеть прикладными плавательными навыками, вполне актуальным будет использовать занятия с ярко выраженной прикладной направленности.

Согласно программе по физической культуре студенты должны изучать некоторые виды прикладного плавания - ныряние в глубину, длину, способы транспортировки тонущего, а также приемы и действия, связанные с прикладным плаванием, - приемы освобождения от захватов тонущего, способам искусственного дыхания. Но современные исследования профессиональных действий специалистов, в той или иной мере связанных с водной средой, показывают, что для безопасной и эффективной работы в воде этих навыков явно не достаточно. Более того, виды профессий связанные с плаванием настолько различны, что даже в вузах при организации прикладной физической подготовки трудно подобрать соответствующие средства и методы, обеспечивающие формирование необходимых прикладных плавательных навыков. В основе решения этой проблемы может быть использован принцип опережающего развития специальных физических качеств, начиная обучение плаванию еще в средне образовательных школах, таким образом уровень развития в плавании покажет высокий результат и в общей прикладной плавательной подготовленности молодежи. Необходимо отметить важное преимущество использования принципа опережающего воздействия средств и методов специальной подготовки пловцов, позволяющие решать задачи спортивной подготовки и прикладной ее направленности практически параллельно, что не мало важно на современном этапе воспитания молодежи в вузе. Так как в учебном процессе можно применять сходные по направленности средства и методов, решением задач совершенствования техники спортивных способов плавания и развития специальных прикладных качеств, обуславливающих высокие результаты на соревнованиях, а также с опережающим воздействием создавать базовые предпосылки для обучения необходимым прикладным навыкам в плавании и будущего профессионального обучения сегодняшних выпускников университета.

Литература

1. *Бигунец, В. Д. Физиолого-гигиеническая характеристика профессиональной деятельности спасателей МЧС России : автореф. дис. ... канд. мед. наук / Бигунец В.Д. -СПб., 2004. - 21 с.*
2. *Зиамбетов, В.Ю. Профилактика травматизма и несчастных случаев на занятиях по военно-физической подготовке с помощью тренировки вестибулярной сенсорной системы занимающихся / В.Ю. Зиамбетов, А. А. Васильева //Безопасность жизнедеятельности: научно- практический и учебно- методический журнал № 4 (124). – Москва: Изд-во ООО «Издательство Новые технологии», 2011.- С. 2-5.*
3. *Психологическая подготовка спасателей : учеб. пособие / под ред. М. Г. Ковтунович. - М. : [б. и.], 2007. - 250 с.*
4. *Макарова, А.К. Психология профессионализма / А.К. Макарова. - М. : Знание, 1996. - 308 с.*
5. *Михеева, Т.М. Физическая подготовленность студентов в процессе физического воспитания в вузе [Электронный ресурс] / Т.М. Михеева, // Актуальные проблемы реализации образовательных стандартов нового поколения в условиях университетского комплекса материалы Всерос. науч. - методич. конф., 2-4 февраля 2011 г./ Оренбург. гос. ун-т.-Оренбург: ОГУ, 2011.- [С. 1877-1882] 1 электрон.опт. диск(CD ROM).Загл. с этикетки диска.-ISBN 978-5-7410-1110-2.*
6. *Пыжова, И.В. Непрерывное физическое воспитание спасателей на воде в образовательной системе «кадет-студент» на начальном этапе профессионального образования : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Пыжова И.В. - СПб., 2007. - 23 с.*

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ОГУ

**Подкопаева О.В., Андронов О.В.
ФГБОУ ВПО «Оренбургский государственный университет»,
г. Оренбург**

Каждый выпускник вуза, в наибольшей степени, нуждается в специально организованной системе адаптации к профессиональным условиям.

Исследования показывают, что общая физическая подготовка специалистов не может полностью решить эту задачу, так как современный высококвалифицированный труд требует, определенного профилирования физического воспитания в соответствии с особенностями профессии [1].

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) направлена на развитие профессионально-важных качеств и формирование профессионально-прикладных двигательных умений и навыков, обеспечивающих высокую физическую работоспособность в определенной трудовой деятельности. Содержание и состав средств ППФК определяется особенностями трудового процесса.

Профессионально-прикладная физическая подготовка не только направлено увеличивает физические возможности человека, но и улучшает общее функциональное состояние организма, то есть готовность выполнить любую физическую работу. Ведь чем богаче двигательный опыт, совершеннее координация движений, тем успешнее проходит процесс формирования профессиональных двигательных навыков [2].

Следует отметить, что специально-организованный курс профессионально-прикладной физической подготовки возможен и важен для профессий, требующих от человека высокой физической подготовленности, например, моряка, водолаза, спасателя, летчика и т.д. Для подготовки же к большинству профессий достаточно выполнять требования обычного курса физического воспитания.

Основными качествами, развиваемыми с помощью средств физической культуры и необходимыми для будущей профессиональной деятельности, являются: способность быстро ориентироваться в сложных ситуациях, умение переносить большие физические нагрузки, силовые и координационные способности [1].

Профессионально-прикладное значение плавания определяется следующими составляющими.

1. Занятия плаванием развивают адаптацию организма к недостатку кислорода при работе (например, в цехах и т.д.), навык задержки дыхания, способствуют повышению резервных возможностей организма.

2. Плавание - один из самых распространенных видов закаливания.

3. Занятия плаванием способствуют развитию всех основных функций

организма (дыхания, кровообращения и др.).

4. Плавание положительно воздействует на центральную нервную систему, нормализуя ее деятельность, устраняет чрезмерную возбудимость и раздражительность.

Нами разработана и внедрена в практику физического воспитания студентов методика ППФП с использованием средств плавания, которая адаптирована к условиям физкультурно-спортивной базы Оренбургского Государственного Университета (ОГУ) [2].

Основы методики профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Плавание требует подготовки, поэтому перед занятиями нужно обязательно проводить общеразвивающие упражнения на суше. Общеразвивающие упражнения могут носить обще прикладной и специально-прикладной характер.

Обще-прикладные упражнения в процессе ППФП способствуют становлению широкого круга прикладных двигательных умений и навыков, физических качеств, специальных знаний и умений, а также целостных прикладных умений (например, умения плавать, нырять, задержку дыхания, умение расслабляться).

Особая роль принадлежит специально-прикладным упражнениям. Они могут иметь самостоятельное значение (плавание на боку, транспортировка предметов), либо являться содержанием элементов плавания. Как правило, специально-прикладные упражнения имеют узкоспециализированный характер воспитания профессиональных физических качеств, двигательных умений и навыков, специальных психофизиологических свойств личности [2].

В группу средств естественных сил природы в процессе ППФП входят, прежде всего, солнечная радиация, температура воздуха и воды.

Естественные силы природы могут выступать в самостоятельном виде как средство закаливания, общего оздоровления, активного отдыха и восстановления, а также как сопутствующие факторы дополнения и усиления эффективности физических упражнений (занятия на воздухе, игры на воде и т.д.). При использовании естественных сил природы важно обеспечить повышение общих и прикладных адаптационных свойств, и качеств организма.

Гигиенические средства в процессе ППФП также могут использоваться в качестве условий для полноценных занятий физическими упражнениями. К их числу относят режим дня, питания, отдыха; нормы личной и общественной гигиены, оптимальную физическую нагрузку в ходе занятий.

Кроме того, гигиеническая ценность определяется соблюдением правил занятий физическими упражнениями (чистота воздуха, освещенность, гигиена одежды, отдыха, бытовая обеспеченность занятий: раздевалки, душевые) [1].

Вспомогательные и дополнительные средства ППФП направлены, прежде всего, на повышение образовательного уровня студентов, использование различных восстановительных процедур.

Анализ и обобщение литературных источников позволили, разработать

комплекс упражнений ППФП с использованием средств плавания, который поможет раскрыть возможности повышения психофизического состояния студентов, решить вопросы рационального двигательного режима в целенаправленном использовании средств физической культуры с учетом особенностей трудовой деятельности и дальнейшего социального благополучия.

Основное содержание комплекса ППФП включает:

- 1) комплекс упражнений на суше;
- 2) специальные упражнения, усиливающие вдох;
- 3) комплекс упражнений в воде [2].

Преимущественная направленность занятий – воспитание выносливости, устойчивости к гипоксии, закаливание.

Основной задачей занятий является овладение техникой плавания способами: брасс, кроль на груди и спине, техникой ныряния.

Для начинающих, нужно обратить внимание на технику плавания, не торопиться, дыхание осуществлять в воду. Для этого:

а) оттолкнуться от бортика и «проскользнуть» по воде на максимально большее расстояние, при этом вдохнуть и опустить голову в воду. Упражнение способствует расслаблению, профилактике остеохондрозов, заболеваний легочной системы, тренировке сердечно-сосудистой системы;

б) проплыть дистанции с «выдохом в воду», что соответствует технике плавания. Упражнение способствует профилактике заболеваний легочной системы, тренировке сердечно-сосудистой системы, нормализации давления;

в) плавать, держа доску в руках, работая только ногами. Упражнение способствует профилактике варикозного расширения вен, тренировке внутренних органов – особенно органов малого таза;

г) выполнить прыжки в глубину с тумбочки, затем «старт» в воду и наиболее подготовленным студентам можно рекомендовать ныряние с 3-х метровой вышки, что способствует снятию нервного напряжения.

Регулярные занятия плаванием направлены на повышение выносливости. Поэтому занятия должны проводиться не менее 2-х раз в неделю проплывая до 800 – 1200 м за занятие. Для развития скоростной выносливости рекомендуется проплывать спринтерские дистанции по 50, или 100 м. не более двух – трех раз за занятие.

Комплексные регулярные занятия плаванием вырабатывают красивую осанку, укрепляют сердце и легкие, развивают мышцы, усиливают обмен веществ. Благоприятно действует плавание и на механизм дыхания. Пловец при глубоком дыхании выдыхает 5000 – 7300 см³ воздуха, в то время как взрослый мужчина, не занимающийся плаванием, максимально – 3500 - 4500 см³.

Педагогический контроль профессионально-прикладной физической подготовленности студентов в плавании.

Тест Кеннета Купера позволяет определить физическую работоспособность человека по результатам 12-минутного плавания

(таблица 1).

Во время выполнения теста не разрешается перенапрягаться. Тестирование следует проводить лишь у достаточно тренированных людей после 6 недель систематических занятий.

Тест желательно проводить в бассейне, где можно без труда рассчитать пройденную дистанцию.

Тест К. Купера не является тренировочным средством и предназначен лишь для контроля за общей работоспособностью и физическим состоянием.

Во время выполнения теста следует ориентироваться на показатели ЧСС, АД, ЧД. Молодым людям – ЧСС 120 уд/мин – нагрузка легкая, 130 -140 уд/мин – нагрузка умеренной мощности, 150-160 уд/мин – нагрузка достаточно большая, 160-180 уд/мин – нагрузка тяжелая.

Критерии оценки теста в зависимости от пола и возраста представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Оценка физической работоспособности разных возрастных групп по результатам 12-минутного теста по плаванию (по К. Куперу, 1987).

Оценка физической подготовки - ленности	Расстояние (м), преодолеваемое за 12 мин					
	Возраст (лет)					
	13-19	20-29	30-39	40-49	50-60	60 и старше
Мужчины						
Очень плохо	менее 450	менее 350	менее 325	менее 275	менее 225	менее 225
Плохо	450-550	350-450	325-400	275-350	225-325	225-275
Удовлетворительно	550-650	450-550	400-500	350-450	325-400	275-350
Хорошо	650-725	550-650	500-600	450-550	400-500	350-450
Отлично	более 725	более 650	более 600	более 550	более 500	более 450
Женщины						
Очень плохо	менее 350	менее 275	менее 225	менее 175	менее 150	менее 150
Плохо	350-450	275-350	225-325	175-275	150-225	150-175
Удовлетворительно	450-550	350-450	325-400	275-350	225-325	175-275
Хорошо	550-650	450-550	400-500	350-450	325-400	275-350
Отлично	более 625	более 550	более 500	более 450	более 400	более 350

На базе Оренбургского Государственного Университета нами были проведены экспериментальные исследования, задачей которых являлось – определение уровня развития профессионально-прикладной физической подготовленности студентов второго курса с использованием средств плавания.

В работе использовались следующие методы исследования: изучение литературных источников, педагогические наблюдения, педагогический контроль, тестовые методики, анализ полученных результатов, методы математической статистики.

Всего в эксперименте приняли участие 55 студентов второго курса (29 юношей, 26 девушек).

Контрольно-нормативное тестирование проводилось в начале и конце учебного года (2015-2016 уч. год).

Сравнительный анализ полученных результатов в ходе исследовательской деятельности, свидетельствует, о положительной динамике в конце учебного года у юношей на 7,2 %, оценки «отлично», у девушек на 6,8%. Также, произошли изменения в результатах оценки «хорошо». За год занятий плаванием результат теста улучшили с 17 % до 38 % юношей (при $p > 0,5$) и с 12 % до 33 % девушек (при $p > 0,5$). В результатах оценки «удовлетворительно», так же произошли положительные статистически не значимые изменения. Оценка «очень плохо» и «плохо», в конце учебного года, вообще не значилась.

Таким образом, на основании вышеизложенного исследовательского и методологического материала можно сделать следующие рекомендательные **выводы:**

- занятия профессионально-прикладной физической подготовкой с использованием средств плавания позволят студентам приобрести специальные знания, развить и совершенствовать профессионально значимые физические, психофизические умения и навыки;

- контроль ППФП с использованием средств плавания, позволит объективно оценить уровень функциональной подготовленности студентов по показателям ЧСС, ЧД, ЖЕЛ, АД и др.;

- можно рекомендовать с целью улучшения уровня ППФП студентов, как будущих специалистов, шире использовать самостоятельные формы занятий оздоровительным плаванием, так как учебные программы для вузов, в которых предусмотрены двухразовые занятия в недельном цикле, недостаточны для значительного повышения общей работоспособности будущих специалистов.

Список литературы

1. Кабышева, М.И. Анализ современного состояния проблемы профессионализации и определение проблемного поля исследования / М.И. Кабышева, А.И. Акимов // Южно-Уральский педагогический журнал. 2010. № 2. С. 120-127.

2. Подкопаева, О.В. Профессионально - прикладная физическая подготовка студентов с использованием средств плавания: методические указания / О.В. Подкопаева, Т.А. Анплева; Оренбургский гос. ун - т. - Оренбург: ОГУ, 2013. – 29 с.

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Семенова И.В.

Оренбургский государственный университет, г. Оренбург

Здоровье человека является важнейшей ценностью жизни. Его нужно оберегать и охранять, развивать и совершенствовать, улучшать и укреплять. Здоровье зависит от множества факторов. В настоящее время преобладает мнение, что здоровье народа на 50% определяет ЗОЖ (здоровый образ жизни). На 20% зависит от экологии; на 20% от биологических (наследственных) факторов и на 10% от медицины.

Здоровье человека – проблема, далеко вышедшая за пределы медицины, по утверждению ряда ученых, сохранение здоровья всецело зависит от отношения самого человека к этому драгоценному дару природы, от его образа жизни, поведению. Никто и ничто не сможет помочь сохранить здоровье, приумножить его или, наоборот, потерять его, как это делают сами люди. В целях государственных масштабов увеличение и продолжительность жизни населения приведёт к экономическому приросту и устойчивости государства. Решение данных проблем видится, прежде всего, в создании человеком своей власти над здоровьем, которая, как справедливо утверждают, не купишь в аптеке. Необходимо масштабно в разных направлениях освещать и привлекать внимание к здоровому образу жизни: СМИ (средства массовой информации), образовательными средствами физического воспитания, физическое воспитание применять как наддисциплинированное или междисциплинированное обязательное образование.

Физическая культура и спорт являются одним из важнейших средств созидания гармонично развитой личности. Они помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышают работоспособность, вырабатывают потребность в здоровом образе жизни. Новое время диктует более высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека, поэтому необходим повсеместный переход к массовым формам культурно – оздоровительной и спортивной работы среди населения. Занятия физическими упражнениями должны стать всеобщим делом, повседневной потребностью каждого человека. Всестороннее развитие физических способностей людей, профессионально – прикладная физическая подготовка становится необходимыми условиями эффективности трудовой деятельности человека, его творческого участия в общественном производстве. На современном этапе, в условиях качественного преобразования всех сторон жизни общества возрастает требование к физической подготовленности людей, необходимой для успешной трудовой деятельности.

Система физического воспитания призвана всемерно способствовать укреплению здоровья людей, повышению их работоспособности, формированию высоких нравственных качеств, бодрости духа, силы и

выносливости, воспитанию здорового и жизнерадостного молодого поколения. Молодёжь должна быть не только всесторонне образованной, но и духовно красивой, физически крепкой, закаленной. В новых условиях повышается социальная значимость физического воспитания и формирования всесторонне и гармонично развитой личности выпускника вуза с высокой степенью готовности к социально – профессиональной деятельности. Физическая культура и спорт в учебно - воспитательном процессе вуза выступают как средство социального становления будущих специалистов, активного развития их индивидуальных и профессионально значимых качеств, как средства достижения ими физического совершенства. Современному человеку трудно успевать за требованиями, предъявляемыми научно – техническим прогрессом, справиться с потоком информации даже в узкой области своей профессиональной деятельности, что в значительной степени относится и к выпускникам высших учебных заведений. Для большинства из них работа по специальности связана со значительным снижением физической нагрузки и возрастанием роли внимания, точности движений, быстроты реакции. Сочетание физической тренированности организма и повышения нервно – эмоционального напряжения организма человека в условиях интенсификации производства и ускоряющегося ритма жизни приводит к преждевременной утомляемости, ошибкам в профессиональной деятельности, которые тем серьезнее, чем более сложной техникой управляет человек, а также к различным заболеваниям и ранней потери трудоспособности. Однако фатальной неизбежности таких негативных последствий для специалистов, работающих в условиях современного производства, нет. Чтобы избежать их, необходимо постоянно работать над собой, изучать особенности своего организма, научиться пользоваться своими скрытыми до времени способностями, вести здоровый образ жизни, систематически пользоваться средствами физической культуры в широком смысле этого понятия. Все это позволит сохранить на долгие годы крепкое здоровье и продлить период творческой активности. Перед высшей школой ставится задача предать физкультурному движению студенчества массовый характер, создать научно обоснованную систему физического воспитания учащейся молодежи. Основная цель массовой физической культуры в поддержании здорового образа жизни. Необходимо определить и обосновать потребность в здоровом образе жизни и его формировании средствами физической культуры. Ознакомление с тремя видами здоровья физическим, психическим и нравственным. Массовая физическая культура как сложное многофункциональное явление в жизни коллектива, вуза выполняет оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи. Целью массовой физической культуры является содействие подготовки будущих специалистов к высокопроизводительному труду и защите Родины, формированию у них способности использовать различные формы физических упражнений и спорта в личной жизни, в семье, в условиях будущей производительной деятельности. Оздоровительные задачи. Сохранение и укрепление здоровья человека, повышения уровня его

физической подготовленности и трудоспособности, продление творческой активности – важнейшая социальная задача. У студентов должно воспитываться ответственное отношение к своему здоровью, осознанное понимание необходимости достаточной двигательной активности в режиме каждого дня. Массовая физическая культура широко используется как средство охраны и укрепления здоровья учащейся молодежи, является действенным средством борьбы с гиподинамией в условиях автоматизации и комплексной механизации современного производства, средства профилактики различных заболеваний. Физическое состояние людей зависит от многих факторов, как естественных (наследственность, климатические условия и др.), так и от социально обусловленных (условий жизни, производственной деятельности человека и др.). Физическое развитие человека – социально управляемый процесс. В частности, с помощью соответственным образом организованных мероприятий с использованием физических упражнений, режима труда и отдыха, рационального питания.

Важнейшей составляющей следует считать тему о закономерностях адаптации организма человека к различным условиям, в первую очередь, адаптация к различному режиму двигательной активности.

Бесспорно, что двигательная активность – основное свойство человека, атрибут жизни. В течение жизни человека нередко под влиянием, каких либо требований внешней среды уровень двигательной активности изменяется в сторону его повышения или понижения. Спортивная деятельность предполагает в первую очередь очень высокий уровень двигательной активности. Организм должен приспособиться в этому состоянию. В этих случаях развивается специфическая адаптация, в основном, сводящаяся к перестройке мышечной ткани, в большей степени увеличения мышечной массы в соответствии с повышенной функцией. Следует помнить, что при увеличении тренировки в объеме, значительно превышающем физиологический минимум, структура мышц подвергается особенно выраженному изменению. В целом, хорошо дозируемые мышечные нагрузки, способствуют повешению не специфической резистентности.

В концептуальном плане инновационное проектирование региональных и локальных систем физического воспитания могло бы опираться на следующие методологические принципы:

- Форма организации процесса физического воспитания должна обеспечить как можно больше возможности для освоения ценности физической культуры в соответствии с индивидуальными задатками, способностями, личностными установками, уровнем физического развития и подготовленности;
- В процессе физического образования должны использоваться современные технологии спортивной, кондиционной и оздоровительной тренировки, осуществляемой в тесном единстве их моторном обучении;
- Ведущим направлением организации физического воспитания должно быть объединение в учебной тренировочной группе относительно

однородных по интересам, потребностям, уровнем физической подготовленности, типологическим особенностям морфофункционального статуса и степени биологической зрелости;

- Инновационные преобразования в физическом воспитании должны осуществляться постепенно и поэтапно, обеспечивая в начале создание экспериментальных параллелей, затем для полномасштабной реализации программы.

При решении любых специальных задач физического воспитания (спортивная тренировка, производственная гимнастика, профессионально-прикладная физическая подготовка, активный отдых и т.д.) обязательным должно оставаться достижение оздоровительного эффекта. Выбирать средства физического воспитания и регулировать физические нагрузки, формы массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий следует в соответствии с принципом оздоровительной направленности, поэтому одним из обязательных условий при занятиях физической культурной и спортом является тщательный контроль за состоянием здоровья занимающихся со стороны: преподавателя (тренера, общественного инструктора и др.) и врача (врачебно-педагогический контроль). Физическая культура и спорт – вспомогательные средства в формировании личности человека. Они существенно влияют на подготовку студентов к высокопроизводительному труду, на повышение умственной работоспособности, воспитании высоких нравственных качеств, развивают у них эстетические вкусы, чувства, идеалы, потребности. При этом воздействие физической культуры и спорта на личность специфично и не может быть заменено или компенсировано какими - либо другими средствами.

Список литературы

1. *Виноградов П.А. Здоровый образ жизни и профилактика наркомании: Учеб. пособие/ Виноградов П.А., А.Т.Паришков, Н.В.Паришкова и др. //М.: Советский спорт, 2003.*

2. *Безруких М.М. Здоровье формирующее физическое развитие: пособие для педагогов/ Безруких М.М.// М.,ВЛАДОС, 2001.*

3. *Янсов Ю.А. Технология внеурочных форм занятий физической культурой и спортом: Учеб. пособие/ Янсов Ю.А. // Ростов н/Д,1990.*

4. *Лотоненко А.В. Специфика формирования у студентов потребности в физической культуре: Учебное пособие/ Лотоненко А.В.// Воронеж: ВГУ,1995.-140с.*

СПОРТИВНАЯ РАБОТА В ВУЗЕ

Симоненков В.С.

Оренбургский государственный университет, г. Оренбург

Одной из основных форм физической культуры, направленной на вовлечение всех студентов в систематические занятия спортом, повышение уровня физической и профессиональной работоспособности, спортивного мастерства, организацию активного досуга, является спортивная работа.

Спортивная работа в ВУЗе в качестве структурных компонентов включает учебные и тренировочные занятия, спортивные состязания, а также соответствующие элементы их организации.

Она направлена на решение следующих задач: повышение уровня физической подготовленности и профессиональной работоспособности студентов; повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов; воспитание морально-волевых качеств, выработка устойчивости к действиям в условиях максимальных физических нагрузок и стрессовых ситуаций; организация здорового быта и активного досуга, укрепления здоровья студентов.

Существующая в настоящее время система организация спортивной работы в вузе не в полном объеме отвечает этим требованиям. Чаще всего эффективность этой работы оценивается по результатам выступлений студентов на вузовских и особенно межвузовских спортивных соревнованиях [1].

Актуальной в настоящее время является задача совершенствования спортивной работы в вузе: поиск новых подходов к организации этой работы, отвечающих требованиям сегодняшнего дня и способных содействовать решению комплекса социально-педагогических задач, стоящих в настоящее время перед системой высшего образования и физкультурно-спортивным движением России [2].

Важным компонентом спортивной работы в вузе является физическое и спортивное воспитание студентов. В определении целей и задач этой педагогической деятельности необходимо учитывать положение личностно-гуманной педагогики о том, что целью и главным предметом воспитательной деятельности должно быть формирование спортивной культуры личности [3].

Спортивная культура студента – это его позитивное ценностное отношение к спорту: а) деятельность и ее результаты по осмыслению, сохранению и развитию тех разновидностей, сторон, функций, компонентов спорта, которые оцениваются им как наиболее важные, значимые, то есть рассматриваются как ценности; б) складывающиеся на основе такой оценки идеалы, смыслы, символы, нормы, образцы поведения и т.п., которые регулируют всю деятельность студента и его отношения с другими лицами в сфере спорта, определяют их характер и направленность [4].

Содержанием учебных занятий в учебных заведениях являются упражнения из программы по дисциплине Физическая культура, прикладные упражнения и виды спорта, предусмотренные Единой всероссийской спортивной классификацией.

Совершенствование системы подготовки спортсменов высокого класса является:

- делом политическим;
- способствует развитию теории и методики физического воспитания молодежи;
- вносит весомый вклад в практику массового спортивного обучения студентов.

Специфика подготовки мастеров высокого класса обусловлена общественно-политической значимостью спортивных достижений на международной арене в видах спорта, которые включены в программу Олимпийских игр [5].

Спортивные мероприятия обычно проводятся в свободное от занятий время в соответствии с планом спортивных мероприятий.

Установлено, что студентам, имеющим высокие спортивные результаты по видам спорта, и спортсменам, входящим в сборные команды ВУЗа, предоставляется учебно-спортивная база ВУЗа для дополнительных тренировок.

Составной частью спортивной работы в ВУЗе являются спартакиады, сдача норм ГТО, массовые спортивные выступления, спортивные праздники.

Спартакиады - это традиционные комплексные массовые спортивные состязания, которые начали проводиться в учебных заведениях с 1923 г.

Спартакиады в ВУЗах должны проводиться как смотры массовой спортивной работы, являющейся органической частью учебного процесса. Спартакиаде учебного заведения предшествуют массовые соревнования в учебных группах, на курсах и факультетах.

Спортивный клуб и кафедра физического воспитания ВУЗа при разработке плана спортивной работы особое внимание обращают на организацию и проведение спартакиады. В плане определяются сроки спартакиады, виды спорта, количество участников, место и лица, ответственные за ее проведение.

При планировании спортивных состязаний учитываются:

- задачи обучения в учебном заведении;
- сроки и характер состязаний, проводимых вышестоящим спортивным комитетом;
- количество судей по видам спорта, наличие учебно-материальной базы, уровень тренированности студентов, климатические условия и т. д.

Подготовка к спартакиаде включает: своевременную разработку программы спартакиады, положения о ней и заблаговременное доведение их до организаторов и участников, разработку проекта приказа о проведении спартакиады; изучение положения деканами факультетов, комитетами

факультетов по социально-воспитательной работе, спорторганизаторами и участниками спартакиады; проведение мероприятий по пропаганде спартакиады среди студентов; организацию и контроль учебно-тренировочных занятий на факультетах и в спортивных командах; проведение контрольных прикидок, отборочных состязаний на факультетах, комплектование команд и их подготовку; подготовку мест состязаний, необходимого спортивного инвентаря и спортивной формы; назначение и подготовку судейской коллегии, врача и обслуживающего персонала соревнований; рассмотрение заявок на участие в спартакиаде и проведении жеребьевки; подготовку грамот, дипломов, вымпелов, призов и т. д.; составление планов торжественного открытия и закрытия спартакиады.

Контроль за выполнением вышеперечисленных мероприятий осуществляет заведующий кафедрой физического воспитания учебного заведения, а также председатель спортивного клуба.

Положение о спартакиаде включает следующие разделы,

1. Цель и задачи спартакиады. Этот раздел предусматривает подведение итогов спортивной работы за определенный период; массовое вовлечение в занятия спортом студентов ВУЗа; выявление лучших спортсменов к предстоящим более крупным состязаниям; комплектование команд ВУЗа по видам спорта.

2. Виды спорта, сроки и место проведения. Указываются виды спорта, включенные в спартакиаду, место и дата ее проведения.

3. Руководство спартакиадой. Подготовка спартакиады осуществляется организационным комитетом, который создается из числа членов спортивного комитета, спортивного актива, преподавателей кафедры физического воспитания и других кафедр, а непосредственное проведение возлагается на судейскую коллегию.

4. Требования к составам команд и участникам. В этом разделе излагаются общие требования к спортсменам и командам, которые допускаются к участию в спартакиаде, состав команд, перечень документов, представляемых в мандатную комиссию (судейскую коллегию); определяется возможность совмещения участниками видов спорта, форма одежды и т. д.

5. Условия и программа состязаний излагается по дням. В этом разделе указываются виды спорта или упражнения, включенные в спартакиаду; зачетное количество участников.

6. Определение победителей личного и командного первенства по видам спорта и общего первенства спартакиады. Порядок определения личных и командных результатов излагается по каждому виду спорта, указывается поправочный коэффициент трудности для отдельных видов спорта. Предусматривается определение занятых мест в первенстве спартакиады.

7. Порядок награждения победителей. Определяется порядок награждения участников - победителей в личном зачете, команд в отдельных видах спорта и команды - победительницы в общекомандном зачете, тренеров, судей и членов организационного комитета.

Сроки представления заявок. В этом разделе указываются порядок, срок и форма представления заявок. Форма заявки может приводиться в приложении к Положению о спартакиаде.

Следующим этапом работы кафедры физического воспитания и спортивного комитета ВУЗа является оказание помощи деканам факультетов и тренерам спортивных команд в подготовке и комплектовании команд к спартакиаде.

Важными этапами являются разработка проекта приказа о подготовке и проведении спартакиады и подбор судейской коллегии.

В приказе указываются: цель спартакиады; сроки ее проведения; главный судья, его заместители и главный секретарь; лица, ответственные за подготовку мест состязаний, спортивного инвентаря, за художественное оформление и радиофикацию, за медицинское обеспечение; сроки проведения заседания судейской коллегии совместно с представителями команд; сроки проведения семинаров с судьями; сроки представления заявок от команд и др.

К приказу прилагается календарь спартакиады и ее программа, состав судейской коллегии. Главным судьей спартакиады назначается, как правило, проректор ВУЗа.

Главный судья совместно с заведующим кафедрой и старшими судьями по видам спорта проверяют готовность мест состязаний, наличие спортивного инвентаря и оборудования для проведения состязаний.

Проведение спартакиады подразделяется на торжественную и спортивную часть. Торжественная часть включает: сбор, построение, выход участников и судей для парада, рапорт главного судьи ректору учебного заведения, приветственную речь ректора ВУЗа, подъем флага спартакиады и прохождение участников торжественным маршем.

За спортивную часть спартакиады назначается ответственным председателем спортивного комитета или один из преподавателей кафедры физического воспитания, который координирует действия на всех местах состязаний. Спортивная часть состоит из состязаний, проводимых в строгом соответствии с действующими правилами спортивных соревнований, Положением о спартакиаде.

Важным вопросом в проведении спартакиады является хорошо налаженная своевременная информация о ходе спартакиады, её победителях, успехах отдельных команд и подразделений в целом.

Главный судья и его заместитель руководят старшими судьями в отдельных видах спорта, оказывают им необходимую помощь, устраняют обнаруженные недостатки. В конце каждого дня состязаний проводится совещание судейской коллегии, где отмечаются положительные стороны и недостатки, утверждаются результаты, рассматриваются заявления представителей. Секретариат спартакиады ведет учет личных и командных результатов за каждый день, обрабатывает и готовит материал для доклада главному судье.

Подведение итогов спартакиады включает: закрытие спартакиады, т. е. построение участников состязаний по командам в порядке занятых мест и объявление командных результатов и победителей; награждение победителей; спуск флага чемпионами спартакиады, почетное прохождение команд-победительниц с завоеванными призами торжественным маршем перед зрителями.

Издается итоговый приказ по результатам спартакиады ВУЗа.

Главный судья составляет отчет о спартакиаде. В нем указываются сроки, место проведения и программа спартакиады, число участников и их краткая характеристика, спортивно-технические результаты спартакиады, процент участников, выполнивших разрядные нормы и требования, оценка работы судейской коллегии, выводы и предложения.

Итоги спартакиады обсуждаются на заседании спортивного комитета ВУЗа и кафедры физического воспитания, на их основании делаются выводы, обобщается опыт подготовки и проведения спортивных мероприятий.

Спортивные праздники являются эффективным средством пропаганды массовой физической культуры и спорта. Они способствуют сплочению коллективов, укреплению товарищества и дружбы, эстетическому, нравственному воспитанию студентов учебных заведений, установлению дружеских связей с местным населением и являются составной частью культурной программы, обеспечивающей досуг студентов.

Центральное звено праздника - массовое спортивное выступление, разработка которого предусматривает два этапа: первый - определение общего замысла и составление плана сценария; второй - разработка рабочего (режиссерского) сценария, включающего описание действий всех участников, музыкальное и художественное оформление выступления.

Замысел и содержание выступления определяются, как правило, ведущей идеей и поддерживаются различными художественными средствами. Сложность организации и проведения массовых спортивных выступлений требует от постановочного коллектива решения ряда художественно-творческих проблем, находящих свое отражение в содержании праздника.

Раскрытие художественными средствами основной идеи массового выступления определяется рядом обстоятельств: местом, временем проведения, количеством и подготовленностью участников, а также наличием материальных средств.

Работа по организации массового спортивного выступления начинается с уточнения задач и уяснения замысла. Общее руководство праздником возлагается на заведующего кафедрой физического воспитания ВУЗа.

С целью своевременной и более качественной подготовки массового спортивного выступления заведующему кафедрой физического воспитания необходимо уточнить у руководства ВУЗа контингент и возможное количество участников, имеющиеся материальные средства, продолжительность периода подготовки и дни, отводимые на тренировку студентов, состав постановочного коллектива, сроки представления плана сценария, эскизов, поясняющих

основные построения и перестроения, план подготовки и материального обеспечения спортивно-массового мероприятия.

Во время подготовительного периода режиссер постепенно отбирает все, что имеет непосредственное отношение к выступлению (предметы, музыку, упражнения и т.д.). Когда замысел приобретает конкретность, он разрабатывает план сценария, где определяет основную идею праздника, тему выступления, место и время проведения, необходимое количество участников, и производит расчет материальных средств. Затем все эти материалы он представляет на рассмотрение проректору по социально-воспитательной работе ВУЗа, который вместе с заведующим кафедрой физического воспитания; утверждают основные номера программы, количество участников в каждом номере, ответственные за проведение, расход материальных средств и т. д.

В качестве дополнительного документа может разрабатываться график закрепления ответственных за отдельные номера спортивного праздника и его материальное обеспечение.

Для проведения сводной репетиции, основными задачами которой являются соединение номеров в единую композицию и отработка в единой системе всего выступления, режиссеру-постановщику целесообразно разработать график очередности прибытия ее участников.

В проведении сводных и генеральной репетиций принимает участие весь постановочный коллектив. Руководитель выступления и его помощник просматривают и оценивают каждый номер, учитывая его художественную ценность и качество отработки, записывают замечания и с участием режиссера-постановщика принимают решение о внесении тех или иных поправок.

Таким образом, сущность массовой спортивной работы в ВУЗе, основанная на неделимости обучения и воспитания, должна отвечать следующим принципам:

- идеологической и идейно-патриотической направленности процесса массовой спортивной подготовки студентов;
- органической связи массовой спортивной подготовки с педагогическим процессом ВУЗа и конкретными условиями деятельности факультета;
- оптимальному уровню спортивной подготовленности студентов в интересах повышения профессионального мастерства;
- максимальному соответствию между содержанием спортивной подготовки и профессиональной направленности.

Список литературы

1. *Баринов С.Ю. Формирование спортивной культуры как приоритетная задача спортивной работы в вузе / С.Ю. Баринов // Культурология. – 2012. - №5 (26). - С. 182 - 185.*

2. *Баринов С.Ю. Педагогические основы формирования спортивной культуры личности: Монография / С.Ю. Баринов. – М.: Анкил, 2009. – 210 с.*

3. *Бондаревская Е.В. Основные подходы к совершенствованию современного воспитания (лично–ориентированное воспитание) / Е.В.*

Бондаревская // Стратегия воспитания в образовательной системе России: подходы и проблемы. - М.: Агентство «Издательский сервис», 2004. - С. 131–140.

4. Столяров В.И. Теоретические основы спортивной культуры студентов: монография / В.И. Столяров, С.Ю. Баринов. - М.: Изд-во «Университетская книга», 2011. - 234 с.

5. Акимов, А.И. Формирование педагогической культуры руководителей спортивных коллективов в системе повышения профессиональной квалификации: автореф. дисс. ... канд. пед. наук / А.И. Акимов. – Магнитогорск, 2007. – 21 с.

ФОРМИРОВАНИЕ БЫСТРОТЫ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Удовиченко Е.В., Заикин М.В.

Оренбургский государственный университет, г. Оренбург

Высокий профессиональный уровень будущих специалистов требует значительной физической подготовленности. Профессиональная физическая готовность выпускников вузов, базируется на высокой работоспособности, своевременной адаптации к объему и интенсивности труда. Будущие специалисты должны быть физически готовы к постоянным изменениям среды своей профессиональной деятельности. [1].

Анализ показателей адаптивности позволил установить, что не все будущие специалисты достаточно легко могут приспособиваться к новым условиям деятельности, быстро ориентироваться в ситуации и осуществлять поставленные задачи, оперативно вырабатывать стратегию своего поведения и социализации. Данную проблему можно решить при помощи формирования физических качеств в процессе физического воспитания студентов. Технология формирования прикладного физического качества, как быстрота, разработанная на основе учёта специфики профессиональной деятельности и хорошо развитых физических качеств, позволит повысить эффективность физической готовности будущих специалистов. Это определило тему исследования: «Воспитание быстроты в процессе физического воспитания студентов».

Для будущих специалистов необходимо оптимальное сочетание быстроты и точности движений, не требующее значительных мышечных усилий. Воспитание быстроты у студентов в целях ППФП осуществляется на занятиях физической культурой и требует специальных дифференцированных усилий, поскольку в студенческом возрасте прекращается естественный биологический рост скоростных способностей, и дальнейшее повышение данных двигательных способностей сопряжено с достаточно длительным целенаправленным учебно-тренировочным процессом, требующим учета закономерностей фазовых изменений работоспособности студентов в течение учебного года. Полученные экспериментальные данные ряда специалистов свидетельствуют о том, что в процессе физического воспитания студенческой молодежи важно воспитывать быстроту сложных двигательных реакций: реакции на движущийся объект и реакции выбора. Для этого необходимо использовать в учебно-тренировочном процессе подвижные и спортивные игры, различные виды единоборств, средства легкой атлетики и других видов спорта, где требуется изменение скорости передвижения, скорости реагирования на внезапно появляющийся объект, быстрое сокращение дистанции.[3]

Задачи исследования:

- 1) Анализ научно-исследовательской и специальной литературы.
- 2) Разработать комплекс упражнений на воспитание быстроты студентов.

3) Экспериментально доказать степень влияния комплекса упражнений на развитие быстроты.

В работе использовались методы:

- 1) Метод теоретического анализа и обобщения.
- 2) Метод педагогического наблюдения.
- 3) Метод тестирования.
- 4) Метод математического расчета.

Используя данные методы, было определено изменение уровня развития отдельных форм быстроты в процессе проведения экспериментальной работы.

В начале и по окончании эксперимента для определения уровня развития быстроты были использованы следующие тесты (см. таблицу 1):

- 1) прыжок в длину с места;
- 2) челночный бег 3×10 метров;
- 3) поднимание туловища за 30 секунд;
- 4) бег на месте за 15 секунд.

Исследование было организовано на базе ОГУ и проводилось в три этапа. В нем приняло участие 20 девушек группы 15 МЕН(ба)ОГИМ.

1 этап - сентябрь 2015. На этом этапе изучалась литература по проблеме исследования, уточнялись тема работы, предмет и объект исследования, определялись цель, задачи и выстраивалась гипотеза исследования. Продумывался ход эксперимента, и определялись тесты для оценки быстроты.

2 этап - октябрь 2015 - февраль 2016. В этот период проводился эксперимент. Группа 15МЕН(ба)АУ была разделена на 2 подгруппы: Э1, где скоростные способности воспитывались согласно учебной программы с преимущественным использованием различных методов упражнения и Э2(экспериментальная), где применяли разработанный нами комплекс упражнений на воспитание быстроты.

3 этап - март 2016. На данном этапе исследования осуществлялась математико-статистическая обработка результатов экспериментальной работы, были сделаны основные выводы.

Приступая к экспериментальному обоснованию методики учебно-тренировочного процесса на начальном этапе физической подготовки, мы исходили из предположения направленности занятий преимущественно на разностороннюю физическую подготовку, осуществляемую путем применения широкого комплекса разнообразных тренировочных средств, а также специальных комплексов упражнений, направленных на воспитание физических качеств.

Упражнения для развития быстроты:

1. Выполнение стартов на 10-15 метров по команде (сигналу) 4-6 повторений, 2-3 серии. Продолжительность упражнений не должна превышать 4-5 секунд.

2. Бег, забрасывая голень назад, с касанием пяток одноименной рукой.

3. Бег с поворотами туловища на 360°.

4. Бег с высоким подниманием бедра (6-9 метров) — рывок (6-9 метров)

— остановка; бег, с захлестыванием голени — рывок — остановка; бег, ноги прямые — рывок — остановка и т.д.

5. Бег спиной вперед с оптимальной величиной шагов.
6. Бег зигзагом между флажками до 10-15 метров в одну сторону.
7. Спортивные игры на площадках, уменьшенных размеров.
8. Перемещения правым, левым боком приставным и с крестным шагом.
9. Челночный бег на 6(9) метров; 9-3-6-3-9 метров.
10. Прыжки через скакалку (частота вращения максимальная).

Методы развития быстроты:

1. Повторный метод характеризуется повторным выполнением упражнений с предельной или максимальной скоростью. Продолжительность серии — 15-20 секунд, интервал отдыха между сериями — 30 секунд-1 минута, количество серий — 6-8 раз.

2. Переменный метод представляет собой относительно ритмичное чередование движений с высокой интенсивностью (выполняемых в течение 10-15 секунд) и движений с меньшей интенсивностью (10-20 секунд)

3. Интервальный метод — подобие повторного, но интервалы отдыха строго регламентированы для каждой тренировки.

4. Сопряженный метод характеризуется выполнением технических приемов и имитационных упражнений с высокой интенсивностью непродолжительное время.

5. Метод круговой тренировки — для каждой «станции» выполнение упражнений определенного тренирующего воздействия (например: на 1-й станции - развитие быстроты реакции; на 2-й — развитие быстроты одиночного движения; на 3-й — быстроты перемещений).

6. Соревновательный метод: выполнение упражнений с предельной быстротой движений и скоростью перемещения в условиях соревнования.

7. Спортивные, подвижные игры, беговые эстафеты. Для основных упражнений продолжительность одной серии до 1,5 минут, интенсивность - высокая, паузы отдыха между сериями - 1,5 минут, количество серий - 6-8 раз.

Дозировка физических нагрузок для интервального, сопряженного, метода круговой тренировки, спортивных, подвижных игр, эстафет подбирается, исходя из методических принципов развития быстроты.

Методические указания для воспитания быстроты и повышения скорости движений:

1) Дозировка скоростных упражнений. Упражнения, которые выполняются с максимальной интенсивностью, являются сильно действующим средством, вызывающим быстрое утомление. Это же относится и к упражнениям, направленным на повышение скорости движений. Поэтому упражнения, выполняемые с максимальной скоростью, должны применяться часто, но в относительно небольшом объеме. Тренировочную работу для развития быстроты следует заканчивать, как только субъективные ощущения студента или показания секундомера скажут об уменьшении установленной или максимальной быстроты.

2) Отдых между повторными выполнениями тренировочных упражнений должен обеспечить готовность повторить ту же работу, не снижая быстроты. При длительных интервалах отдыха быстрота движений снижается. Продолжительность отдыха зависит от вида упражнений, состояния студента, его подготовленности, условий занятий и определяется субъективно по моменту готовности к выполнению упражнения.

3) Применять упражнения на воспитание быстроты в начале основной части занятия, затем использовать упражнения для развития мышечной силы и выносливости.

Таблица 1. Результаты тестирования показателей быстроты у студентов до и после эксперимента.

тест	Результат до эксперимента	Результат после эксперимента		Улучшение %	
		Э1	Э2	Э1	Э2
Бег 60м (секунд)	10.1	9.9	9.7	2,0	4,0
Прыжок в длину с места (см)	163	165	168	1,8	3,0
Челночный бег 31×10 метров(сек)	9.1	8.9	8.8	1,2	3,3
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	21	22	23	4,5	9,5
Бег на месте за 15 сек (кол-во раз)	25	27	29	8	16

Данные, полученные в ходе исследования, отображены в таблице 1.

Результаты исследования использованных упражнений в процессе воспитания быстроты у студентов позволил выявить прирост исследуемых показателей. Результаты тестов на определение физического качества быстрота выявили, что студенты экспериментальной Э2 подгруппы показали результаты лучше по сравнению с подгруппой Э1: поднимание туловища за 30 с - результат улучшился на 5,0 %; бег на месте за 15 с результат повысился на 8,0 %; челночный бег 3×10 метров – на 2,1 %; бег 60 м – на 2,0 % и прыжок в длину с места – на 1,2 %.

Таким образом, проведённые исследования показали эффективность, разработанного нами комплекса упражнений на воспитание быстроты студентов.

Список литературы

1. Анисимова, Е. А. Повышение спортивного мастерства бегунов на короткие дистанции / Е. А. Анисимова, М. А. Козловский // Теория и практика физической культуры. - 2010. - № 9. - С. 76. - ISSN 0040-3601
2. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям/М.М.БОГЕН// М.: Физкультура и спорт, 2005.- 233 с.
3. Веселов, В. И. Развитие физических и психологических качеств студентов средствами и методами физического воспитания / В.И.Веселов, А.С. Воронович // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 7. – С. 11–15. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/95003.htm>.
4. Врублевский, Д.Е. Индивидуализация силовой подготовки квалифицированных бегунов на короткие дистанции/ Д.Е. Врублевский, И.В.Строева //Теория и практика физической культуры. 2010. № 12. С. 30.
5. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров//: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. 6-е издание, переработанное. М.: Издательский центр "Академия", 2013. - 288 с.
6. Захаров, М.Ф. Изменение функциональных показателей у легкоатлетов при физических нагрузках различного типа / М.Ф.Захаров, С.П. Левушкин, Э.А. Лазарева // Теория и практика физической культуры, 2013. № 2. С. 27.
7. Никитушкин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов / В.Г. Никитушкин: монография. М.: Физическая культура, 2010. 240 с.
8. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать/ Н.Г.Озолин/ М.: Астрель-АСТ, 2006. - 163 с.

ТВОРЧЕСКОЕ САМОРАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ И ГОТОВНОСТЬ ИХ К ИННОВАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Филинберг И.Н., Васильева В.В.
СибГИУ, г. Новокузнецк**

Профессиональное образование в современных условиях подчинено глобальной стратегии перехода России на инновационный путь развития. Проблема повышения эффективности инновационного образовательного пространства наряду с важностью перехода экономики страны на инновационный путь развития является чрезвычайно актуальной, формирование инновационной личности является важнейшей задачей профессионального образования, а будущие специалисты понимают, что добиться выдающихся результатов можно только благодаря осмысленному непрерывному творческому саморазвитию. Становится актуальным способность к творческой адаптации к конкретным условиям выполняемых задач и их инновационным решениям; к организации исследовательских и проектных работ; к самостоятельному обучению новым методам исследования, к изменению научного и научно-производственного профиля своей профессиональной деятельности; к самосовершенствованию, саморегулированию, самореализации, личностной и предметной рефлексии; владение современными концепциями организационного поведения и управления человеческими ресурсами. Их реализация обозначена через формирование у будущих специалистов требуемой для инновационной деятельности способности к саморазвитию. Это определяет новую модель образования и новый эталон специалиста с особой социальной функцией – не только адекватно реагировать на динамику современного общественного развития и адаптироваться к ней, но и инновационно-творчески изменять ее в интересах общества и собственного прогресса.

Проведенный анализ психолого-педагогических исследований позволяет сделать вывод, что проблема формирования и развития субъекта деятельности в контексте инновационных процессов в системе образования весьма актуальна и исследуется в различных психолого-педагогических направлениях. Однако, отсутствуют эффективные способы анализа инновационных процессов не только в профессиональной, но и в личностной сфере. Данная проблема себя еще не исчерпала, каждый новый виток в развитии современного образовательного пространства требует нового, более глубокого осмысления этой проблемы и обоснования новых подходов к ее решению. В связи с этим существует необходимость целенаправленного исследования и теоретического обоснования творческого саморазвития будущих специалистов в инновационном образовательном пространстве. Под инновационным потенциалом участников образовательного пространства понимается личностный ресурс, проявляющийся при соответствующем обучении как основа для развития инновационного поведения. В связи с этим исследование

инновационного образовательного пространства, создающего условия для творческого саморазвития, является актуальной проблемой.

Инновационной считается деятельность по созданию новшества и доведение его в виде новой технологии или нового продукта до использования. При этом инновацией может быть и модифицированный продукт - частично новый. В образовательном пространстве в ходе изучаемых педагогических дисциплин будущие специалисты в рамках самостоятельной работы создают презентации в программе POWERPOINT, электронные учебники, разрабатывают занятия, классные часы, детализируют и уточняют понятия, системы принципов педагогического взаимодействия, а именно воспитания, обучения, социализации, самореализации, самосовершенствования и пр.

Готовность к инновационной деятельности будущих специалистов, продуктивность данной деятельности во многом зависят от силы и структуры профессиональной мотивации студента. Стремление к саморазвитию, самореализации – это важный мотив, который побуждает нас много работать и развиваться. По мнению А. Маслоу, это стремление к полной реализации своих способностей и желание ощущать свою компетентность. Маслоу охарактеризовал самоактуализацию как желание человека стать тем, кем он может стать. Человек, достигший этого высшего уровня, добивается полного использования своих талантов, способностей и потенциала личности [1].

«Независимость мышления, инициатива, воображение, интуиция и одаренность - главные проявления оригинальности в науке - являются, несомненно, самыми редкими качествами, характерными для научной элиты» - писал Селье в книге «От мечты к открытию: Как стать ученым».

Для успешной реализации инновационной деятельности человек должен развивать творческие способности, генерировать новое и полезное для общества, человек (в данном случае это студенты и преподаватели) должен быть открыт всему новому, что базируется на толерантности к неопределенности. При этом необходимо в короткие сроки находить правильное решение, уметь отстаивать свою точку зрения, находить приложение своих сил. В одном из вузов в порядке эксперимента осуществлялась такая практика: студенты подвергались психологическому тестированию, а затем проходили обучение творческим методам те из них, которые оказались по результатам теста наиболее подготовлены [2].

Развитию творческого мышления помогает ассоциативное мышление, которое можно и нужно развивать, например, с помощью разработанного нами тренажера [3], конструкция которого описана в патенте РФ № 102136 «Тренажер ассоциативного мышления». Работают с тренажером следующим образом. У обучающего, например, педагога, существует набор дисков с различными картинками. На картинке изображены персонажи некоторых сказок. Диск вставляется в кассету с прорезями. При вращении диска в прорезях появляются различные фрагменты изображения. Обучаемый должен догадаться, что там изображено на диске. Он видит поочередно фрагменты разных персонажей и отвечает на вопрос «Кто изображен?», «Из какой

сказки?», «Что он делает?». У обучаемого включается интуиция, догадка, он строит различные предположения, говорит вслух. Суть в том, что по фрагментам обучаемый должен воссоздать персонаж и картину в целом, придумать сюжет. Студенты могут играть в игру «Ассоциации». Для этого на диске пишут разные слова, а при их появлении в прорезях человек придумывает ассоциации на эти слова или по заданию ведущего может придумать целую историю. Выигрывает тот, кто придумает самую интересную историю.

Образное мышление помогает и в учебе. Развитие ассоциативного мышления необходимо и в целях дальнейшего самосовершенствования своих возможностей. Например, метод Самвела Гарибьяна [4], позволяет быстро, избирательно и на длительный срок запоминать необходимую информацию, забывать ненужную информацию, а также избирательно вспоминать необходимые сведения (маневренное воспроизведение). В комплексе предлагаемых упражнений этого метода - ассоциативное (инстинктивное) запоминание на базе необычных, надолго врезающихся в память ассоциаций

По теории Тони Бьюзана [5], человек мыслит ассоциативно, образами, и для лучшего восприятия материала им же разработана методика интеллектуальных карт. Что такое мысленный образ? Мысленный образ – это внутренняя имитация, это воспроизведение всех свойств объекта в сознании. В своем воображении вы можете слышать звуки, ощущать запах, вкус, а также видеть предметы, которые в данный момент физически отсутствуют. Вы можете представить себе любой предмет, и для этого вам совершенно не требуется держать ее в руках.

Целью генерирования ассоциаций является расшатать стереотипные представления о совершенствуемом объекте, активизировать фантазию и воображение, перекинуть мостик к аналогиям. Ассоциация в творческом поиске это подсказка, средство усмотреть аналогии между наблюдаемым объектом и усовершенствуемым – инновацией или создаваемым изобретением.

Дальнейшее обучение творчеству возможно с использованием разработанного нами изобретения «Способ обучения техническому творчеству» [6]. Будущему конструктору и проектировщику поможет тренировка с помощью черного ящика, в котором часть видимой схемы закрывается на короткое время, а обучаемый должен вспомнить, что он видел до того, как часть схемы стала невидимой.

Применяя известные методики развития творческого мышления в разных научных кружках студентов и аспирантов, можно создать резерв будущего, специалистов современного образца, мыслящих творчески и способных к инновационной деятельности. Процесс целесообразно осуществлять путём демонстрации образов, акцентирования внимания на рефлексивной сфере мышления, анализа удачных и неудачных ходов решения задач, создания атмосферы, стимулирующей творчество.

Необходимо постоянное повышение уровня познавательной трудности решаемых задач, обобщения изучаемого материала и закрепления его в памяти

обучаемых на уровне законов, принципов, функциональных систем. Результатом обучения должна быть развитая способность творчески подходить не только к решению теоретических проблем, но и задач практического толка.

Обучение в вузе можно рассматривать как своеобразный технологический процесс развития творческого мышления, формирования активной, инициативной личности, умеющей при опоре на фундаментальные научные знания глубоко анализировать и принимать обоснованные решения при выполнении своих функциональных обязанностей. При этом процессы обучения и развития творческого мышления протекают в тесном диалектическом единстве: обучение включает сам процесс интеллектуального развития, а не надстраивается над ним; к тому же развитие творческого мышления прочно связано с всесторонним развитием личности.

Педагогический опыт должен быть массовым и передовым. Передовой педагогический опыт исторически ограничен, так как на каждом новом этапе с расширением материальных, методических, кадровых и других возможностей вузов возникают новые требования к педагогической деятельности.

Таким образом, инновационная деятельность педагогов в вузе не ограничивается использованием информационно-коммуникационных средств, а является совместной творческой деятельностью педагога и студентов в своей специфичной области. Например, на занятиях по элективной дисциплине шахматы в СибГИУ, педагоги применяют авторские разработки [9,10], что позволяет привлечь студентов к инновационной деятельности. Преподавателями шахмат предложен целый комплекс инновационных разработок для активизации мышления студентов-шахматистов [7,8]. Инновационная деятельность помогает вузу воспитать специалиста в соответствии с современными требованиями.

Список литературы:

- 1. А. Маслоу. Мотивация и личность, СПб: Евразия, 1999 –с.97-155*
- 2. Возможности образовательного процесса высшей школы в развитии инновационной личности. Е.С. Быкова, материалы всероссийской конференции молодых ученых «Наука. Технологии. Инновации», Новосибирск, 2011.*
- 3. Тренажер ассоциативного мышления. Васильев Н.Н., Васильев С.Н., Филинберг И.Н., Васильева В.В. /Патент на полезную модель № 102136 . Российская Федерация. МПК G09B19/00. Заявка: 2010132447/12, 02.08.2010, опубл. 10.02.2011*
- 4. Гарибян С. Школа памяти. М., 2004.*
- 5. Бьюзан Т. Максимально используйте свой разум. - Минск: Попурри, 2000, с.15-69.*
- 6. Способ обучения техническому творчеству. Филинберг И.Н., Васильева В.В., Падалко А.Г./ Пат. РФ №2318245, МПК G09B19/00. Заявка № 2006122788/12, 26.06.2006, опубл. 27.02.2018.*
- 7. Филинберг И.Н. Инновационные технологии тренировки шахматистов (на примере студентов-шахматистов СибГИУ) / И.Н. Филинберг, Т.Н.*

Сорокина, В.В. Зайцев // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта. / Кемерово, 2015. - С. 213-215

8. Филинберг И.Н. Инновационные технологии обучения спортсменов-шахматистов СибГИУ / И.Н. Филинберг, Т.Н. Сорокина, В.В. Зайцев, Н.В. Дорофеева // Современные вопросы теории и практики обучения в вузе : сборник научных трудов. / Новокузнецк, 2015. - Выпуск 17. - С. 63-69

9. Филинберг И.Н., Дорофеева Н.В., Васильева В.В., Васильев Н.Н. Устройство для оценки и тренировки оперативного мышления спортсмена : патент на полезную модель № 135900 Российская Федерация. Заявитель: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Кузбасская государственная педагогическая академия. Заявка 2013135558/14, 29.07.2013, опубл. 27.12.2013 г.

10. Филинберг И.Н., Васильев Н.Н., Васильева В.В. Способ тренировки игроков спортивных игр : Патент РФ № 2366480, МПК А 63В 69/00. / Заявитель: Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования Сибирский государственный индустриальный университет, опубл. 10.09.2009.

«ШАХМАТЫ» КАК ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА В ВУЗЕ

**Филинберг И.Н., Васильева В.В., Сорокина Т.Н., Зайцев В.В., Бедарев С.А.
СибГИУ, г. Новокузнецк**

На современном этапе вузовского образования элективные курсы по физической культуре являются важной составляющей образовательных программ бакалавриата и дают студентам возможность выбора спортивной специализации. Элективные курсы призваны удовлетворить индивидуальные образовательные интересы, потребности и склонности каждого студента. В СибГИУ предусмотрено изучение элективной дисциплины: шахматы. Предназначенной для студентов освобожденной медицинской группы и студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Учебная дисциплина является важнейшим компонентом целостного развития личности. Свои образовательные и развивающие функции элективная дисциплина наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общедидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности. Именно этими принципами пронизано все содержание учебной программы по педагогической учебной элективной дисциплине.

В СибГИУ преподаются шахматы как отдельный предмет. Нами разрабатывались программа, фонды оценочных средств, поурочный планы занятий. И вся концепция ведения этой дисциплины как для групп начальной подготовки, так и для сборных команд.

Программа элективного курса «Шахматы» предусматривает теоретические знания и решение практических задач. При изучении каждого раздела элективного курса «Шахматы» предусмотрены практические работы.

По нашему мнению, в результате прохождения элективного курса студенты должны приобрести специально направленные компетенции, связанные со способностью человека применять знания, умения и личностные качества для успешной жизнедеятельности.

Отметим, что теоретические и методико-практические материалы элективного курса вошли в основную общеобразовательную программу подготовки бакалавров для студентов СибГИУ всех направлений.

Мы предполагаем, что структура учебного предмета шахматы должна отвечать всем закономерностям вузовского учебного предмета и состоять из компонентов, наполненных собственным содержанием. Учебный предмет шахматы включает 5 разделов:

- история шахматной игры,
- теория шахматной игры,
- практика шахматной игры,
- культура шахматной игры,
- основы психологической подготовки [2, 3, 4]

Распределение учебных часов на освоение основных разделов учебной программы. На основе Федерального государственного образовательного стандарта и учебного плана вуза по направлению подготовки выделено на

«Шахматы» (элективная дисциплина) 328 часов в обязательном курсе на весь период обучения с проведением промежуточной аттестации.

Для групп начальной подготовки на занятиях используются задания на мат в 1, 2 хода, задачи на элементарные тактические приемы, игра с часами, работа с шахматной литературой (шахматными журналами) для разучивания дебютов.

Для студентов спортивного отделения, занимающихся в учебных группах по шахматам, предложены задания на разучивание тактических приемов, эндшпилей, типичных миттельшпильных позиций, анализ стратегии, также постановку дебютного репертуара, азы психологической подготовки к соревнованиям. На занятиях могут применяться компьютерно - тренажерные системы (компьютерные шахматные программы).

Структура учебного предмета шахматы исходит из содержания и одновременно наполняет его смыслом. Они тесно взаимообусловлены. Наше исследование направлено на выявление и осмысление основных структурных компонентов новой учебной дисциплины.

Особенность состоит в том, что все элементы взаимосвязаны и тесно переплетены. Например, вопросы истории сопутствуют большинству тем поскольку вопросы теории сформировались исторически. Это связано с порядком прохождения материала, например, у каждого дебюта есть своя история. Правила, принципы, законы так же прошли определенный исторический путь формирования и представляют интереснейшую страницу шахматной игры.

Проблемы учебного предмета шахматы в педагогике до сих пор мало рассмотрены. В то же время такое знание способно кардинально изменить отношение к учебному предмету шахматы, так как выявление базовых компонентов послужит осмыслению его содержания и структуры.

Физическая культура в вузе в последнее время требует использования инновационных педагогических технологий и новых методик обучения и тренировки. Это обязывает тренера-преподавателя по-новому взглянуть на подготовку студентов, занимающихся на уроках физической культуры в вузе, оптимизировать подходы к повышению эффективности спортивной тренировки, совершенствованию техники и тактики игры и оптимизации соревновательной деятельности и к улучшению информационного обеспечения учебно-тренировочного процесса. На своих занятиях авторы применяют запатентованные разработки [1, 5, 6, 7, 8], основанные на развитии мышления шахматиста. Подготовлен ряд авторских учебных пособий и методических рекомендаций, подобраны специальные задания на развитие видов мышления шахматиста.

Квалифицированному шахматисту в процессе ведения шахматной партии необходимо использовать несколько типов мышления. Такая типология может выглядеть следующим образом [9, 10, 11]:

- пространственный тип мышления, или просто – пространственное мышление;
- тактический тип мышления (тактическое мышление);
- стратегический тип мышления (стратегическое мышление);
- неординарный тип мышления (неординарное мышление).

Пространственное мышление является специфическим типом мыслительной деятельности. Само пространственное мышление присутствует в решении задач, требующих ориентации в практическом и теоретическом пространстве (как в видимом, так и в воображаемом). Для развития пространственного мышления необходимо использовать так называемые математические шахматные задачи (обход конем всей доски, задача на расстановку 8 ферзей и др.), а также задачи, в которых игра идёт на разных участках шахматной доски.

Рассмотрение тактического типа мышления следует начать с определения понятия «тактика» и его использования в контексте шахматной партии. В шахматах термин «тактика» используется в основном в связи с так называемыми тактическими приемами (связка, завлечение и др.), и комбинациями, при применении которых необходим точный и правильный расчет вариантов, поэтому основой тактического мышления является счетное, т.е. способность к расчету вариантов. Такое мышление необходимо шахматисту не только при применении комбинаций, но и при оценке позиций, не имеющих форсированного характера. Жертву материала в комбинациях можно отнести к неординарному мышлению.

Характеризуя тактическое мышление, следует указать, что оно определяет способность спортсмена кратчайшим путем находить среди нескольких возможных вариантов решений именно такое, которое с наибольшей вероятностью привело бы к успеху. Для развития тактического мышления следует изучать известные тактические приемы и решать задачи, основой которых являются форсированные варианты и комбинации.

При исследовании стратегического мышления шахматистов учеными-психологами, было доказано, что среди комплекса факторов, определяющих рост мастерства шахматиста, одну из важнейших ролей играет стратегическое планирование. Под стратегией понимают общий план умелого управления огромной областью деятельности, направленный на то, чтобы достичь конкретного результата. [9]. А построение плана ведения любой шахматной партии базируется в свою очередь на результатах изучения конкретной позиции, сложившейся на доске, что требует от шахматиста понимания общих принципов шахматной игры, таких как относительная ценность фигур, взаимодействие фигур, своевременность и последовательность действий, овладение шахматным пространством и инициативой, ограничение подвижности фигур противника, оптимизация затрат времени на обдумывание и т.д. Именно способность к правильной оценке позиции на основе выше перечисленных факторов и последующее стратегическое планирование мы и будем называть термином «стратегическое мышление». Развитие такого мышления является одним из важнейших условий повышения квалификации игроков.

Человеческая способность мыслить нешаблонно, ломать стереотипы, действовать вопреки традициям, правилам и накопленному прежде опыту, зачастую является решающим условием для успешной реализации стратегического плана. Для развития нестандартного мышления необходимо использовать специфические задачи, применительно к шахматам к ним можно отнести, например, задачи, в которых присутствуют трудно находимые ходы, в

том числе жертвы и промежуточные ходы, а также для решения которых требуется использовать нестандартный план игры в целом.

Обычно в шахматах все типы мышления используются совместно. Например, вначале рассматривают положение фигур на доске (пространственный тип мышления), их взаимодействие (тактический и стратегический типы) и конкретные угрозы в данной позиции (тактический тип), а затем делают ее предварительную оценку и составляют план дальнейшей игры (стратегический тип). Далее производится расчет возможных в партии вариантов (тактический тип); если он согласуется с ранее составленным планом игры, то делается намеченный ход или серия ходов. Неординарный тип мышления используют при анализе нестандартных позиций и при поиске необычных ходов, в том числе жертв и промежуточных ходов, а также при поиске нового плана игры в целом.

Итак, по нашему мнению, любому типу мышления шахматиста можно поставить в соответствие ту или иную шахматную задачу, что делает возможным развитие конкретного типа мышления. На кафедре физвоспитания СибГИУ преподавателями разрабатывается ряд оригинальных методик, методических пособий и рекомендаций с подобранными и специально разработанными задачами для развития шахматного мышления у студентов-разрядников [9].

Таким образом, мы пришли к выводу, что при разработке элективного курса «Шахматы» для подготовки шахматистов начального уровня обучения должно быть обращено особое внимание не просто на изучение теории игры, а на формирование соответствующих понятий по всем разделам программы, и в итоге должно произойти формирование стратегического и комбинационного мышления шахматиста.

Список литературы:

1. Филинберг И.Н., Дорофеева Н.В. Способ подготовки шахматистов : патент РФ на изобретение № 2537827, МПК G 09 B 19/00 : Заявитель и патентообладатель: ФГБОУ ВПО Кемеровский государственный университет. – № 2013147090/12, заявл. 22.10.2013, опубл.10.01.2015 г.

2. Филинберг И.Н. Инновационные технологии тренировки шахматистов (на примере студентов-шахматистов СибГИУ) / И.Н. Филинберг, Т.Н. Сорокина, В.В. Зайцев // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта. / Кемерово, 2015. - С. 213-215

3. Филинберг И.Н. Инновационные технологии обучения спортсменов-шахматистов СибГИУ / И.Н. Филинберг, Т.Н. Сорокина, В.В. Зайцев, Н.В. Дорофеева // Современные вопросы теории и практики обучения в вузе : сборник научных трудов. / Новокузнецк, 2015. - Выпуск 17. - С. 63-69

4. Филинберг И.Н. Оперативное мышление как основа тактической подготовленности в спорте / И.Н. Филинберг, Т.Н. Сорокина, В.В. Зайцев, Н.В. Дорофеева // Современные вопросы теории и практики обучения в вузе : сборник научных трудов. / Новокузнецк, 2015. - Выпуск 18. - С. 144-151

5. Васильев Н.Н., Васильев С.Н., Филинберг И.Н., Васильева В.В. Тренажер ассоциативного мышления : Патент на полезную модель № 102136. Российская Федерация. МПК G09B 19/00. Заявитель и патентообладатель

Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Кузбасская государственная педагогическая академия" Заявка: 2010132447/12, дата 02.08.2010, опубл. 10.02.2011

6. Филинберг И.Н., Васильева В.В. Игра и способ проведения игры : Патент на полезную модель №94160 Российская Федерация, МПК А 63F 9/18 Заявитель и патентообладатель: Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Кузбасская государственная педагогическая академия": Заявка: 2008139753/22, 06.10.2008, опубл. 20.05.2010)

7. Филинберг И.Н., Васильев Н.Н., Васильева В.В. Способ тренировки игроков спортивных игр : Патент РФ № 2366480, МПК А 63В 69/00. / Заявитель: Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования Сибирский государственный индустриальный университет, опубл. 10.09.2009.

8. Филинберг И.Н., Дорофеева Н.В., Васильева В.В., Васильев Н.Н. Устройство для оценки и тренировки оперативного мышления спортсмена : патент на полезную модель № 135900 Российская Федерация. Заявитель: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Кузбасская государственная педагогическая академия. Заявка 2013135558/14, 29.07.2013, опубл. 27.12.2013 г.

9. Филинберг И.Н. К вопросу о развитии мышления у студентов-шахматистов в рамках урока физической культуры в СибГИУ / И.Н. Филинберг, Т.Н. Сорокина, В.В. Зайцев // Современные вопросы теории и практики обучения в вузе : сборник научных трудов. / Новокузнецк, 2012. - Выпуск 15. - С. 116-121

10 Зайцев В. В. Методика обучения шахматам в соответствии с типологией мыслительной деятельности человека / В. В. Зайцев, В. А. Корнеев, П. А. Корнеев // Современные вопросы теории и практики обучения в вузе : сборник научных трудов. – Новокузнецк : СибГИУ, 2010. – Вып. 11. - С. 212-218.

11. Зайцев В. В. Решение шахматных задач как способ развития мышления студентов / В. В. Зайцев, В. А. Корнеев, П. А. Корнеев // Вестник Сибирского государственного индустриального университета. – 2014. – № 4 (10). - С. 67-69.