

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФГБОУ ВПО «Брянский государственный технический университет»

СПОРТ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

**Материалы
научно-практической конференции
профессорско-преподавательского
состава и молодых ученых**

2 апреля 2015 г.
г. Брянск

БРЯНСК
ИЗДАТЕЛЬСТВО БГТУ
2015

Спорт и здоровьесберегающие технологии [Текст] + [Электронный ресурс]: Материалы научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава и молодых ученых / под ред. О.М. Голембиовской. - Брянск: БГТУ, 2015. - 65 с.

ISBN 978-5-89838-822-5

Приведены материалы докладов участников научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава и молодых ученых «Спорт и здоровьесберегающие технологии», состоявшейся 2 апреля 2015 года в Брянском государственном техническом университете.

Материалы конференции могут быть полезны студентам, магистрантам, аспирантам, занимающимся научно-исследовательской работой.

Редактор издательства Л.И. Захарова
Компьютерный набор В.А. Минина

Темплан 2015 г., п. 31

Подписано в печать 05.12.84. Формат 60 x 84 1/16.
Бумага Хегох Paper Business. Офсетная печать.
Печ. л. 29,5. Уч.-изд. я. 29,5. Тираж 50 экз.

Издательство Брянского государственного технического университета.
Брянск, бульвар им. 50 лет Октября, д. 7. Телефон 58-82-49.
Лаборатория оперативной полиграфии БГТУ, ул. Институтская, д. 16.

ISBN 978-5-89838-822-5

© Брянский государственный
технический университет, 2015

А.В.Алексеева

Научный руководитель: к.п.н., доц. Г.И. Куцебо

ФГБОУ ВПО «Брянский государственный технический университет»

Россия, г.Брянск

ipp@tu-bryansk.ru

ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЛИЧНОСТИ КАК ФАКТОР ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ И ЛИЧНОСТНОГО РОСТА

Рассмотрены факторы физического и психического здоровья студентов с целью ознакомления с понятием здоровья, здорового образа жизни и факторами его поддержания, выявлены значимость здоровья и здорового образа жизни для профессионального становления и самореализации личности.

Здоровье и физическая привлекательность в современном мире в условиях рыночных отношений имеет важное значение в социальной профессиональной адаптации личности.

Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов. Здоровье студентов - это основа их настоящего и будущего благополучия, необходимое условие активной жизнедеятельности и высокого трудового потенциала.

Факторы, влияющие на здоровье студентов:

-внешние факторы (экзогенные) в значительной степени регулируются обществом. В эту группу относятся природные (экология, загрязнение воздуха), которые и являются определяющими в формировании образа жизни, а также внутренние факторы микросреды (воспитание, быт, работа, обучение). Знание особенностей влияния экзогенных факторов помогут студентам обезопасить среду жизнедеятельности от внешних факторов и изменить образ жизни внутренних факторов;

-эндогенные факторы - пол, возраст, этническая принадлежность, наследственность с конституциональными особенностями, знание которых могут быть для человека предупреждающими.

Факторы здорового образа жизни:

-режим дня - неправильно организованный труд студентов может нанести вред здоровью, поэтому большое значение имеет налаживание рационального образа жизни. Человек, умеющий со студенческой поры правильно организовать режим своего труда и отдыха, в будущем надолго сохранит бодрость и творческую активность;

-гигиена умственного труда - рациональный режим труда и отдыха - необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм

функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда;

-искоренение вредных привычек - эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей;

-рациональное питание - обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни. Лицам, страдающим хроническими заболеваниями, нужно соблюдать диету;

-состояние окружающей среды - немаловажное значение оказывает на здоровье и состояние окружающей среды. Вмешательство человека в регулирование природных процессов не всегда приносит желаемые, положительные результаты. Нарушение хотя бы одного из природных компонентов приводит, в силу существующих между ними взаимосвязей, к перестройке сложившейся структуры природно-территориальных компонентов;

-оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания;

-систематическое выполнение физических упражнений - регулярные занятия физкультурой, которые рационально входят в режим труда и отдыха, способствуют не только укреплению здоровья, но и существенно повышают эффективность производственной деятельности.

Важный элемент здорового образа жизни - личная гигиена. Он включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Особое значение имеет и режим дня. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это, в свою очередь, создает наилучшие условия для работы и восстановления сил.

Немаловажное значение на сохранение здоровья влияет психическая активность личности, которая включает в себя осознание значимости здоровья для жизнедеятельности, знание факторов здорового образа жизни, позитивно или негативно отражающихся на здоровье, построение перспектив сохранения и укрепления здоровья, мотивацию и силу воли, направленных на ведение здорового образа жизни.

Психическое здоровье - важная составная часть здоровья человека. Организм человека, в котором все элементы взаимосвязаны друг с другом и воздействуют друг на друга, находится под контролем нервной системы, поэтому психическое состояние сказывается на работе каждой из функциональных систем, а это сказывается на психике.

На психическое здоровье оказывают влияние множество факторов:

1. Предрасполагающие факторы усиливают восприимчивость человека к психическому заболеванию и повышают его.

Виды предполагающих факторов:

- Генетические (генетическая предрасположенность к таким заболеваниям, как шизофрения, некоторым форм слабоумия, аффективных расстройств, эпилепсии. Определенное предрасполагающее значение для развития психического заболевания имеют личностные особенности.

- Биологические факторы, повышающие риск возникновения психического расстройства или заболевания.

- Психологические (нарушения соматического здоровья могут вызвать кратковременное психическое расстройство или хроническое заболевание).

- Социальные (к ним можно отнести проблемы, связанные с работой, жильем, неудовлетворенность социальным положением, социальные катастрофы и войны.);

2.Провоцирующие факторы. Эти факторы вызывают развитие заболевания.

Виды провоцирующих факторов:

- Физические, соматические заболевания и травмы, например опухоль мозга, черепно-мозговая травма или потеря конечности.

- Психологические/социальные (находят отражение в клиническом оформлении и содержании болезненных переживаний, у детей часты страхи, отражающие столь широко демонстрируемые теперь фильмы-ужасы с роботами, вампирами, привидениями, инопланетянами и т.п.).

3.Поддерживающие факторы. От них зависит длительность заболевания после его начала. Когда первоначальные предрасполагающие и провоцирующие факторы уже прекратили свое воздействие, поддерживающие факторы существуют и могут поддаваться коррекции.

К психической составляющей здоровья относят креативность, способность творческого самовыражения, стенические эмоции, позитивная направленность личности, сформированность разумных потребностей, состоящих из гармонии материального и духовного, уверенность в будущем и оптимизм.

Существует много способов психической саморегуляции личности, имеющей оздоровительную и релаксационную направленность. Одной из таких техник является арт-терапия.

Арт-терапия (лат. *ars* — искусство, греч. *therapeia* — лечение) представляет собой методику лечения при помощи художественного творчества. Арт-терапия сегодня считается одним из наиболее мягких, но эффективных методов, используемых в работе психологами и психотерапевтами.

Очень важно отметить, что данная методика не имеет противопоказаний и ограничений. Она применяется почти всеми направлениями психотерапии.

Нашла она также достаточно широкое применение в педагогике, социальной работе и даже бизнесе. Арт-терапия любому человеку дает возможность выразить свой внутренний мир через творчество.

Можно сказать, что арт-терапия направлена, в первую очередь, на решение психологических проблем. Арт-терапия позволяет познавать себя и окружающий мир. В художественном творчестве человек воплощает свои эмоции, чувства, надежды, страхи, сомнения и конфликты. Происходит это на бессознательном уровне, и человек узнает о себе много нового.

Рекомендации по сохранению и укреплению здоровья:

- обрести внутреннюю свободу личности, основанную на здоровом смысле;
- ослабить чувственное телесное в виде страстей, и прибегнуть к результатам;
- соединить собственную психическую энергию, в единый поток для выздоровления и достижения высоко поставленных целей;
- быть готовым в меньшей мере зависеть от материального и приближаться к духовному (добро, творчество).

Физическое здоровье находится в прямой зависимости от психического, в основе заболеваний нужно искать психические составляющие. Основой психического здоровья человека является гармония человека с самим собой, окружающим миром. Нужно всегда уметь заглянуть в собственный внутренний мир, найти в нем неполадки и пытаться самосовершенствоваться.

Материал отправлен в редколлегию 16.03.15

УДК 613.8

М.Р. Арпентьева

ФГБОУ ВПО «Калужский государственный университет им.

К.Э.Циолковского»

Россия, г. Калуга

mariam_rav@mail.ru

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ И ПРОБЛЕМЫ УЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Рассмотрены проблемы здоровьесбережения в учебном процессе, отражена роль грамотно организованного педагогического и учебного взаимодействия студентов и преподавателей вузов в процессе здоровьесбережения. Проанализированы вопросы здоровьесберегающего педагогического общения, проблемы неэффективного, вызывающего дидактогенные неврозы обучения, а также основные виды нарушений и пути их предотвращения.

Проблема здоровьесбережения учащихся и обучающихся в контексте обучения в современном российском обществе очень актуальна. Жизнь и развитие любого человека, в том числе юноши, немыслима без полноценного

продуктивного взаимно обогащающего взаимодействия с обществом, общения с миром во всем его многообразии. Условием такого взаимодействия и его результатом является здоровье человека. Индивидуальное здоровье человека принято определять как состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или недомогания. Именно такое определение здоровья было дано в преамбуле Устава Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).

Традиционная организация образовательного процесса создает постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к деформациям механизмов саморегуляции психосоциальных и физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней, деформациям личности и ее отношений. В результате существующая система школьного образования имеет так называемый «здоровьезатратный» характер. Анализ выделенных учеными факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной учебной жизнедеятельности, в практической работе преподавателей, психологов, социальных работников, т.е. связано с их профессиональной деятельностью, а также с жизнью семьи.

В отечественной практике сохранения здоровья детского коллектива одним из ярких примеров является опыт А.В. Сухомлинского, который указывал, что дидактогении – «детище несправедливости» [1]. У 85% всех неуспевающих главная причина отставания — плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание, чаще всего незаметное и поддающееся излечению только при совместных усилиях родителей, учителя, врача. Благодаря его усилиям, вплоть до конца XX века здоровьесбережение в образовательных учреждениях строилось на основе «трехкомпонентной» модели: в учебных курсах внимание учащихся акцентировалось на принципах здоровья и изменении поведения с ориентацией на здоровье, школьная медицинская служба осуществляла профилактику, раннюю диагностику и устранение возникающих проблем со здоровьем у детей, здоровая среда в процессе обучения связывалась с гигиенической и позитивной психологической атмосферой, с безопасностью и рациональным питанием детей. В современной науке выделяются дидактогении и «дидактогенные неврозы» и связанные с ними психосоматические, а также некоторые психические нарушения. Дидактогенный невроз - как неадекватный способ реагирования на те или иные сложности в школьной жизни, психическое состояние учащегося, вызванное нарушением педагогического такта со стороны учителя (воспитателя), - выражается в повышенном нервно-психическом напряжении, тревожности и депрессивно-подавленном настроении и т.п. Он отрицательно сказывается на деятельности учащихся, затрудняет общение. В его основе лежит психологическая травма, полученная учеником по прямой или косвенной вине педагога, в результате сознательного или неосознаваемого, обоснованного или лишённого оснований, стремления наказать ребенка. Этим объясняется близость симптоматики дидактогений и неврозов у детей: все они связаны с тем, что психологическая (и, возможно,

физическая и духовная) травма наносится ребенку человеком, чья функция – социализация, трансляция норм социальной жизни, а также помощь учащемуся в самореализации, осуществлении самого себя. Вместо помощи педагог «перекрывает» развитие ученика, что, естественным образом, ведет к реакциям задержки развития, инволюции, десоциализации и отказу от развития.

Конфликты в педагогической деятельности, которые надолго нарушают систему взаимоотношений между учителем и учениками, вызывают не только у обучающихся, но и у преподавателей состояние глубокого стресса, неудовлетворенность своей работой. Неврозогенное взаимодействие учителя на ученика обозначается как дидактогения, ученика на учителя – как матетогения. Дидактогения и матетогения – две стороны целого. Дидактогения, например в форме «дипольдизма», связана с тем, что учитель наносит психическую травму ученику, после чего у последнего возникают неблагоприятные изменения психического здоровья. Она изучена больше и является основным моментом в рассмотрении проблем здоровья учащихся в школах и вузах.

Различные исследователи указывают на широко распространенные среди учащихся школ и студентов состояния апатии, психической усталости как негативного эффекта школьной и вузовской систем обучения. Серьезную проблему представляют алкоголизация и случаи суицидального поведения, начинающиеся подчас в начальной школе. Нарушенная социальная адаптация юношей может сопровождаться гипертрофированной склонностью к самоанализу, фрустрацией как «обратной стороны» выраженной потребности в достижении, агрессивностью, «оригинальничанием» как попыткой вызова «системе обучения» или конкретному педагогу. Более того, значительная часть учеников характеризуется неумением организовать и планировать собственную деятельность, распорядок дня, недостаточным владением «метазнаниями» (например, работой с текстом). Из-за нерационального распределения учебного времени значительное число обучающихся в средней и высшей школе испытывают «стресс на время». Кроме того, причинами неуспеваемости являются: 1) ощущение себя неудачником, отсутствие должных интеллектуальных усилий, лень и нежелание учиться, деформация мотивов учебной деятельности; 2) наличие заболеваний психоневрологического и психосоматического характера; 3) ситуационные трудности, например семейные проблемы у детей, необходимость включиться в трудовую деятельность до окончания вуза у студентов; 4) систематические пропуски занятий в качестве своеобразной компенсации трудностей адаптации. Несформированность мотивов обучения: «лабильность сферы интересов, расхождение идеальных представлений об учебе, профессиональной деятельности или социальной роли с существующей действительностью, разочарование в собственных возможностях приводят к тому, что учебная деятельность оказывается имитацией, лишенной личностного смысла.

Что касается матетогений, то нужно отметить, что профессия педагога, педагогическая деятельность – одна из самых сложных и важных. Многие исследователи считают учительскую профессию одной из самых

стрессогенных. Есть даже такой термин — «матетогения» — психическая травма, нанесенная учителю учеником, вследствие которой учитель начинает учеников бояться. Она является разновидностью педиогении: травмы воспитателя (педагога, родителей) воспитуемому. Система подготовки педагогических кадров нивелирует, обезличивает обучающихся, студентов, стандартизирует мышление и гасит творческую инициативу вместе с нравственными принципами, что негативно сказывается на дальнейшей профессиональной деятельности педагога. Профессиональный тип педагога складывается из необходимости функционировать в парадоксальной образовательной системе, ставящей перед собой задачу реализовать практически недостижимые при нравственно некорректных средствах в неблагоприятных социальных и экономических условиях, целях. Такой педагог, работая в обстановке внешнего (парадоксальные и чрезмерные, неисполнимые требования и предписания) и внутреннего (униженный социально-психологический статус, стереотипизированная и выхолащенная деятельность) стресса, быстро приходит к состояниям выгорания и деформациям, разрушается как личность и приобретает специфическую профессиональную психопатологию (педиогению): ученики не менее, чем учитель, дети не менее, чем взрослый, способны нанести травмы. Более того, создавая вокруг себя, в свою очередь, стрессовую атмосферу, он развивает педиогению и в своих учениках, которые транслируют ее дальше: так же, как это происходит в семьях учащихся. Таким образом, существует психологическое выгорание и невротизация, выгорание самого учителя. Это выражается в неудовлетворенности профессией; ощущении себя заложником обстоятельств; хроническом переутомлении; отсутствии радости жизни. Этот синдром развивается в процессе чрезмерно интенсивной работы, связанной с расходом огромной энергии, при котором педагог должен быть образцом, все знающим, на все правильно реагирующим, никогда не ошибающимся. Эта позиция и вызывает переутомление, постоянный психологический дискомфорт.

Частым результатом подавления в учебных заведениях является также проблема выученной беспомощности, или приобретённой, заученной беспомощности — состояния человека, при котором он не предпринимает попыток к улучшению своего состояния (не пытается избежать негативных стимулов или получить позитивные), хотя имеет такую возможность. Проявляется это, как правило, после серии неудачных или безответных попыток воздействовать на негативные обстоятельства среды (или избежать их). Обычно характеризуется пассивностью, отказом от действия, нежеланием менять враждебную среду или избегать ее, даже когда появляется такая возможность. У детей и взрослых, согласно ряду исследований, сопровождается потерей чувства свободы и контроля, неверием в возможность изменений и в собственные силы, подавленностью, депрессией и даже ускорением наступления смерти. В каждой группе есть несколько учащихся, отличающихся особой пассивностью. Причем для них характерно утверждение своей беспомощности, что становится стереотипом поведения. Обученная или

выученная беспомощность является одним из факторов, порождающих психосоматические заболевания, наркоманию.

Здоровьесберегающие технологии обучения реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Они предполагают активное участие самого ученика, обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, в формировании умения учиться, которые приобретаются через постепенное расширение сферы общения и деятельности учащегося, развитие его саморегуляции и рефлексии (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), формирования и укрепления самопонимания и понимания мира, активной, субъектной, жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей. Содержание и организация воспитательно-образовательного процесса должны быть направлены на формирование у студентов потребности и установки на здоровье, здоровый образ жизни, не только на помощь в достижении высоких результатов в учебной деятельности, но и повышении общего качества жизни. Педагоги, психологи и другие специалисты должны помочь учащемуся и обучающемуся адаптироваться к жизни и максимально точно выбрать путь самореализации.

Список литературы:

1. Сухомлинский, А.В. Сердце отдаю детям А.В. Сухомлинский. - К.: Радянська школа, 1973. -287с.

Материал отправлен в редколлегию 16.03.15

А.Белова

Научный руководитель: ас. Гуторова Г.А.

ФГБОУ ВПО «Брянский государственный Университет им. ак. И.Г.Петровского», Россия, г. Брянск
gacherepok@yandex.ru

ПРИМЕНЕНИЕ ФИТНЕС И ВЕЛНЕСС-ПРОГРАММ СО СТУДЕНТАМИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Рассматриваются разнообразные фитнес- и велнес-программы, созданные, как правило, на основе различных по характеру видов двигательной активности.

Здоровье общества и, в особенности, подрастающего поколения является одной из актуальных проблем современности. Особенно остро эта проблема стоит среди студенческой молодежи – наиболее критической группы населения, в которой закладываются основы будущего здоровья и процветания нации. Ведь, без сомнения, в основе экономической стабильности не последнее место занимает здоровье и активное долголетие трудоспособного населения страны. Исходя из этого возникает необходимость в популяризации, использовании и внедрении новых оздоровительно-физкультурных технологий

в физическом воспитании студентов с целью привлечь наибольшую массу студенческой молодежи к здоровому образу жизни, повышения уровня их двигательной активности и улучшения общего физического состояния. Практическим применением современных физкультурно-оздоровительных технологий в физическом воспитании студентов являются разнообразные фитнес и велнес-программы, созданные, как правило, на основе различных по характеру видов двигательной активности.

На сегодняшний день новейшими программами являются следующие:

1. Бодипамп (Bodypump) - интенсивная силовая тренировка с использованием платформ, гантелей и штанг с регулируемым весом, проводится в группах от 20 до 40 человек. Продолжительность 55-60 минут. Не рекомендована людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

2. Бодикомбат (Bodycombat) - фитнес-программа, которая базируется на выполнении ударной техники различных видов единоборств, таких как каратэ, кик-боксинг, ушу, тейквандо, тайцзыцюань. Без спаррингбоев. Продолжительность 55 минут. Бодикомбат является одной из самых энергозатратных тренировок. Не рекомендовано людям с нарушением осанки и зрения.

3. Спининг (Spining) - высокоинтенсивная тренировка на стационарных велосипедах в визуальном сопровождении фильма, который создает эффект велопрогулки на природе. Продолжительность 60 минут. Не рекомендована людям с ишемической болезнью сердца и хронической сердечной недостаточностью.

4. Бодибаланс (Bodybalans) - это достаточно динамичная программа в сочетании с йогой, пилатес, тайцзыцюань, направленная на контроль дыхания и осанки, развитие пластики и выносливости, а также душевной гармонии. Продолжительность 55 минут. Рекомендована для всех.

5. Майнд энд боди (Mindandbody) - программа предполагает достижение душевного равновесия, уверенности в себе и развитие гибкости при помощи упражнений в сочетании со специальной дыхательной системой. Противопоказаний не имеет. Продолжительность 50-60 минут.

6. Стрейч (Stretch) программа включает в себя разнообразные упражнения на растягивание и расслабление мышц, на фоне определенной дыхательной последовательности. Движения снимают напряжение и выполняются более плавно по сравнению с системой пилатес. Продолжительность от 55 до 90 минут. Противопоказаний не имеет.

7. Пилатесмэт (Pilatesmat) выполняется для улучшения координационных возможностей человека, гибкости и подвижности в суставах. Особое внимание уделяется поясничному отделу в сочетании с дыхательными упражнениями. Комплекс способствует овладению контролем над телом из различных исходных положений. Продолжительность около 60-70 минут. Не имеет противопоказаний.

8. Порт де бра (Portdebras) - буквальный перевод с французского «движение рук». Программа основана на балетной хореографии в сочетании с силовой подготовкой. Продолжительность от 60 минут.

9. Гоу-гоу (Go-go) - современное танцевальное направление с яркими движениями в сочетании с нагрузкой аэробной направленности развивает координацию и выносливость.

10. Джукари (Jukari) - своеобразная смесь аэробики и цирка с применением оборудования – аналог цирковой трапеции. Позволяет развить силовые и координационные возможности, а также гибкость и ловкость.

11. Скипинг (Skipping) - программа создана на основе чередования разнообразных прыжков со скакалкой. Развивает ловкость, выносливость и силу, а также в систему активно внедряются современные танцевальные направления, такие как хип-хоп, брэйкданс. Одним из подразделений этой программы является дабл-дач, в котором используют две длинные поочередно вращающиеся скакалки.

12. Программа Босу (Bosu) - от английского bothsideuse – использование с двух сторон. Свое название получила от тренажера- платформы в виде полусферы высотой около 30 см. Платформу укладывают как ровным, так и выпуклым краем вверх - получается неустойчивая поверхность, что значительно повышает эффективность занятий и интерес к ним.

13. АВСфитнес (от английского Abdominal –Back-Spine) - упражнения направлены на укрепление мышц спины, брюшного пресса и правильную осанку.

14. Пол-дэнс (Poledance) - упражнения на пилоне, вертикальном металлическом шесте, с элементами спортивной гимнастики. Упражнения развивают ловкость, силу и пластику движений.

15. Кенгуджампинг (Kangoojumping) - переводится с английского как прыжки кенгуру. Их отличительной особенностью является использование специальной обуви с прикрепленными к подошве пластинами-пружинами в виде полусфер, что, по мнению авторов, значительно снижает ударную нагрузку на суставы.

Отдельно хотелось бы выделить велнесс (wellness) -технологии, которые приобретают все большую популярность в наши дни. Велнесс – это новый комплексный подход к стилю жизни, где доминирует здоровье, прекрасное самочувствие и ухоженный внешний вид. Термин wellness происходит от английского well-being и fitness, что означает хорошее самочувствие и благосостояние.

Цель велнесс – поддерживать стиль жизни, источать энергию успешности, тратить деньги на полноценное существование, построение внутренней и внешней гармонии.

Основные принципы велнессфилософии - это расслабление и гармония, красота и уход за телом, движение и сбалансированное питание, умственная и физическая активность. Велнесс – это баланс тела и разума, гармония души и интеллекта, психическое и социальное равновесие, позитивное отношение к

себе. Популярность велнесс–технологий во многом объясняется комплексным подходом к здоровью индивидуума.

Ежегодно появление большого количества новых фитнес - программ способствует популяризации индустрии здоровья среди широких слоев населения, повышает конкуренцию между программами (отсеивает устаревшие и развивает лучшие варианты), повышает и поддерживает интерес к новым видам физической активности и пропагандирует здоровый образ жизни, реализует переход от простого интереса к потребности в двигательной деятельности.

При внедрении современных фитнес- и велнесс-программ полностью или частично в курс физического воспитания высшей школы значительно повышается интерес у студенческой массы к предмету, обеспечивается мотивация к занятиям физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности. Таким образом, можно сказать - использование современных фитнес-технологий во всем их разнообразии в физическом воспитании студентов позволит увеличить объем двигательной активности и улучшить уровень физического состояния студентов, а также, приобщить к здоровому образу жизни большее количество молодых людей, что, в свою очередь, является залогом здоровья и активности будущего поколения.

Материал отправлен в редколлегию 18.03.15

УДК 005.007

Г.В. Гарбузова, к.псих.н., доц.
ФГБОУ ВПО «Брянский государственный технический университет»
Россия, г. Брянск
ipp@tu-bryansk.ru

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА КАК УСЛОВИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ГАРМОНИЧНОЙ ЛИЧНОСТИ

Изучена проблема снижения здоровья населения. Рассмотрены причины нарушения здоровья человека и выявлены факторы, влияющие на улучшение человеческого здоровья.

В настоящее время прослеживается тенденция к снижению здоровья населения в целом по стране. Особенно сильно она проявляется среди детей, подростков и молодежи. Поэтому исследования состояния здоровья студентов, выявление факторов, оказывающих влияние на их здоровье, определение путей улучшения этого состояния приобретают особо важное значение.

Практика показывает, что решить данную проблему одной медицине в настоящее время не под силу. Поэтому значительную часть этой работы

обязаны взять на себя образовательные учреждения. Однако усилия, прилагаемые образовательными учреждениями, не достаточно эффективны.

Существенное внимание в педагогике уделяется оздоровлению юношества средствами физической культуры. Соответствующие аспекты рассматриваются в работах по теории и методике физического воспитания оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Таким образом, можно констатировать, что в современных педагогических исследованиях недостаточное внимание уделяется разработке педагогических технологий осуществления здоровьесбережения студентов в образовательных процессах.

Внимание всей общественности сегодня обращается на формирование здорового образа жизни молодежи как основателя трудовых свершений и активного воплощения инновационных идей. Сохранение и укрепление здоровья, наращивание его резервов напрямую зависит от уровня развития у молодого поколения здоровьесберегающей компетентности, которая является совокупностью ценностных ориентаций, здоровьесохраняющих знаний, умений и навыков, личностных качеств. Здоровьесберегающая компетентность специалиста с высшим образованием формируется в образовательной среде вуза.

Отдельные вопросы указанной проблематики и отдельные виды среды рассматриваются в работах С. Дерябо, В. Панова, Г. Поляковой, А. Хуторского, В. Ясвинаид.

Под понятием «здоровьесберегающая среда» будет пониматься окружающая и социальная среда, которая способствует достижению личности полноценного формирования, содействует ее физическому, духовному и социальному благополучию.

Физическое здоровье – это здоровье, при котором у человека совершенствуется саморегуляция функций организма, гармоничные физиологические процессы и максимальная адаптация к различным факторам внешней среды.

Если принять условно уровень здоровья за 100 %, то, как общеизвестно, здоровье людей определяется условиями и образом жизни на 50 – 55 %, состоянием окружающей среды – на 20 – 25 %, генетическими факторами – на 15 – 20% и только деятельностью учреждений здравоохранения на 8 – 10 %

Участники процесса образования должны создать максимально благоприятные условия для соблюдения правил здорового образа жизни.

Образ жизни – это система взаимоотношений человека с самим собою и факторами внешней среды. К последним относятся физические (температура, излучение, атмосферное давление); химические (пища, вода, ядовитые вещества); биологические (животные, микроорганизмы); психологические факторы (воздействующие на эмоциональную сферу через зрение, слух, обоняние, осязание).

Основными причинами подрыва и разрушения здоровья человека являются:

- неувязки в психодуховной сфере, нарушения духовно-нравственных принципов;
- неестественный уклад жизни, неудовлетворенность работой, отсутствием полноценного отдыха, высокие притязания;
- недостаточная двигательная активность, гиподинамия;
- нерациональное жизнеобеспечение, несбалансированное и неполноценное питание, обустройство быта, недосыпание, нарушение сна, непосильный и изнурительный умственный и физический труд;
- низкая санитарная культура и культура мышления, чувств и речи;
- проблемы семейных, супружеских и половых отношений;
- вредные привычки и пагубные пристрастия к ним.

Важнейшей задачей сохранения и укрепления общественного здоровья является гармоничное физическое и духовное развитие молодого поколения.

Появившееся в последние годы понятие «здоровьесберегающие технологии» можно рассматривать и как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики – одного из самых актуальных образовательных подходов, и как совокупность приёмов, форм и методов организации обучения студентов без ущерба для их здоровья.

Основным элементом здоровьесберегающей технологии является формирование здоровьесберегающего пространства на учебном занятии.

Отсюда следует, что одним из основных направлений и тенденций реформирования современной системы высшего образования является создание здоровьесберегающего учебного пространства вуза. С этой целью кафедрой «Физическое воспитание и спорт» («ФВиС») БГТУ разработана программа.

Основные факторы здоровьесбережения студента

Сфера влияния факторов	Факторы устойчивости	Факторы риска
Генетические	Здоровая наследственность. Отсутствие морфофункциональных предпосылок возникновения заболевания	Наследственные заболевания и нарушения. Наследственная предрасположенность к заболеваниям
Состояние окружающей среды	Хорошие бытовые и производственные условия, благоприятные климатические и природные условия, экологически благоприятная среда обитания	Вредные условия быта и производства, неблагоприятные климатические и природные условия, нарушение экологической обстановки
Медицинское обеспечение	Медицинский скрининг, высокий уровень профилактических	Отсутствие постоянного медицинского контроля за динамикой здоровья, низкий

	мероприятий, своевременная и полноценная медицинская помощь	уровень первичной профилактики, некачественное медицинское обслуживание
Сфера влияния факторов	Факторы устойчивости	Факторы риска
Условия и образ жизни	Высокий уровень социально-экономического развития территории. Рациональная организация жизнедеятельности, здоровый образ жизни	Низкий уровень социально-экономического развития территории. Отсутствие рационального режима жизнедеятельности, вредные привычки, гиподинамия и т.п.

Из сказанного выше следует, что важнейшим фактором, который способствует улучшению здоровья, является обучение здоровому образу жизни, создание в высшем учебном заведении такой образовательной среды, которая будет способствовать сохранению здоровья каждого отдельного студента. В современном мире рыночных отношений здоровье становится субъективной ценностью человека и экономическим фактором.

Таким образом, можно сделать вывод, что каждый компонент здоровьесберегающей образовательной среды имеет свою определенную специфику и учитывает особенности формирования личности. При определении структурных компонентов здоровьесберегающей образовательной среды вуза в нашем исследовании учитывалось положение, высказанное Г. Поляковой, что «образовательная среда в целом и каждый из ее компонентов отдельно влияет на формирование профессиональной компетентности специалиста». Ученый делает взвод, что профессиональная компетентность специалиста имеет сложную иерархическую структуру, которая формируется под влиянием сложной структуры образовательной среды.

Здоровьесберегающая компетентность личности согласуется со структурой образовательной среды и направлена на формирование следующих аспектов личности: аксиологический (ценность здорового образа жизни), мотивационный (ценности и традиции вуза, установка на здоровый образ жизни), когнитивный (система знаний о здоровье и здоровом образе жизни), информационный (научно-методическое сопровождение образовательного процесса), организационно-деятельностный (способы сохранения и укрепления здоровья), результативно-оценочный (мониторинг динамики здоровья студентов).

Таким образом, здоровьесберегающая образовательная среда позволяет личности студента активно включаться в различные виды деятельности, как учебной, так и профессиональной, социальной, творческой, в том числе физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой. Разнообразие видов

деятельности и видов взаимодействия между их участниками предоставляет широкие возможности для их интеграции.

Материал отправлен в редколлегию 17.03.15

УДК 612.01

И.Ю.Горская, Л.Г.Баймакова, Д.В.Петрова
ФГБОУ ВПО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта»
Россия, г. Омск
mbofkis@mail.ru

ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ С УЧЕТОМ ПОЛА

Представлены результаты исследований, посвященных выявлению особенностей протекания психофизической адаптации студентов к различным видам учебной деятельности. Раскрыты гендерные различия способов восприятия учебной информации, реакции на аудиторную работу, реакции на стрессовые факторы обучения студентов физкультурного вуза.

Проблема гендерных различий, их влияние на здоровье человека, его заболеваемость, на процессы адаптации, на результаты обучения, в том числе вузовского, на занятиях спортом довольно широко изучаются в настоящее время.

При поступлении в вуз на организм происходит сильное воздействие как со стороны социальных (связанных с переключением на новый тип деятельности, с интенсификацией и изменением характера психоэмоциональной и интеллектуальной нагрузки, социально-культурного окружения), так и природных (связанных со сменой места жительства) факторов среды, что, безусловно, оказывает влияние на адаптивные способности организма.

Известно, что существуют связанные с гендером различия в восприятии, внимании, мышлении и т.д. Однако сведения об особенностях протекания адаптационных процессов во время обучения в вузе у студентов с учетом гендерных различий, представленные в научно-методической литературе, носят фрагментарный характер.

В результате проведенных исследований, в которых были выявлены гендерные особенности психофизической адаптации студентов к разным видам учебной деятельности. Так, у девушек выявлены более высокие показатели, характеризующие точность выполнения задания, устойчивость внимания, а также точность дифференцирования временных и пространственных параметров. Например, в тесте «Корректирующая проба (точность выполнения

задания)» девушки показали достоверно более высокие результаты, чем юноши. У юношей по большинству показателей, отражающих способность быстро и адекватно реагировать на изменения среды, наблюдаются лучшие показатели в сравнении с девушками. Например, в тесте «Время реакции выбора из двух альтернатив» юноши показали достоверно более высокие результаты, чем девушки. Выявленные особенности свидетельствуют о лучшей адаптации девушек к учебной деятельности, связанной с выполнением стандартных, типовых заданий, характеризующихся монотонностью выполняемой работы (конспектирование лекций, работа с литературой), а у юношей к учебной деятельности, связанной с поисковой деятельностью, выполнением нестандартных заданий, с минимальными требованиями к качеству исполнения (подготовка проекта, решение ситуационных задач).

Анализ величин изменения психомоторных параметров под влиянием аудиторной учебной нагрузки (с 1 по 5 пары) позволил выявить общую для обоих полов тенденцию – выраженное снижение большинства психомоторных параметров под влиянием учебной нагрузки. Однако выраженность этих отрицательных изменений неодинакова у юношей и девушек: по большинству тестов изменения показателей более выражены у девушек, чем у юношей. Например, в тесте «Оценка скорости движения объекта» величины показателей снизились на 21,9% у юношей и на 38,2% у девушек. В тесте «Точность воспроизведения временного интервала (со звуком)» величины показателей снизились на 23,9% у юношей и на 32,2% у девушек. Выявленные факты позволяют сделать вывод о том, что процесс адаптации к длительной аудиторной учебной нагрузке у девушек характеризуется большей выраженностью отрицательных сдвигов психомоторных параметров по сравнению с юношами, что свидетельствует о более выраженном психофизическом утомлении у девушек.

В процессе исследования были выявлены особенности восприятия учебного материала юношами и девушками. Анализ выявленных особенностей свидетельствует о том, что для большинства юношей более эффективным является визуальный канал восприятия нового материала, а для большинства девушек – вербальный канал.

Проведенный анализ показателей академической успеваемости по результатам экзаменационной сессии позволил выявить гендерные различия по показателям успешности сдачи экзаменационной сессии, характеризующим психофизическую адаптацию к условиям промежуточной аттестации. Было выявлено, что количество девушек, сдавших сессию на «отлично», значительно превосходит количество юношей (50% и 15% соответственно). Количество студентов, получивших на экзамене оценки «неудовлетворительно», значительно выше среди юношей. Средний балл успеваемости у девушек выше, чем у юношей (4,4 и 3,6 балла соответственно). Эти факты свидетельствуют о лучших адаптационных возможностях девушек к условиям аттестации, о более выраженной мотивации девушек к получению высокой оценки, о способности девушек к концентрации и мобилизации во время экзаменационной сессии.

Выявлено, что изменения психофизических показателей, произошедшие в процессе обучения в вузе (с 1 по 4 курс), у юношей и девушек носят однонаправленный характер (часть показателей снижается, а другая часть характеризуется ростом в ходе обучения). Психомоторные параметры с преобладанием моторного компонента в ходе обучения в физкультурном вузе улучшаются (кроме показателей времени реагирования). Однако у девушек отмечены значительно более высокие, чем у юношей, абсолютные величины положительных сдвигов в ходе обучения в вузе по психомоторным показателям. Например, в тесте «Оценка величины отрезков» к 4-му курсу результаты по данному тесту стали достоверно выше у юношей – на 25,2%, у девушек – на 34,1%.

Выявлено снижение психомоторных показателей с большей выраженностью психического компонента в ходе обучения и у юношей, и у девушек. Однако у юношей выше, чем у девушек, абсолютные величины отрицательных сдвигов по психомоторным показателям, характеризующим параметры внимания. Так, в тесте «Корректирующая проба» (продуктивность выполнения задания) к 4-му курсу результаты достоверно снизились на 16,4% у юношей и на 12,1% у девушек. При этом у девушек выше, чем у юношей, абсолютные величины отрицательных сдвигов по психомоторным показателям, характеризующим время реакции. В тесте «Время реакции выбора» результаты снизились у юношей на 5,4%, у девушек – на 9,4%. Это свидетельствует о более эффективной долговременной адаптации девушек в ходе обучения.

В результате проведенного исследования:

- получены сведения об особенностях психофизической адаптации к различным видам учебной деятельности студентов с учетом их гендерных различий;
- выявлены особенности восприятия студентами учебного материала в процессе аудиторной нагрузки с учетом гендерных различий;
- изучены изменения психофизических параметров студентов физкультурного вуза под влиянием стандартной аудиторной нагрузки (в течение учебного дня) с учетом гендерных различий;
- изучены изменения психофизических параметров студентов физкультурного вуза в ходе обучения с 1 по 4 курс с учетом гендерных различий.

Полученные сведения необходимо учитывать при планировании и реализации учебной, двигательной, досуговой деятельности студентов, а также в процессе организации учебного процесса с целью повышения психофизической адаптации студентов к разным видам аудиторной работы (основываясь на выявленных гендерных различиях восприятия учебной информации).

Материал отправлен в редколлегию 25.02.15

УДК 379.845

А.Г. Гусейнова

Научный руководитель - к.г.н., доцент Морозова Вера Венедиктовна

ФГБОУ ВПО «Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского», г. Ярославль

aljonka2401@mail.ru

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ОДНОДНЕВНЫХ ПОХОДОВ ПАТРИОТИЧЕСКОЙ ТУРИСТСКО – КРАЕВЕДЧЕСКОЙ ЭКСПЕДИЦИИ «МОЯ РОДИНА – ЯРОСЛАВИЯ»

Рассмотрены однодневные туристские маршруты как одна из составляющих экспедиции «Моя Родина - Ярославия», рассчитанная на активный и спортивный туризм. Показаны направления однодневных походов, направленных не только на формирование физического потенциала и здорового образа жизни но и на ознакомление обучающихся с особенностями родного края и окружающих его регионов.

Образовательный туризм - одно из перспективных направлений в Ярославской области, согласно «Стратегии развития туризма в Ярославской области до 2025 года», прогнозирующей формирование туристического кластера. Для развития образовательного туризма предполагаются организация образовательных лагерей для школьников, разработка экскурсионно-познавательных поездок, создание тематических парков (в том числе «Страна детей»), развитие межрегионального сотрудничества (создание проекта «Моя Родина - Ярославия») [3].

Одним из ярких проектов, иллюстрирующих развитие образовательного туризма для школьников, служит патриотическая туристско-краеведческая экспедиция «Моя Родина – Ярославия», организатором которой является Центр детского и юношеского туризма Ярославской области. Участники экспедиции (дети и подростки в возрасте от 8 до 18 лет) в течение календарного года индивидуально или в составе экскурсионных групп посещают культурно-исторические и природные объекты Ярославской области. Для посещения экспедиции предложены 100 наиболее интересных музеев области, а также однодневные туристские маршруты [2].

Однодневные туристские маршруты – одна из составляющих экспедиции «Моя Родина - Ярославия», рассчитанная на активный и спортивный туризм, начавшая своё развитие с 2014 года. Для посещения предложены маршруты 64 однодневных туристических походов по наиболее интересным уголкам Ярославской области. Прохождение маршрутов доступно широкой аудитории, так как не требует серьезной туристской подготовки и специального снаряжения.

Объекты однодневных походов объединены в несколько разделов.

Раздел I. «История и традиции Ярославского края» включает в себя походы, которые знакомят с историческими и природными особенностями следующих районов Ярославской области: Борисоглебского, Ростовского,

Рыбинского, Некоузского, Некрасовского, Переславского, Любимского и Ярославского.

Раздел II. «Святыни земли Ярославской» знакомит участников экспедиции с храмовыми комплексами и другими святыми местами Ярославского, Мышкинского, Рыбинского, Гаврилов-ямского, Угличского, Ростовского, Даниловского, Переславского, Некрасовского и Пошехонского районов.

Раздел III. «Отчизны верные сыны» составлен из маршрутов, объекты которых связаны с именами защитников родины, участников войн: контр-адмирала А.К. Колышкина, лётчика дважды героя Советского союза П.И. Батова, адмирала Ф.Ф.Ушакова, а также поэтов А.А. Суркова, Н.А. Некрасова, Ф. И. Тютчева, писателя - драматурга Сухово-Кобылина и других известных людей, чьё имя связано с Ярославским краем.

Раздел IV. «Природные богатства родного края» представляет маршруты, раскрывающие характерные черты природных объектов, геологические древности (Тихвинское обнажение, «Синий камень» и другие), памятники природы (Красный Бор, Рюмниковское озеро, Игорев ручей, Ляпинский бор и т.д.) и другие особо охраняемые территории Ярославской области, отличающиеся неповторимым своеобразием.

Прохождение однодневного туристского маршрута подтверждается руководителем образовательной организации, в которой обучаются участники экспедиции, соответствующей отметкой (подписью и печатью) в специальной маршрутной книжке, которая содержит название всех походов и место для обозначения пройденных, согласно заданию, маршрутов.

Лучшие участники экспедиции определяются по количеству баллов, которые можно получить при посещении музеев и прохождении рассматриваемых туристических маршрутов. Прохождение одного однодневного маршрута соответствует 4 баллам. По истечении календарного года подводятся итоги проекта патриотической туристско-краеведческой экспедиции «Моя Родина – Ярославия», в процессе чего обучающиеся награждаются призами и памятными знаками. Поощрительный момент является ярким примером мотивации для принятия участия в экспедиции, а в рамках её и в предлагаемых походах.

Таким образом, в разработке однодневных туристских походов патриотической туристско-краеведческой экспедиции «Моя Родина – Ярославия» можно выделить ряд преимуществ: развитие знаний школьников об особенностях окружающей местности, истории, культуре, жизни великих людей Ярославского края, воспитание чувства патриотизма, гордости за родной край и его земляков, бережного отношения к природным объектам и историческим памятникам прошлого, формирование физического потенциала и здорового образа жизни, активное проведение досуга обучающихся.

Однодневные туристские походы патриотической туристско-краеведческой экспедиции «Моя Родина – Ярославия» – одна из ярких комплексных форм культурно-образовательных маршрутов в Ярославской

области, направленных на изучение особенностей её районов, в том числе сельской местности.

Список литературы:

1. Каталог маршрутов однодневных походов для участия патриотической туристско-краеведческой экспедиции «Моя Родина – Ярославия». ГОУ Яо «Центр детского и юношеского туризма и экскурсий». – Ярославль, 2014
2. Логинова А.Н., Паршина С.А. Патриотическая экспедиция "Моя Родина – Россия"// Детско-юношеский туризм и краеведение России.- 2014.- №2.- с. 20- 22
3. Стратегия развития туризма в Ярославской области до 2025 года. ФГБОУ ВПО Российский государственный университет туризма и сервиса. - Ярославль, 2013.

Материал отправлен в редколлегию 16.03.15.

УДК 378.17

К.В. Дергачев
ФГБОУ ВПО «Брянский государственный технический университет»
Россия, г. Брянск
dkv@land.ru

**ПРОБЛЕМЫ ТРАНСФОРМАЦИИ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ
МОЛОДЕЖИ В КОНТЕКСТЕ ИНФОРМАТИЗАЦИИ ОБЩЕСТВА**

Проведен анализ проблем трансформации культуры здоровья в условиях внедрения в процесс обучения и досуг молодежи информационных технологий. Предложены меры для сохранения физического, психического и социального здоровья учащихся и студентов.

Здоровье молодежи целесообразно рассматривать как единство четырех взаимосвязанных компонентов: физического, психического, нравственного, социального [2]. Изменение или недостаточное развитие хотя бы одной из них неизбежно сказывается на угнетении остальных.

До периода бурного развития компьютерных технологий, компьютерных сетей, возникновения социальных сетей (15-20 лет назад) основными проблемами в молодежной среде, идущими в разрез культуры здоровья, были алкоголизм, курение, наркомания. В последние годы к названным проблемам прибавилась проблема социальной дезадаптации молодых людей, снижение их активности в жизни общества и общей физической активности, вызванная их погружением в виртуальную реальность компьютерных игр, телевидения, социальных сетей и других современных сервисов и служб глобальной сети Internet.

В основании «проблемного поля» информатизации и технологизации мира лежат взаимосвязанные социально-культурные, социально-технологические и

социоприродные изменения в человеке. Об этих интегративных процессах в человеческом существе, на протяжении последних двух-трех столетий пребывающем в мире индустриальном, техногенном, пронизанном искусственными (в т.ч. информационными) технологиями техносферы, достаточно подробно пишут исследователи Брянской научно-философской школы социально-техногенного развития мира Э.С.Демиденко, Н.В.Попкова, Е.А.Дергачева. Сейчас мы являемся свидетелями активного формирования искусственной оболочки планеты – техносферы, включающей индустриальные комплексы, электромагнитные поля и вещества. В совокупности изменения в образе жизни и ценностях человека, рост «болезней цивилизации» подтверждают расширение социально-техногенных трансформационных процессов в современном мире и приводит к необходимости поддержания культуры здоровья и здорового образа жизни [1].

Понятие культуры, в частности культуры здоровья, тесно связано с уровнем образования человека [3]. В последние годы замечено постепенное и неуклонное снижение среднего уровня образования школьников и студентов. Обусловлено это несколькими факторами, наиболее значимыми из которых являются: 1) уменьшение степени участия родителей в воспитании детей на фоне социально-экономических трансформаций, начавшихся в 1990-х годах; 2) снижение уровня преподавания в учебных заведениях по причине снижения финансирования и оттока квалифицированных кадров; 3) трансформация социальных отношений и коммуникаций в молодежной среде посредством замены способов общения и получения информации на виртуальные; 4) смена ценностей и приоритетов при вовлечении подростков в виртуальную реальность игровых и коммуникационных миров; 5) снижение полезной и развивающей интеллектуальной нагрузки при использовании готовых решений и переработанной с помощью компьютера и мультимедийных средств информации.

Трансформацию культуры здоровья ярко иллюстрирует появившаяся альтернатива занятиям спортом – киберспорт (соревнования в игровом виртуальном мире) и появление в молодежной субкультуре термина «киберспортсмен» как замена понятию «игрок».

Также как и многие другие виды психологической зависимости, компьютерная и медийная зависимости наносят ущерб физическому и психологическому здоровью человека, разрушают социальные связи и достаточно тяжело поддаются лечению.

Компьютерная зависимость, порожденная сетевыми онлайн-играми (разновидность игромании), приводит к внутрисемейным конфликтам, распадам семей, серьезно отражается на психике молодых людей и их способностях к обучению. Вовлеченного игрока трудно переключить на проблемы обучения, живого общения, полезного труда для семьи и общества, помощи окружающим. Компьютерная зависимость становится одной из основных причин пропуска учебных занятий и отчисления из вузов. Все устремления играющего связаны с виртуальным миром, нахождение в котором

приносит ему моральное удовлетворение. В процессе игры человек переживает то, что происходит с его виртуальным персонажем, достигает виртуальных «высот», становится обладателем виртуальных «ценностей», испытывает положительные и отрицательные эмоции, постепенно привыкает к их получению и не может обходиться без них.

Увлеченность молодежи новыми технологиями зачастую вредит их и без того в среднем слабому здоровью, приобретая все негативные черты и последствия традиционных вредных привычек. Особенно актуальной является проблема снижения физических нагрузок в совокупности с изменением социальных коммуникаций и образом жизни молодежи [4]. Многие школьники и студенты проводят за компьютером практически все свободное время. Малоподвижный образ жизни, сопровождающийся эмоциональными переживаниями и стрессами, приводит к снижению иммунитета, повышению заболеваемости простудными и другими заболеваниями. Нарушения распорядка приема пищи, сна и режима дня приводят к нервным расстройствам, заболеваниям сердца, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата (остеохондрозы, ухудшение осанки).

Значимой проблемой является изменение способов получения знаний и выполнения учебных заданий. Начиная с младшего школьного возраста, в учебный процесс внедряется автоматизация получения результатов арифметических операций, написания рефератов по образцу из Интернета и другие способы упрощения, приводящие к деградации интеллектуальных способностей молодежи и ослаблению памяти.

Повышение уровня культуры здоровья молодежи зависит от степени активности, поддержки и положительного примера со стороны семьи, общества, педагогов и государства. Со стороны родителей: ограничение просмотра телевизионных передач и времени работы за компьютером с учетом возраста ребенка и содержания передач, повышение физической активности и переключение ребенка на некомпьютерные виды деятельности, связанные с физической активностью, контроль распорядка дня, стимулирование к занятиям в спортивных секциях. Со стороны педагогов: внедрение в образовательные программы большего числа курсов, ориентированных на формирование правильных жизненных ценностей, уровня культуры и здорового образа жизни, организация внеучебной деятельности молодежи, направленная на повышение социальной и физической активности, индивидуальный подход и учет интересов обучающихся, поиск новых форм занятий, способов популяризации физкультуры и спорта. Учитывая комплексность проблемы, очень важная роль в решении данного вопроса принадлежит политике государства в области поддержки института семьи, развития образования, культуры, физической культуры и спорта.

Таким образом, проблема современной культуры здоровья молодежи является комплексной и зависит от решения целого ряда задач. Снижение уровня культуры и образования молодежи во многом определяется тем, к чему стремится современное общество – к наивысшему уровню информатизации и

автоматизации процессов. Возникшее противоречие требует рационального разрешения для сохранения умного и здорового поколения.

Список литературы.

1. Демиденко, Э.С. Философия социально-техногенного развития мира/ Э.С.Демиденко, Е.А.Дергачева, Н.В.Попкова – Брянск: Изд-во БГТУ, 2011. – 376 с.
2. Дыхан, Л. Б. Педагогическая валеология/ Л. Б. Дыхан, В. С. Кукушин, А. Г. Трушкин. – М.: «Март», 2005. – 528 с.
3. Колосов В.А. Психолого-педагогические аспекты формирования культуры здоровья старшеклассников В.А. Колосов, В.Е. Иванова// Вектор науки ТГУ. № 4 (22);- 2012 – С. 257-261.
4. Куликов, Л.М. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения/ Л.М.Куликов, В.В.Рыбаков, С.А.Ярушин. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. ун-та, 2009. – 275 с.

Материал отправлен в редколлегию 16.03.15.

УДК: 613.7:796

В.С. Зезюля

ФГБОУ ВПО «Брянская государственная инженерно-технологическая академия»

Россия, г. Брянск

zeziulya2014@yandex.ru

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ И СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ ЖЕНСКИХ ОСНОВНЫХ И СПЕЦИАЛЬНО-МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП МЕТОДОМ В.П. ВОЙТЕНКО В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Проведены исследования и сравнительный анализ уровня здоровья женских основных и специально-медицинских групп методом В.П. Войтенко.

В настоящее время при организации учебного процесса перед каждым высшим учебным заведением становится задача - вести подготовку специалистов на высоком научно-техническом уровне с применением современных методов, организаций учебно-воспитательного процесса, обеспечивающих использование ими научных знаний и умений в практической работе или научных исследований. Однако полноценное использование профессиональных знаний и умений возможно при хорошем состоянии здоровья, высокой работоспособности молодых специалистов, которые могут быть приобретены ими при регулярных и специально организованных занятиях физической культурой и спортом.

Здоровье человека может быть определено как способность взаимодействующих систем организма обеспечить реализацию генетических программ, умственной деятельности и фенотипического поведения, направленных на социальную и культурную сферы жизни. Здоровье обеспечивает приспособление организма к изменяющимся условиям внутренней и внешней среды, сохранение и расширение резервов функционирования систем организма, генеративную, познавательную, социальную деятельности [3].

Студенческий возраст (17 – 21 год) характеризуется бурным ростом и развитием организма в целом. Происходит активное формирование психофизических функций. В то же время студенты не всегда мотивированно подходят к самосохранению своего здоровья.

Для растущего организма значительное опережение и отставание биологического возраста по отношению к календарному может интерпретироваться как признак снижения уровня здоровья человека. По мере старения организма наблюдается также снижение его функциональных резервов. Однако два человека одного календарного возраста существенно отличаются по интенсивности возрастного износа физиологических функций. Определение студентами своего биологического возраста может способствовать их переориентации на здоровый образ жизни, являющийся залогом и более успешного обучения профессиональным навыкам.

Последние исследования в области физиологии и медицины показывают, что не всегда процесс старения организма человека соответствует его календарному возрасту. Уже давно исследователи пришли к выводу, что календарный возраст не характеризует истинное состояние организма. Кто-то перегоняет по темпу возрастных изменений общую группу своих однолеток, кто-то явно отстает. Отсчет темпа возрастных изменений, прогноз предстоящих событий следует делать, учитывая не календарный, а биологический возраст человека [1].

Неравномерность возрастных изменений - одна из важнейших закономерностей онтогенеза. Именно это явление служит причиной расхождения между хронологическим и биологическим возрастом организма.

Хронологический возраст - возраст, выраженный в календарной шкале, определяемый по паспортным данным.

Биологический возраст - модельное понятие, определяемое как соответствие индивидуального морфофункционального уровня некоторой среднестатистической норме данной популяции, отражающее неравномерность развития, зрелости и старения различных физиологических систем и темп возрастных изменений адаптационных возможностей организма.

Внедрение метода определения биологического возраста по В.П. Войтенко в учебный процесс на кафедре физического воспитания БГИТА, обучение студентов этому практическому навыку является важным, так как он достаточно информативен, прост и понятен в интерпретации.

Студенты проявили большой интерес к методу, что также чрезвычайно важно в плане приобретения практического навыка, позволяющего оценить уровень своего собственного здоровья и задуматься о необходимости ориентации на здоровый образ жизни.

Данная методика предполагает определение биологического и должного календарного возраста с дальнейшим сравнительным анализом физиологических показателей исследуемых.

Использовались следующие показатели [2]:

1. Артериальное давление систолическое (АДС) и диастолическое (АДД).

Артериальное давление измеряется по общепринятой методике тонометром на правой руке в положении сидя трижды с интервалом в 5 мин. Учитывается наименьший результат.

Пульсовое давление (АДП) - разница между АДС и АДД.

2. Продолжительность задержки дыхания после глубокого вдоха (ЗДВ).

Продолжительность задержки дыхания измеряется трижды с интервалом 5 мин с помощью секундомера. Учитывается наибольшая величина.

3. Статическая балансировка (СБ)

Статическая балансировка измеряется при стоянии испытуемого на левой ноге без обуви, глаза закрыты, руки опущены вдоль туловища, без предварительной тренировки. Учитывается наилучший результат (наибольшая продолжительность стояния на одной ноге) из 3 попыток с интервалами между ними в 5 мин.

4. Масса тела (МТ).

Желательно быть в легкой одежде и без обуви. Масса тела регистрируется с помощью обычных медицинских весов.

5. Индекс самооценки здоровья (СОЗ).

Индекс самооценки здоровья определяется по специальному опроснику.

В исследованиях приняли участие студенты 1 – 4 курсов как основной так и специальной медицинской групп девушек.

В основной группе девушек в исследованиях приняли участие 152 человека: 1 курс – 19 человек, 2 курс – 48 человек, 3 курс – 40 человек, 4 курс – 45 человек. В специальной медицинской группе – 141 человек: 1 курс – 33 человека, 2 курс – 41 человек, 3 курс – 34 человека, на 4 курс – 33 человека.

Данные показатели исследования заносились в таблицу и обрабатывались методом математической статистики (табл. 1).

Таблица 1

Среднеарифметические показатели студенток основных групп

	Показатели ($M \pm m_x$)								
Основная	масса (кг)	АДС	АДД	АДП	ЗДВ (с)	СБ(с)	СОЗ (баллы)	ДБВ	ФБВ
Курс	(мм.рт.мт.)								(год)
1	57,53± 1,96	118,2± 2,87	73,79± 2,53	44,7± 2,52	56,9± 3,60	54,263± 10,70	7,263± 0,71	27,6± 0,12	32,2± 1,58

2	57,4± 1,28	113,8± 2,26	66,6± 1,79	48,1± 2,02	38,5± 1,78	44,4± 7,09	7,6± 0,62	27,9± 0,08	33,8± 1,02
3	57,0± 1,76	115,3± 2,20	69,5± 1,93	45,5± 1,34	49,1± 2,63	45,1± 7,95	8,4± 0,71	28,9± 0,20	33,2± 0,90
4	58,0± 1,29	115,4± 1,70	68,7± 1,16	46,5± 1,55	43,7± 2,40	56,4± 6,37	7,7± 0,50	29,0± 0,06	33,4± 0,88
Все курсы	57,5± 0,75	115,2± 1,09	68,9± 0,89	46,5± 0,90	45,1± 1,29	49,4± 3,79	7,8± 0,32	28,4± 0,08	33,3± 0,51

Таблица 2

Среднеарифметические показатели студенток специально- медицинских групп

	Показатели ($M \pm m_x$)								
Спец. Группа	масса (кг)	АДС	АДД	АДП	ЗДВ (с)	СБ(с)	СОЗ (баллы)	ДБВ	ФБВ
Курс									
1	57,7± 2,206	113,2± 2,272	66,79± 1,232	55,1± 2,74	42,8± 2,77	60,455± 10,934	7,424± 0,569	27,3± 0,07	36,7± 1,46
2	57,61± 1,454	113± 2,263	70,1± 1,793	57,3± 2,02	39,2± 1,78	24,65± 7,0912	8,15± 0,62	27,7± 0,08	38,8± 1,02
3	57,15± 1,827	115,2± 2,182	72,59± 1,926	62,9± 3,2	43,1± 1,98	45,382± 5,8845	7,647± 0,492	29,3± 0,53	39,9± 1,58
4	57,61± 1,425	110,3± 1,492	69,88± 1,25	50,2± 2,75	42,2± 2,88	59,394± 9,6339	10,52± 0,912	28,2± 0,57	36,7± 1,65
Все курсы	57,52± 0,86	112,6± 0,973	69,86± 0,748	55,4± 1,54	42,6± 1,34	51,106± 4,1096	8,312± 0,334	28,1± 0,2	37,4± 0,75

Анализ оценки биологического возраста студентов в основных группах девушек показал, что средний результат должного биологического возраста $28,4 \pm 0,08$, а средний результат фактического биологического возраста $33,3 \pm 0,51$, разница составляет $4,9 \pm 0,43$.

Анализ оценки биологического возраста всех девушек специальных - медицинских групп показал, что средний результат должного биологического возраста $28,1 \pm 0,2$, а средний результат фактического биологического возраста $37,4 \pm 0,75$, разница составляет $9,3 \pm 0,55$.

Различия между группами достоверны (не достоверны) по критерию Стьюдента $t_{расч} = 2,04$.

Таким образом достоверность различий по должному биологическому возрасту между студентками основных групп и специальных – медицинских групп не выявлено ($P > 0,05$). Сравнительный анализ соответствующих групп по фактическому биологическому возрасту выявил достоверность различий исследуемых параметров, что дает возможность говорить о более низком уровне здоровья в специальных медицинских группах.

Список литературы

1. Войтенко, В.П., Современные проблемы геронтологии и гериатрии В.П. Войтенко, С.Г.Козловская. - М., 1988.
2. Войтенко, В.П. Биологический возраст В.П. Войтенко. // Биология старения. - Л.: Наука, 1982. - С. 102-115.

3. Маркина, Л.Д., Биологический возраст студентов медиков, В.В. Маркин, Л.Д. Маркин Здоровье и образование в 21 веке:- Мат-лы 3 Междунар. научно-практич. конф.. - М., 2002. - С.274.

Материал отправлен в редколлегию 12.03.15

Н.Г.Каленикова, к.п.н., доц.

ФГБОУ ВПО «Брянский государственный технический университет»

Россия, г. Брянск

kng32@yandex.ru

СОЗДАНИЕ ИНФОРМАЦИОННО - АНАЛИТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ МОНИТОРИНГА ЗДОРОВЬЯ, ОЦЕНКИ АДАПТАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА СТУДЕНТОВ БГТУ В РАМКАХ ПРЕДМЕТА «ВАЛЕОЛОГИИ»

Рассмотрена информационно-аналитическая система мониторинга здоровья студентов для динамической оценки валеологической ситуации в среде студенчества БГТУ. Предложена электронная база для обеспечения профилактических и лечебных мероприятий.

Сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи являются приоритетными задачами общества и государства. На состояние здоровья подрастающего поколения оказывает влияние сложный комплекс разнообразных факторов, среди которых особое место принадлежит учебной нагрузке, связанной с интенсивной умственной деятельностью, нарушением режима труда и отдыха, гиподинамией, психоэмоциональным напряжением, стрессовыми ситуациями. В этой связи во многих странах мира студенчество, как социальная группа, подверженная опасности развития многих болезней, выделено в отдельную группу риска. Следует отметить, что наблюдающаяся интенсификация учебной нагрузки в сочетании с ухудшающимися с 90-х годов XX века социальными, экологическими и экономическими условиями привели к тому, что на сегодня лишь 9 % выпускников общеобразовательных учреждений России могут быть признаны здоровыми, а распространенность среди молодежи разнообразных болезней и функциональных расстройств превышает более 50 %. В последние годы Президент и Правительство Российской Федерации уделяют все больше внимания проблемам здоровья подрастающего поколения. В Российской Федерации приняты и действуют национальные проекты «Здоровье» и «Образование». Вместе с тем, реализация планов укрепления здоровья молодежи до сих пор сталкивается со многими трудностями. Указанные трудности связаны с необходимостью контроля за профилактическими мероприятиями, упорядочением потоков информации о здоровье обследуемых групп студентов, обеспечением очередного медицинского осмотра и лечения и т. д. Эти мероприятия невозможно проводить без создания единой системы мониторинга и управления,

обеспечивающей интеллектуальную поддержку преподавателя каф. «ФВ и С» и врача медицинского кабинета. В этой связи следует признать информатизацию перспективным направлением в работе по направлению здоровьесбережения. При этом для молодого возраста необычайно важны не просто констатация наличия заболеваний; а прогноз и определение риска развития таковых, оценка уровня адаптационных возможностей организма.

Среди преимуществ, которые наблюдаются при использовании в оздоровительной практике информационных технологий, можно выделить следующие: возможность поиска и оперативного контроля информации, уменьшение числа ошибок, возможность быстрого получения необходимых отчетов, увеличение скорости работы с медицинской информацией, экономия времени и затрат на ее обработку и т. д.[1,5]

Необходимо отметить, что большинство из имеющихся на сегодня программных продуктов, касающихся анализа общественного здоровья, ориентированы в первую очередь на учет уже имеющихся заболеваний. Между тем, качество здоровья молодых детерминировано способностью к адаптации и необходимостью определения потенциального риска развития того или иного заболевания. В этой связи возникает проблема необходимости разработки как методов оценки адаптационных ресурсов организма, так и методов прогнозирования развития заболевания применительно к самым начальным его стадиям. Естественно, что проводить такое прогнозирование и принимать соответствующие профилактические меры необходимо как можно раньше, в частности - во время учебы в школе или университете.

Разработанная информационно-аналитическая система мониторинга здоровья студентов может быть использована для динамической оценки валеологической ситуации в среде студенчества, обеспечения управления, обратной связи и принятия решений при анализе здоровья студентов. Ведение единой электронной базы помогает в обеспечении профилактических и лечебных мероприятий в медицинских подразделениях вуза.

Модуль данной системы, использующий аппарат искусственной нейронной сети, может быть применен для определения адаптационного ресурса организма и риска развития АГ в условиях студенческой поликлиники. Использование системы мониторинга артериального давления (АД) и ряда клинических параметров позволяет идентифицировать лиц, склонных к повышению АД, и проводить своевременные лечебные и профилактические мероприятия. Разработанный новый индекс оценки эффективности гемодинамики может быть использован для анализа адаптации организма молодого человека. Предложенный алгоритм оздоровительных мероприятий может быть применен в условиях специализированного студенческого санатория.

Использование созданной информационно-аналитической системы позволяет обеспечить динамическую оценку валеологической ситуации в среде студенчества, управление, обратную связь и принятие решений при анализе здоровья студентов[4]:

-разработанный алгоритм обследования и модуль информационно-аналитической системы, определяющий склонность к развитию артериальной гипертензии, повышают эффективность работы студенческой поликлиники;

-разработанный алгоритм оздоровительных мероприятий целесообразно применять в работе специализированного студенческого летнего оздоровительного лагеря;

Анализ здоровья студентов БГТУ свидетельствует о высокой распространенности вегето-сосудистой дистонии, заболеваний глаз, опорно-двигательного аппарата, желудочно-кишечного тракта и неврологической патологии.

- регрессионная модель индекса оценки адаптационных возможностей организма, используемая в разработанной информационно-аналитической системе и берущая в качестве аргументов данные о параметрах вариабельности сердечного ритма, отличается высокой информативностью и позволяет в ряде случаев не прибегать к проведению велоэргометрии[2,3]

Предложенный компьютеризированный алгоритм обследования студентов, подразумевающий комплексность и системность в подходе, этапность обследования, соблюдение принципов экономичности и целесообразности, позволяет значительным образом повысить эффективность профилактических мероприятий среди студенчества.

Список литературы

1. Айвазян, С.А. Прикладная статистика. Основы экономики / С.А. Айвазян, В.С. Мхитарян. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2001. - 656 с.
2. Быков Е.В. Состояние отдельных показателей здоровья учащихся школы крупного города в зависимости от образа жизни / Е.В. Быков // Физиология человека. 2001. - Т. 27,- № 1. - С. 142-144.
3. Вегетативная дисфункция у детей и подростков (клиника, диагностика, лечение): пособие / Л.В. Козлова и др.. — Смоленск, 2003. — 80 с.
4. Волкова, В.Н. Основы теории систем и системного анализа / В.Н. Волкова, А.А. Денисов. СПб.: Изд-во СПбГТУ, 1999. - 512 с.
5. Вьера Р. SQL Server 2000 программирование. М.: Бином, 2004. — 1503 с.

Материалы отправлены в редколлегию 22.03.15

УДК 796.01

Г.В. Карева, к.п.н., доц.
ФГБОУ ВПО «Брянский государственный технический университет»
Россия, г.Брянск
kareva.galya@mail.ru

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ

Рассмотрены аспекты профессиональной подготовки студентов, использование ценностей физической культуры для формирования физической активности личности.

Современное российское общество вступило в период поступательного развития. Важное место в данном процессе занимают проблемы, связанные с качеством жизни самого человека, его здоровьем, здоровым образом жизни, формированием физической активности. В новых условиях развития России возрастает социальная значимость физической активности в обществе, усиливается ее роль в формировании здорового образа жизни россиян.

В настоящее время профессиональная подготовка – одна из наиболее интенсивно развивающихся областей современного теоретического знания и практической деятельности. Ю.Д. Железняк (1995, 2000), А.А. Бодалев (1998), В.К. Бальсевич (2000) считают, что важную роль в освоении профессии, достижении вершин профессионализма играет умелое использование ценностей физической культуры, обеспечивающее сохранение и укрепление здоровья, физического и духовного развития, двигательной подготовленности как важнейших составляющих профессионализма. Наиболее существенным проявлением физической культуры личности, по мнению Н.М. Амосова (1987, 2003), В.К. Бальсевича (1988, 2000), А.Г. Комкова (2000), С.И. Логинова (2005), является физическая активность как особая деятельность человека.

Установлено, что физическая активность умеренной и высокой интенсивности прямо и опосредованно способствует сохранению и укреплению здоровья (В.К. Бальсевич. 2000; С.Н. Блейер, 1994; Н.Н. Вавилова, 2002; В.Г. Тристан, 1994; G.J. Welk, 2002 и др.). В то же время физической активностью в стране регулярно занимаются только 20-30% студенческой молодежи, тогда как в экономически развитых странах мира этот показатель составляет 40-60% (С.И. Логинов, 2005; Steptoe, 2000). Снижение уровня физической активности студентов при одновременном повышении нервно-эмоционального напряжения приводит к ухудшению состояния здоровья (В.А. Вишневский, 2002).

Особенностью физической активности является то, что она не только реализуется на основе освоения человеком накопленных знаний в области физического совершенствования и изменения биологических составляющих его природы, но и воздействует на социальные составляющие. Физическая культура как часть социальной сферы направлена на формирование физической

активности и здорового стиля жизни студентов через элементы учебной, научной, профессионально-прикладной, бытовой и их досуговой деятельности.

Формирование физической активности студентов вузов в профессиональной подготовке должно строиться на основе социальных и биологических составляющих. Социальные лежат в основе достижения должного уровня профессиональной готовности студента в процессе обучения в вузе, а биологические – в основе повышения адаптационных возможностей организма.

Среди причин ухудшения здоровья студенческой молодежи можно выделить следующие:

1. Внеучебные факторы: низкий социальный уровень благополучия большинства населения России, неудовлетворительное материально-техническое обеспечение образовательного процесса, недостатки в обеспечении санитарно-эпидемиологического благополучия населения, потеря интереса к занятиям физическими упражнениями, увеличение табакокурения, потребления алкоголя и наркотиков, наследственная отягощенность.

2. Учебные факторы: сложности адаптации при поступлении в университет и учебе на I, II курсах, увеличение объема учебной и научной нагрузки, нарушение гигиенических нормативов учебной деятельности, режима питания, низкий уровень дневной и недельной активности, преобладание статических нагрузок над динамическими в процессе учебы и др., снижение общей физической активности студентов, несформированность у значительной части студентов знаний, умений и навыков по сохранению и укреплению собственного здоровья, недостаточный учет индивидуального здоровья студентов.

Стратегия укрепления здоровья в настоящее время должна реализоваться на четырех основных направлениях:

1. Информационное направление, базируясь по использованию современных коммуникационных методов и технологий.

2. Образовательное, включающее разработку, реализацию и оценку эффективности программ гигиенического обучения и воспитания.

3. Координация деятельности различных учреждений, общественных организаций, усилия которых направлены на реализацию программ укрепления здоровья.

4. Консультативно-оздоровительная помощь студентам.

В то же время результаты исследования показали, что только 15,5 % специалистов используют физкультурно-спортивные и оздоровительные средства в профессиональной деятельности. Это связано с низким уровнем знаний и методических умений. Как отметили 95% экспертов, одной из причин является слабая междисциплинарная связь на этапе профессиональной подготовки, неразработанность подходов по использованию средств физической активности в профессиональной деятельности специалиста.

В результате исследования выявлены особенности профессиональной деятельности специалиста. Так, при оценке личностных качеств, необходимых специалисту, 100% респондентов отметили коммуникабельность, 76,9% - логическое мышление. При выявлении психофизических качеств 76,9% считают наиболее важной способность четко выполнять свои должностные обязанности в условиях эмоционального напряжения, 69,2% - умение решать производственные задачи, проблемные ситуации, конфликты, 53,8% - быстро принимать решение.

К профессионально важным физическим качествам относятся выносливость (86% респондентов), быстрота (64%), сила (66%).

Таким образом, физическая активность выступает важным условием эффективной профессиональной деятельности специалиста. С одной стороны, сформированность физической активности у специалиста позволит сохранить и укрепить состояние здоровья, увеличить физические кондиции, являющиеся необходимыми факторами достижения профессионализма. С другой стороны, знание особенностей физической активности на разных этапах жизнедеятельности индивида и условий ее формирования позволит специалисту сформировать устойчивую необходимость в двигательной деятельности, которая будет являться для него объективной жизненной потребностью.

Материал отправлен в редколлегию 12.03.15

УДК 005.007

Д.К. Кирюшин

Научный руководитель: старший преподаватель И.В.Юхманова

ФГБОУ ВПО «Брянский государственный университет имени акад.

И.Г.Петровского»

Россия, г.Брянск

Ffk32.ru

МОТИВАЦИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У ШКОЛЬНИКОВ

Рассмотрено значение физической культуры как одной из граней общей культуры человека, его здоровья, образа жизни.

Организм человека, как и организм животных, изначально обладает механизмами биологической защиты, эволюционно отшлифованными и закрепленными во взаимодействии с окружающей средой. Эти механизмы гарантируют биологическую надежность живым системам и позволяют им сохраняться в известных пределах при колебаниях условий проживания. Биологическая надежность обеспечивается свойствами адаптации и

саморегуляции, иммунитетом, функциональной и структурной избыточностью, гомеостатичностью внутренней среды, бактерицидностью крови, слюны, кожи, механизмом утомления (как защитой регуляторной реакции на значительную нагрузку). Казалось бы, при такой защитной «вооруженности» человек не должен страдать в смысле утраты здоровья, что наблюдается в настоящее время, а напротив, должен пользоваться его благами, реализующимися хорошим самочувствием и высокой работоспособностью. Но факты свидетельствуют, их здоровье ухудшается и к окончанию школы, и к завершению вуза.

Наблюдается парадокс - при абсолютно положительном отношении к факторам здорового образа жизни, особенно в отношении двигательного режима и питания, в реальности, по данным литературы, их используют лишь 10-15% всех опрошенных. Это происходит из-за отсутствия достаточной валеологической грамотности и низкой активности личности, поведенческой пассивности. Если перечисленные механизмы биологической защиты рассматривать как биологическую потребность поддерживать здоровье, то они должны быть осознаны человеком и удовлетворены соответствующим поведением. Однако механизмы биологической защиты, от которых зависит здоровье, работают в автоматическом режиме и не требуют познаваемого им восприятия. Оно возникает в случае их нарушения, т.е. в состоянии болезни. Вот это двойственная природа здоровья и встает преградой на пути его предупредительного сохранения.

Жизненные условия не всегда обеспечивают формирование мотивов, необходимы специальные усилия, чтобы у человека они возникли. Мотивация побуждает к деятельности, направленной на сохранение здоровья и удовлетворения потребности пребывать в этом состоянии. Мотивация как психологический феномен обеспечивает переориентацию физиологических процессов в русло ситуативного поведения, поддерживающего здоровье. Активизация потребности быть здоровым, отражаясь в психике, становится для субъекта событием, мобилизующем приспособительные ресурсы. Для человека побуждением к деятельности являются воспитательные отношения, направленные на формирование определенных мотивационных ориентаций. В современной педагогике недостаточно представлено воспитание потребности быть здоровым. Обучение здоровью предполагает формирование такого арсенала потребностей у человека, которые благоприятно отразились бы на его здоровье и способствовали реализации потенциальных возможностей личности.

Материал отправлен в редколлегию 17.03.15

УДК 796.01

Т.А. Кравчук, И.К. Трушков

ФГБОУ ВПО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта»

Россия, г. Омск

mbofkis@mail.ru

РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКИ КАК СРЕДСТВА ПРИОБЩЕНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ

Представлены результаты анализа процесса развития спортивной аэробики в Омске. Рассмотрены основные результаты и достижения омских спортсменов за последние годы. Обоснована перспективность данного вида спорта для физической подготовки молодого поколения.

Спортивная аэробика – это ациклический, сложно координированный и эмоциональный вид спорта, в котором спортсмены выполняют под музыку комплекс гимнастических и силовых упражнений с высокой интенсивностью, скоростью и точностью. Отличительная особенность спортивной аэробики в том, что для выполнения правил соревнований необходимо проявить силовые, скоростно-силовые, координационные способности, способности к гибкости, специальной выносливости, высокий уровень прыжковой, а также танцевальной подготовки. Композиция, с которой выступают спортсмены, имеет длительность 1 минута 45 секунд. Музыкальный темп составляет 140-145 ударов в минуту. Для того чтобы выполнить такое упражнение на высоком уровне, спортсмену необходимо иметь высокий уровень общей физической и специальной подготовленности. То есть спортивная аэробика является мощным средством эффективной физической подготовки молодого населения России. Учитывая привлекательность данного вида двигательной активности для детей и молодежи в настоящее время, развитие, пропаганда, продвижение и поддержка спортивной аэробики будет способствовать вовлечению все большего количества участников в процесс занятий.

Спортивная аэробика очень молодой вид спорта. За 20 лет существования эта спортивная дисциплина стала известна во всем мире, но в России этот спорт не так популярен, как в других странах. Одной из главных особенностей успешного формирования и развития спортивной аэробики в России стало то, что этот вид спорта входит в Международную федерацию гимнастики (ФИЖ). Ознакомление с учебно-методической и научной литературой по спортивной аэробике свидетельствует о том, что на данный момент более 50 субъектов Российской Федерации являются членами Федерации спортивной и оздоровительной аэробики.

Создание в 1994 году в Омской области Федерации спортивной и оздоровительной аэробики положило начало развитию данного вида рекреации. Стали проводиться фитнес-конвенции, мастер-классы и семинары по различным направлениям фитнес-аэробики для начинающих инструкторов,

спортсмены принимали участие в показательных выступлениях на различных мероприятиях проводимых в городе и Омской области. В 2001 году в ДЮСШ №1 было открыто первое отделение спортивной аэробики в Омской области. В 2004 году в Омской области появились первые мастера спорта по спортивной аэробике.

За 18 лет спортивной деятельности воспитано более 70 мастеров спорта и 5 мастеров спорта международного класса, среди которых призеры и победители Чемпионатов и Первенств России, а так же Чемпионатов мира, Чемпионатов Европы, Всемирных игр и Всемирной летней универсиады в Китае 2011 года. На сегодняшний день в спортивных школах аэробной гимнастики города Омска тренируется около 1500 спортсменов, с которыми работает 29 тренеров-преподавателей.

Мы проанализировали выступления спортсменов омской области на чемпионатах России, Кубках России, чемпионатах Европы и Мира в период с 2005 по 2013 года, отдельные результаты анализа представлены в таблицах 1, 2.

Таблица 1

Результаты выступлений Омских спортсменов на Чемпионатах России, места	2013	2012	2011	2010	2009	2008	2007	2006	2005
ИМ	2	3	3	2	2	3	6	5	7
ИЖ	3	2	3	2	4	8	-	7	4
СП	2	1	2	4	4	4	4	3	2
ТР	2	4	1	1	2	5	2	1	1
ГР	1	1	1	1	3	3	3	1	1

Примечание ИМ – индивидуальные мужчины, ИЖ – индивидуальные женщины, СП – смешанные пары, ТР – трио, ГР – группы.

Таблица 2

Результаты выступлений спортсменов Сборной России (в том числе спортсменов Омской области) на Чемпионатах мира, места

	2012	2010	2008	2006
ИМ	18	19	8	10
ИЖ	12	11	10	6
СП	3	7	5	9
ТР	5	4	10	8
ГР	4	4	3	5

Примечание см. таблицу 1.

На чемпионатах мира (табл. 1), как и на чемпионатах Европы, омские спортсмены выступают не во всех номинациях. Это традиционные для омичей виды – трио и группы, но в индивидуальных выступлениях женщин на последних двух чемпионатах сборную России представляла Трухачева Оксана. С 2006 по 2008 год ни один омский спортсмен не входил в состав сборной России, омичи представляют сборную только с 2010 года. За это время была завоевана лишь одна медаль – это бронзовая награда Гринина Максима в номинации смешанные пары в 2012 году. Омские спортсмены в номинации группы дважды останавливались в шаге от пьедестала, а солисты не смогли занять место в финале. Прежде всего это связано с огромной конкуренцией, так как во всем мире этот вид спорта развивается очень стремительно и на последнем чемпионате мира принимало участие более пятидесяти стран.

Индивидуальные выступления мужчин и женщин за период с 2005 по 2009 год нельзя назвать успешными. Первая медаль в этих дисциплинах появилась в 2008 году, которую завоевал Гринин Максим, выпускник СибГУФК. В следующем году в номинации индивидуальных выступлений мужчин была уже серебряная награда, но в женской категории медаль появилась только в 2010 году (Трухачева Оксана, студентка СибГУФК). С 2010 спортсмены Омска показывают хорошие результаты в этой номинации, всегда занимают призовые места, но чемпионами так и не становились.

В номинации смешанные пары, трио и группы омские спортсмены всегда показывали высокий уровень спортивного мастерства и на протяжении девяти лет стабильно входили в пятерку лучших на чемпионатах России. С 2007 по 2009 год результаты выступлений немного ухудшились в связи с отсутствием спортсменов Омской области в сборной России, но несмотря на это наши спортсмены выступали достойно и за этот промежуток времени завоевали две

серебряные награды и три бронзовые. С 2010 года пятеро спортсменов из Омска попали в состав сборной России, все студенты СибГУФК. До 2013 года они неоднократно становились чемпионами России и до сих пор демонстрируют высочайший уровень мастерства омской школы аэробики.

Анализ состояния рынка оздоровительной аэробики в г. Омске показал, что основными предприятиями, оказывающими услуги по данному виду физической активности являются фитнес-клубы, спортивно-оздоровительные комплексы и центры. Анализ месторасположения показал, что большинство предприятий расположено в Центральном и Кировском административных округах. Только 58% предприятий имеют собственный сайт, где отражена информация о персонале (15%), стоимости занятий (28%) и расписании (37%), условно можно выделить следующие направления деятельности предприятий: танцевальные направления, системы упражнений, дополнительные (сопутствующие) услуги. Анализ сайтов клубов показал, что наиболее распространенными часами работы для 20% предприятий является период с 08.00 до 22.00. На омском рынке представлены как сетевые игроки, так и одиночные клубы. Анализ Интернет-источников показал, что основные клубы, присутствующие на рынке, не собираются его покидать.

Анализ перспектив аэробики как вида рекреации показал, что качественный и количественный состав занимающихся и специалистов с 2005 года значительно увеличился, примерно в 3-5 раз, в городе имеется база для подготовки специалистов (ФГБОУ ВПО СибГУФК, семинары в фитнес-клубах). Наблюдается тесная взаимосвязь между оздоровительной и спортивной аэробикой, что привлекает максимальное количество человек к занятиям (даже в коммерческих группах). Важным фактором развития спортивной аэробики выступает финансирование, увеличение количества спортивных объектов, улучшение материально-технической базы, а также поддержка со стороны Департамента образования и Министерства спорта.

Материал отправлен в редколлегию 26.02.15.

УДК 005.007

Г.И. Куцебо, к.п.н., доц.
ФГБОУ ВПО «Брянский государственный технический университет»
Россия, г.Брянск
ipp@tu-bryansk.ru

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВЬЯ

Излагаются основные компоненты здоровья: соматический, социально-психологический, которые необходимо учитывать в процессе организации образования в вузе с целью сохранения и укрепления здоровья студентов.

В современных условиях состояние здоровья человека - весьма существенный фактор жизнедеятельности, влияющий на представление о силе, выносливости, физической привлекательности, работоспособности, возможности личности к адаптации в изменяющихся условиях и не предвиденных ситуациях. Осознание важности проблемы здоровья свидетельствует об адекватности и социальной зрелости студента.

Существенную роль в сохранении здоровья играет психологическая составляющая личности, которая, по мнению ВОЗ, в общей структуре здоровья занимает не менее 50%.

Адаптационный потенциал молодого человека во многом зависит от резервных возможностей психики. Система образования должна создать необходимые условия для повышения и раскрытия резерва психических возможностей, влияющих на соматическое здоровье, социальную и профессиональную успешность.

Образовательный процесс в вузе, являясь фундаментальной основой формирования личности, не в полной мере обеспечивает формирующиеся факторы, важные для личности и значимых для общества.

Содержание профессионального образования должно быть направлено на формирование активной жизненной позиции как интегрированного качества личности, исключительно важного в современных социальных – экономических условиях, в мире жесткой конкуренции, риска. Активная жизненная позиция молодежи предполагает пересмотр ценностных ориентаций (аксиология) в аспекте установок на сохранение и укрепление здоровья, соблюдение здорового образа жизни, самосовершенствование.

Утрата национальных ценностей и кризис культурных норм порождает у молодых людей неуверенность в себе, растерянность в жизненных обстоятельствах, неумение решать жизненные проблемы.

При реализации содержания образования на компетентностной основе необходимо формировать систему ценностных ориентаций, направленных на развитие творческого потенциала и сохранение здоровья, пропаганду здорового образа жизни и формирование самосознания студента. Развитое самосознание предполагает осознание ценностей и уникальности своей личности,

переживание своего личностного и профессионального роста. Ему отводится особая роль построения человеком реальной картины мира и своего Я. Самосознание влияет на все сферы личности и жизнедеятельности и определяет перспективы и траектории развития, психическую саморегуляцию и социальное поведение человека. Каждый молодой человек имеет огромные психические резервы, влияющие на креативность, здоровье, личностный и профессиональный рост. В процессе профессиональной подготовки необходимо создать такие условия, в которых бы максимально возможно развивать резервные возможности человека, влияющие на здоровье и творчество.

Чем выше уровень здоровья, тем выше адаптационный потенциал. Адаптационный потенциал проявляется в учебной или трудовой деятельности и выражается в напряжении адаптационных механизмов. Сила напряжения измеряется физическими и психическими затратами. У каждого человека есть минимальный уровень здоровья, не требующий особых усилий, но в учебной трудовой деятельности адаптационный потенциал весьма значим, и особенно в современном мире, когда происходит увеличение интенсивности затрат в любой предметной деятельности. Это связано с повышением производительности труда, увеличением перерабатываемой информации и других факторов. Физическое совершенство предполагает устойчивость организма к заболеваниям, изменению среды. Это достигается рядом факторов влияющих на здоровье: физические упражнения, занятия физкультурой и спортом, рационально сбалансированное питание, режим дня, двигательная активность, личная гигиена, регулярные медицинские осмотры [1].

Но не менее важное значение имеют психологические факторы, способствующие сохранению и укреплению здоровья.

Повышение резервных возможностей личности заключается в повышении психической активности и силы духа. Основа резервных возможностей человека: разум (осознание проблем в том числе и здоровья), внутренняя гармония с собой и миром, творческая созидательная деятельность.

Важными компонентами психической составляющей здоровья являются наличие позитивных жизненных целей и планов, смысла жизни на каждом возрастном этапе, наличие позитивных образцов для подражания, свобода выбора видов деятельности учебных предметов, позитивное самопринятие, профессиональная направленность.

К механизмам психической саморегуляции принято относить волевые процессы, силу характера, мотивацию, эмоции, чувства, рефлексии.

Данные механизмы способствуют достижению поставленной цели в сохранении здоровья, развитии творческих способностей, достижении поставленных целей и соблюдению здорового образа жизни. В результате формируется целостная гармоничная личность с развитым самосознанием, чувством собственного достоинства, способная к физическому, умственному и нравственному самосовершенствованию.

Для этого необходимо следующее:

- развитие инфраструктуры вуза для занятий физкультурой, спортом, оздоровления студентов;
- мотивация студентов на сохранение и укрепление здоровья как важной ценности;
- формирование установок на здоровый образ жизни и активную жизненную позицию;
- создание ситуации успеха для самореализации личности;
- проведение специальных занятий, консультаций, тренингов по раскрытию резервов психики, повышение стрессоустойчивости личности и умению психической саморегуляции.

Список литературы:

1. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Москва, 2004 г. 380 с.

Материал отправлен в редколлегию 20.03.15.

УДК 379.8

И.Моргунов

Научный руководитель: ас. Ю.А. Украинцева

ФГБОУ ВПО «Брянский Государственный Университет им. ак.

И.Г.Петровского», Россия, г. Брянск

yulya-gudova@yandex.ru

ФИТБОЛ- АЭРОБИКА, КАК ОДНО ИЗ СРЕДСТВ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ

Рассмотрена фитбол-аэробика для повышения интереса студенческой молодежи к устойчивой потребности в двигательной активности.

Гармоничность физического развития - один из важнейших показателей. Каждый человек испытывает биологическую потребность в движениях, так как уровень обменных процессов и формирование органов и систем в каждом возрастном периоде определяется объемом двигательной активности [2].

Двигательная деятельность в жизни человека является фактором активной биологической стимуляции, фактором совершенствования механизмов адаптации, главным фактором физического развития и одним из показателей здоровья.

Новые социально-экономические условия жизни, экологическое состояние страны, интенсификация учебной деятельности в вуз предъявляют повышенные требования к компенсаторно-приспособительным механизмам организма студентов, приводят к снижению физических и психических возможностей, переутомлению и росту заболеваемости. Следовательно, возникла острая необходимость применения в учебном процессе оздоровительных технологий

не только для студентов, имеющих хронические заболевания, но и для учащихся основного отделения.

Задачей высшей школы является формирование у студенческой молодежи устойчивой потребности к двигательной активности посредством занятий физической культурой, спортом и современными двигательными системами, что можно обеспечить рациональной организацией физического воспитания студентов, если иметь релевантную информацию об их запросах и возможностях.

Сегодня все большее количество девушек для поддержания своего здоровья обращаются к популярным спортивно-оздоровительным занятиям, таким как фитбол, аквааэробика, шейпинг, степ-аэробика и др., способствующих повышению функциональных возможностей систем организма [1].

Фитбол - направление в фитнес - тренировке, прошедшее многолетнюю апробацию в лечебной физкультуре. В разных странах программы с использованием гимнастических мячей большого размера применяют более 50 лет. В нашей стране - около 8 лет. Программы по фитбол-гимнастике и фитбол-аэробике уникальны по своему воздействию на организм занимающихся и вызывают большой интерес у детей и взрослых.

Упражнения с фитболом тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, активизируют моторно-висцеральные рефлексy, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма.

Также упражнения на мячах обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных, коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы. За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшаются обмен веществ, кровообращение и микроциркуляция в межпозвонковых дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов.

Комплексы упражнений на мячах в зависимости от поставленных частных задач и подбора средств могут иметь различную направленность:

- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- формирования осанки;
- увеличения гибкости и подвижности в суставах;
- развития ловкости и координации движений;
- расслабления и релаксации как средств профилактики различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов) ;
- укрепления мышц рук и плечевого пояса;
- укрепления мышц брюшного пресса;
- укрепления мышц спины и таза;
- укрепления мышц ног и свода стопы.

Фитбол-аэробика, как и другие оздоровительные направления аэробики, имеет в своем арсенале такие важные средства воздействия на организм и

психику, как музыка и танец. Сочетание грамотного музыкального сопровождения, танцевальных движений и эффект механической вибрации - вот тот оздоровительный конгломерат, который вместе дают занятия фитбол-аэробикой.

Упражнения верхом на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, неврастения, астено-невротический синдром и др. Механическая вибрация мяча оказывает воздействие на позвоночник, межпозвонковые диски, суставы и окружающие ткани.

Практически это единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

Список литературы:

- 1.Сверчкова О.Ю. Фитбол-тренинг:пособие по фитбол-аэробике и фитбол-гимнастике/ О.Ю. Сверчкова. – М.:учебно оздоровительный центр «Фитбол»,2008. -30с.
- 2.Смолевский, В.М., Нетрадиционные виды гимнастики В.М. Смолевский, Б.К. Ивлиев.- М.: Просвещение, 1992.-80с.

Материал отправлен в редколлегию 20.03.15

УДК 796.034.2-048.42

М.В. Рудин

ФГБОУ ВПО «Брянский государственный университет им. акад. И.Г.

Петровского» Россия, г. Брянск

fizvoss@bk.ru

КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

Рассмотрим значение физической культуры и спорта как средство профилактики заболеваний, укрепления здоровья, поддержания высокой работоспособности человека, воспитания патриотизма, подготовки к защите Родины.

Одним из компонентов общегосударственной системы спортивно-массовой работы являются высшие образовательные учреждения, в которых организуется работа по популяризации среди студентов здорового образа жизни, желания заниматься спортом, отказа от наркотиков, табака и алкоголя.

Концептуальными основами организации такой спортивно-массовой работы в высшем образовательном учреждении, другими словами, целью этой работы, является формирование политики, создание условий, определение

путей и механизмов, показателей улучшения физической подготовленности студентов вуза, успешного выступления спортсменов вуза в соревнованиях различного ранга. Эта цель достигается решением основных задач [1].

Во-первых, реализацией федеральных целевых программ, федеральных и региональных законов, направленных на создание условий для развития спортивно-массовой работы и спорта.

Во-вторых, улучшением качества учебного процесса в рамках преподавания дисциплины «Физическая культура».

В-третьих, формированием у студентов устойчивых мотивов и интересов, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни, поддержания высокого уровня работоспособности и восстановления.

В-четвёртых, созданием эффективной системы подготовки спортсменов высокого класса, сохранением и обеспечением спортивных традиций вуза, популяризацией спортивно-массовой работы и спортивных достижений спортсменов.

Кроме того, важно решить задачи по укреплению материально-технической базы, внедрению современных требований к спортивным сооружениям, на базе которых осуществляется спортивно-массовая работа и подготовка спортсменов высокой квалификации.

По нашему мнению, можно выделить несколько основополагающих направлений развития спортивно-массовой работы в высшем образовательном учреждении.

В первую очередь – это организационно-управленческое направление. В его рамках идет поиск новых управленческих решений, создается нормативно-правовая база, регламентирующая цели и задачи, организацию, содержание, планирование, реализацию и контроль, финансирование спортивно-массовой работы, а также подготовку и участие спортсменов высокой квалификации в соревнованиях различного ранга.

Следующее направление – материально-техническое, т.е. совершенствование материально-технической базы и повышения эффективности её эксплуатации. Другим, немаловажным, на наш взгляд, направлением является кадрово-воспитательное направление. Суть его заключается в создании спортсменам высокой квалификации благоприятных условий для сочетания ими успешного обучения по образовательным программам вуза и эффективного тренировочного процесса и подготовки к соревнованиям, а также в эффективной просветительно-образовательной деятельности, пропаганде, формировании престижного имиджа спортивного стиля жизни, ценности собственного здоровья [3].

Задачей инновационного направления является разработка механизмов повышения спортивной квалификации спортсменов в период их обучения в образовательном учреждении, отвечающих современным требованиям, и совершенствования традиционных и поиск новых форм массовой физкультурной работы.

Научно-методическое направление заключается в научно-теоретическом, методическом обосновании и обеспечении учебно-тренировочного процесса спортсменов. Возрастные особенности студенческой молодежи, специфика учебного труда и быта студентов, особенности их возможностей и условий занятий физической культурой и спортом позволяют выделить в особую категорию студенческий спорт.

Организационные особенности студенческого спорта [2]:

- доступность и возможность заниматься спортом в часы обязательных учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» (элективный курс в основном учебном отделении, учебно-тренировочные занятия в спортивном учебном отделении);
- возможность заниматься спортом в свободное от учебных академических занятий (самостоятельно);
- в вузовских спортивных секциях и группах;
- возможность систематически участвовать в студенческих спортивных соревнованиях доступного уровня (в учебных зачетных соревнованиях, во внутри- и вневузовских соревнованиях по избранным видам спорта).

Вся эта система дает возможность каждому практически здоровому студенту сначала познакомиться, а затем выбрать вид спорта для регулярных занятий. При всем многообразии, на практике в основном наблюдается пять мотивационных вариантов выбора студентами вида спорта и системы физических упражнений:

- укрепление здоровья, коррекция недостатков физического развития и телосложения;
- повышение функциональных возможностей организма;
- психофизическая подготовка к будущей профессиональной деятельности и овладение жизненно необходимыми умениями и навыками;
- активный отдых;
- достижение наивысших спортивных результатов.

Несомненно, что работа по организации и совершенствованию форм и методов спортивно-массовой работы в высшем образовательном учреждении должна проходить при общей консолидации сил и средств, при эффективном взаимодействии всех структурных подразделений вуза.

Список литературы

1. Эдвардс, Г. Проблемы в сфере развития и физической культуры Г. Эдвардс// Спорт:-, 2002; № 442
2. Столяров В.И. Социально-педагогический аспект физической культуры В.И. Столяров.- М., 1999.
3. Ганжина, И.М. Спорт для всех И.М. Ганжина// Язык, литература, культура: традиции и инновации (материалы конференции молодых ученых). - М.: Изд. МГУ, 1993.

Материал отправлен в редколлегию 20.03.15

УДК 378.172

М.В. Рудин

ФГБОУ ВПО «Брянский государственный университет им. акад. И.Г. Петровского» Россия, г. Брянск
fizvoss@bk.ru

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ

Изучена учебная программа по дисциплине «Физическая культура». Предложено рассмотреть содержание учебной программы с увеличением объема дополнительного материала для прикладных видов спорта.

Физическое воспитание занимает важное место в подготовке высококвалифицированных специалистов в области образования. Постоянное общение с учащимися во внеучебное время (работа воспитателей в школах или группах с продленным днем, работа в оздоровительных лагерях и на детских площадках, организация экскурсий и туристских походов по местам боевой и трудовой славы, проведение военно-спортивных игр и различных спортивных праздников) заставляет учителей, особенно классных руководителей, широко использовать в своей повседневной воспитательной работе средства и методы физической культуры и спорта, которые помогают им лучше узнать особенности характера, интересы каждого ученика и более целенаправленно оказывать педагогическое воздействие [1]. Кафедры физического воспитания и спорта вузов педагогического профиля в процессе занятий должны вооружить студентов знаниями, умениями и навыками, которые необходимы им в будущей профессиональной деятельности [2]. В связи с этим вырисовывается актуальность профессионально-прикладного характера практических занятий.

Профессионально-прикладная подготовка студентов на занятиях по физическому воспитанию во все времена была актуальной. Недостаток двигательной активности молодежи не может быть компенсирован на уроках физкультуры. Об этом однозначно заявили в своих выступлениях ученые России на международном научном конгрессе в Минске в 1999 году. Восполнить этот недостаток в какой-то степени возможно за счет организации массовых мероприятий, подвижных игр, соревнований во вне учебное время в системе воспитательной работы. Для Российской Федерации, где здоровый образ жизни стал государственной идеологией, актуальность данной проблемы еще более усиливается, так как физическая культура является одной из его составляющих. В программах по физическому воспитанию студентов вузов разных авторов раздел профессионально-прикладной подготовки находит поверхностное отражение и требует более глубокого осмысления, поэтому необходимо предпринять следующие меры:

1. Поиск наиболее эффективных и характерных средств физического воспитания для внедрения их в учебный процесс.

2. Определение форм массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в университете с учетом профессионально-прикладной направленности.

В связи с этим предлагается проанализировать программы по физическому воспитанию для студентов вузов, учащихся общеобразовательных школ, провести анкетный опрос студентов старших курсов.

В результате исследований мы предлагаем модель профессиограммы, акцентируя внимание на наиболее важные разделы, характерные для всех специальностей, учитывая при этом их особенности.

Пропаганда здорового образа жизни.

Физическая культура является важной составляющей здорового образа жизни, поэтому необходимо дать знания о влиянии физических упражнений на отдельные группы мышц и организм в целом, знать анатомо-физиологические и психологические особенности детей, закономерности закаливания организма, проводить профилактические мероприятия против искривлений позвоночника, близорукости. Знать отрицательное воздействие на здоровье вредных привычек (курение алкоголь, наркомания, систематическое нарушение режима труда и отдыха и т.д.).

Физкультурные мероприятия и физические упражнения в режиме учебных занятий.

Умение провести физкультминутку, физкультпаузу, подвижную перемену, подвижные игры в группах продленного дня.

Формы проведения физкультурно-массовых мероприятий во внеучебное (вне рабочее) время.

Студенты получают знания по методике организации подвижных игр, комплексных подвижных игр типа «Спортландия», и умения их проводить с учетом возраста.

Организация физкультурной работы в лагерях отдыха.

Студенты уже на втором курсе проходят педагогическую практику в лагерях различного типа, где используют полученные знания в работе с детьми. Они должны уметь провести утреннюю физзарядку, подвижные игры на местности, отрядную и лагерную спартакиаду, однодневный туристический поход или путешествие, основы закаливания и спасения на воде.

Организация и методика проведения путешествий, туристских походов.

Учителя географии совершают с учащимися по программе «Краеведение» различного рода походы, путешествия. Еще в вузе выпускники должны быть подготовлены по основам туристической техники, ориентированию на местности по приборам и естественным признакам, выбирать место для ночлега, мероприятия по охране природы [2].

Организация и проведение спортивных соревнований (для студентов, занимающихся в группах спортивного совершенствования, имеющих хорошую спортивно-техническую подготовку).

Студенты должны знать правила соревнований по своему виду спорта, уметь составить положение о соревнованиях, заявку на участие в соревнованиях, уметь судить соревнования, вести протокол, проводить занятия кружка или секции.

Контроль и самоконтроль за состоянием здоровья.

Выпускники должны знать методы и формы контроля за состоянием здоровья занимающихся физической культурой, уметь определять степень утомления по объективным данным и внешним признакам, уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах и др. несчастных случаях во время занятий. Применять тестирование для оценки уровня физической подготовленности (челночный бег, тест Купера, поднимание прямых ног из положения лежа на спине, метание в цель) и физического развития по весоростовому показателю. Определение состояния сердечно-сосудистой системы по функциональной пробе, частоте сердечных сокращений, артериальному давлению, коэффициенту выносливости и внешней работе сердца, а также функционального состояния организма по пробам Штанге и Генчи (с задержкой дыхания на вдохе и выдохе) [1].

Поэтому в предложенной профиограмме знания и умения студенты получают на учебных занятиях по физическому воспитанию и во время участия их в спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях, которые носят прикладной характер. В помощь студентам кафедрой физического воспитания разработаны методические рекомендации по методике организации и проведения подвижных (комплексных) игр, «Дней здоровья», самостоятельных занятий, которые пользуются спросом. Полученные знания и умения закрепляются студентами во время педагогических практик. Исходя из вышеизложенного, разработанная и апробированная нами модель профиограммы выпускника университета явилась основой программы по физическому воспитанию «Профессионально-прикладная подготовка».

При составлении программы профессионально-прикладной подготовки нами учитывались особенности будущей профессии студентов. Программа по профессионально-прикладной подготовке не требует дополнительного времени в учебных часах, а элементы профессионально-прикладного характера вписываются в общий объем и содержание учебного материала. Содержание учебного материала основывается на примерной модели профиограммы выпускника вуза, а последовательность в его изучении позволит студентам более осознанно относиться к занятиям по физическому воспитанию. Программа нацеливает студентов на умелое использование средств и методов физического воспитания, на укрепление здоровья детей, подростков, привития им навыков здорового образа жизни.

Список литературы:

1. Физическая культура: учеб. пособие / В.А. Коледа [и др.]; под. общ. ред. В.А. Коледы. – Минск: БГУ, 2005. – 211 с.

2. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: учеб. для студентов вузов/ А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн., Тесей, 2003. – 528 с.

Материал отправлен в редколлегию 20.03.15

УДК 796.02

С.И. Рыбалова, Ю.В. Рыбалов

ГБОУ СПО «Суражский педагогический колледж им. А.С. Пушкина»

Россия, г. Брянск

fizvoss@bk.ru

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

Сделана попытка определить средства педагогической направленности общей и специальной подготовки, их объем и содержание на этапе специализации в лыжных гонках.

Занятие лыжным спортом является важным средством физического воспитания и занимает одно из первых мест по характеру двигательных действий. Лыжные гонки или передвижение на лыжах, с одной стороны, выступают как фактор активного отдыха и повышения общей работоспособности, способствующий улучшению состояния здоровья, с другой стороны, как фактор развития функциональных возможностей и уровня физических качеств, расширения диапазона двигательных навыков и умений и повышения устойчивости организма человека к психическому стрессу и умственному перенапряжению [3].

Спортивная подготовка лыжника – это специализированный педагогический процесс, направленный на достижение высоких результатов. И этот процесс длительный, во время которого лыжник должен овладеть всем многообразием техники, способами передвижения на лыжах, изучить тактику лыжных гонок, приобрести необходимые теоретические знания и практические навыки в области спорта, гигиены занятий на лыжах и самоконтроля.

Благодаря регулярным тренировкам совершенствуются физические и волевые качества и в первую очередь – выносливость и настойчивость, улучшаются функциональные возможности организма.

Правильное решение проблемы воспитания физических качеств в возрастном аспекте непосредственно связано с рациональным подбором средств и методов тренировки, а также с нормированием тренировочных нагрузок, поэтому содержание спортивной тренировки должно способствовать изменению двигательного-функционального состояния спортсмена, подвести его к достижению запланированного результата на определённом этапе подготовки.

Физическая подготовка лыжника подразделяется на общую и специальную. Общая физическая подготовка (ОФП) независимо от вида спорта имеет основные задачи – достижение высокой общей работоспособности, всестороннее развитие и улучшение здоровья спортсменов [1].

В процессе ОФП развиваются и совершенствуются основные физические качества. Для достижения высокого уровня развития физических качеств и решения других задач ОФП применяется широкий круг самых разнообразных физических упражнений. С этой целью используются упражнения из различных видов спорта, а также общеразвивающие упражнения из основного вида – лыжного спорта. ОФП для лыжников проводится примерно одинаково (независимо от предполагаемой будущей специализации). В летнее время с целью разностороннего развития в подготовку лыжников широко включаются упражнения из других видов спорта, в основном в виде длительного передвижения – прогулки на велосипеде, гребля, плавание, равномерный бег, различные спортивные и подвижные игры. Дозировка зависит от возраста, этапа подготовки в годичном цикле и многолетней подготовки и т.д. Кроме этого, широко применяются разнообразные упражнения на основные группы мышц с предметами и без отягощений для развития силы, прыгучести, гибкости, равновесия и способности к расслаблению. Для квалифицированных спортсменов и разрядников, мастеров спорта она более специфична и строится с учетом индивидуальных особенностей. Но уже на ранних ступенях тренированности очень важно правильно подбирать средства ОФП и методику их применения с тем, чтобы полностью использовать положительный перенос развиваемых физических качеств на основное упражнение – передвижение на лыжах. Это не следует понимать как полное сближение средств ОФП и СФП. Общая физическая подготовка служит базой для дальнейшего совершенствования физических качеств и функциональных возможностей.

Главная специфика лыжных гонок – сезонность. Она предопределила обязательное для всех занимающихся годичное планирование, по реализации которого делается анализ и вносятся необходимые коррективы для разработки следующего плана годичного цикла подготовки (макроцикла) [2].

В процессе многолетней подготовки для развития выносливости – основного физического качества лыжника, а также силы, быстроты, ловкости, гибкости, совершенствования функциональной, технической, тактической, психологической подготовленности применяют довольно широкий круг различных упражнений – средств тренировки. Во всех случаях подбора упражнений надо исходить из взаимодействия навыков при обучении движениям и следить, чтобы преобладал так называемый положительный перенос одного навыка на другой, когда уже освоенный не препятствует образованию нового.

На разных этапах многолетней подготовки используют в основном одни и те же средства (упражнения) для обучения и совершенствования техники способов передвижения, развития физических качеств. Различие состоит только в соотношении объемов тех или иных упражнений. На ранних этапах

преобладают общеподготовительные средства, удельный вес которых в годичном цикле составляет 70-80%. А с вступлением в этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства акцент в подготовке делают на основных и специально-подготовительных средствах, постепенно увеличивая и доводя их место в годовом объеме с 20-30 до 85%.

Список литературы

1. Биштрук, В.Д. Методы оценки и коррекции физического развития студентов на практических занятиях по физическому воспитанию: учеб. Пособие В.Д. Биштрук. – СПб. из-во СПбГУЭФ, 2000. – 78с.
2. Васильев, В.К, Практикум по физической культуре Л.А. Гольм, Т.А. Лопатина. учеб. пособие / . Красноярск, 2002. 85с.
3. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни/В.И. Дубровский; предисл. В.Н. Машков. – М.: RETORIKA-A: Флинта, 1999. – 560с.: ил.

Материал отправлен в редколлегия 20.03.15

УДК 796.01.3

Г.Е.Сякина, к.п.н., доц.
ФГБОУ ВПО «Брянский государственный технический университет»
г. Брянск, Россия
syakins@yandex.ru

ФОРМИРОВАНИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Представлены результаты исследований по формированию познавательных способностей студентов посредством упражнений ритмической и художественной гимнастики.

Успех двигательного обучения тесно связан с познавательными способностями обучающихся. Точность удара, прыжка или броска снаряда – не обычный механический процесс, а проявление интеллекта спортсмена, деятельной стороны его разума.

Анализ педагогического опыта свидетельствует о том, что для формирования познавательных способностей студентов в учебном процессе необходимо применять задания высокого мыслительного уровня, причем постоянно усложняющиеся. Занятия по физическому воспитанию не являются в этом плане исключением. Сознательное овладение телом и мышечными движениями в процессе физического воспитания приводит к

совершенствованию различных сторон психики как продукта рефлекторной деятельности мозга. Оно связано с ощущением и восприятием как самих движений, так и внешней среды, в которой они выполняются; с осмысливанием, воссоздающим и творческим воображением, с проявлением памяти, разнообразных волевых качеств; с индивидуальными особенностями темперамента и характера; с проявлением определенных способностей, следовательно, и совершенствованием личности человека.

Н.А.Бернштейн подчеркивал, что осмысленное действие – не ответная реакция, а решение задачи, возраставшее смысловое усложнение двигательных задач ведет естественным порядком к возрастанию и усложнению чисто координационных требований управления [1]. Исходя из этого, физические упражнения, направленные на формирование познавательных способностей, необходимо применять по принципу повышения координационных трудностей, с которыми должны справляться занимающиеся. Эти трудности слагаются в основном из требований к точности движений (во времени, в пространстве и по величине усилий), к их взаимной согласованности, к внезапности изменения обстановки [2]. Новизна, хотя бы частичная, необычность и обусловленные этим неординарные требования к координации движений – важнейшие критерии при выборе упражнений для эффективного воздействия на познавательные способности.

Наиболее широкую и доступную группу средств формирования познавательных способностей составляют упражнения ритмической и художественной гимнастики, в процессе обучения которым педагог оказывает помощь не только в овладении упражнениями, но и в познании самих себя, своих способностей и стимулирует их развитие.

Возможность использования бесконечных вариаций движений (по форме, структуре, последовательности выполнения) в зависимости от создаваемого образа позволяет студентам расширить представления о двигательных возможностях организма, познавать закономерности движений во взаимосвязи с музыкой и, таким образом, практически осуществлять связь между умственным образованием и физическим воспитанием.

Ориентировка в пространстве и во времени - необходимые условия качественного выполнения упражнений художественной гимнастики. Поэтому, используя эти упражнения, студенты развивают способности точно соразмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений, а также способности поддерживать равновесие. Ведь известно, что чем больше анализаторов задействовано при выполнении упражнения, тем лучше развиваются умственные способности человека.

Для обеспечения большей выразительности движений требуется высокая техника их выполнения, что диктует необходимость формирования способности к самоконтролю и коррекции мышечных усилий, устойчивости внимания, умения концентрировать и распределять внимание, быстроты реагирования, быстроты мышления, сообразительности, самокритичности, настойчивости.

Упражнениям художественной гимнастики присущи динамичность, целостность, сложность структуры двигательного действия. Кроме того, выполняя упражнения с предметами, студенты обучаются владеть «неведущей» рукой, т. е. изучение строится на принципах двустороннего обучения с опережающей доминантой ведущей - обычно правой - стороны. Следовательно, эти упражнения обладают нейробическим эффектом.

Сложность структуры двигательных действий гимнасток обуславливает необходимость запоминать большой объем относительно независимых между собой движений. Это предъявляет требования к памяти обучающихся, а также к таким качествам, как исполнительность, ясность и полнота зрительных представлений, точность восприятия и воспроизведения движения.

Необходимо добавить, что упражнения ритмической и художественной гимнастики соответствуют требованиям, отмеченным В.Э. Нагорным [3] в своей работе «Гимнастика для мозга»: танцевальный характер упражнений и связанное с ним раздражение вестибулярного аппарата; непосредственное воздействие на сосуды мозга при всевозможных наклонах и круговых вращениях головы, туловища, а также при перевернутых положениях.

В нашем университете музыкально-ритмические занятия активно используются в учебном процессе по физическому воспитанию. Отношение к ним студенток характеризуется положительной мотивацией. Упражнения ритмической гимнастики применяются в подготовительной части занятия, как своеобразная разминка, способствующая подготовке организма занимающихся к выполнению учебной работы. В основной части урока идет обучение упражнениям художественной гимнастики с предметами (мячом, обручем) и без предметов.

Целью наших исследований являлось изучение воздействия музыкально-ритмических занятий на познавательные способности студенток, а именно на показатели мыслительных способностей и внимания. Перед началом занятия проводилась корректурная проба по таблице Анфимова с переключением внимания по сигналу экспериментатора и выявлялась гибкость мышления по тесту «Анаграмма». Затем проводилось музыкально-ритмическое занятие, в конце которого определялись повторно показатели внимания (объем и концентрация) и гибкости мышления. Объем внимания оценивался по общему количеству просмотренных букв за 5 минут, а концентрация внимания – по количеству ошибок, гибкость мышления по количеству составленных слов за 3 минуты.

Показатели объема внимания увеличились на 13%, концентрации внимания – на 20%, гибкости мышления – на 17%.

Таким образом, результаты исследования говорят о положительном воздействии музыкально-ритмических занятий на познавательные способности студенток, определяющие успешность их умственной деятельности. Это подтверждает целесообразность широкого их использования в учебном процессе по физическому воспитанию в системе высшего образования.

Список литературы

1. Бернштейн, Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности Н.А. Берштейн. - М., 1966.-С.279.
2. Художественная гимнастика / под ред. Т.С.Лисицкой.-М.:Фис, 1982.- С.178.
3. Нагорный В.Э. Гимнастика для мозга.- М.:»Советская Россия», 1975.- С.44-125.

Материал отправлен в редколлегию 18.03.15

УДК 379.8

А. Траханов

Научный руководитель: асс. С.А. Дайнеко

ФГБОУ ВПО «Брянский Государственный Университет им. ак.
И.Г.Петровского», Россия, г. Брянск
daineko.serg@yandex.ru

СТРИТБОЛ – ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ

Приведены способы привлечения молодого поколения к занятиям спортивной деятельностью.

В улучшении здоровья нации, формировании здорового образа жизни подрастающего поколения большую роль играют занятия физической культурой и спортом. Эффективность разнообразных средств физического воспитания в профилактической деятельности по охране и укреплению здоровья, борьбе с наркоманией, алкоголизмом, курением и правонарушениями, особенно среди подростков, исключительно высока. Главными задачами физкультурно-оздоровительной деятельности являются пропаганда здорового образа жизни и привлечение обучающихся к активным занятиям физической культурой и спортом, популяризация спортивных игр, в том числе стритбола (уличного баскетбола).

Сегодня стритбол - это популярная игра во всем мире. По стритболу проводят чемпионаты, про стритбол снимают фильмы и пишут музыку. Для многих уличный баскетбол стал стилем жизни. Но как стритбол обрел такую широкую известность, если учесть, что еще полвека назад никто о стритболе и слыхом не слыхал?

Говоря о возникновении стритбола, просто необходимо вспомнить о его старшем брате - баскетболе. В начале прошлого столетия баскетбол в основном был игрой белых, чтобы играть за более или менее приличную команду, надо было состоять в школе или колледже. Тот, кто не имел такой возможности, но не представлял свою жизнь без мяча и корзины, играл в свою любимую игру на улице. В основном это были чернокожие парни из гетто. Оттачивая свое мастерство на асфальте, уличные игроки расширяли рамки традиционного

баскетбола, принося в него больше свободы и зрелищности. В итоге, эти парни сделали из уличного баскетбола целое шоу. Так зародился стритбол. Отсутствие четких правил и судейства сделало стритбол очень жесткой и динамичной игрой.

В 1991 году состоялось знаменательное событие – турнир по уличному баскетболу в Париже. Этот турнир в корне изменил историю стритбола. Теперь о стритболе знали не только в США, но и в странах Европы. Вскоре после этого, в 1998 году, AND1 выпустила свой первый микстейп, который разошелся тиражом в 200000 кассет.

В середине 90-х стритбол добрался и до России. В 1996 состоялся знаменитый турнир AdidasStreetballChallenge, а в 2002 году Reebok 3x3. Желающих участвовать на этих соревнованиях не было числа, многие приехали из других городов России.

В наше время уличный баскетбол - это нечто большее, чем просто спортивная игра. Стритбол – это целая молодежная субкультура, часть хип-хопа. Миллионы подростков, да и не только, строят свою жизнь вокруг стритбола, посвящая этой игре почти все свое свободное время. Для них стритбол - это возможность показать себя, отложить на время повседневную рутину будней и окунуться в нескончаемый мир драйва и энергии стритбола.

Материал отправлен в редколлегию 15.03.15

О.Ю. Шагина, Т.А. Банникова

Научные руководители: к.п.н., доцент Т.А. Банникова; к.б.н., доцент С.В. Фомиченко

ФГБОУ ВПО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» Россия, г. Краснодар
oksana.shagina@mail.ru

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

Представлены комплексы упражнений круговой тренировки для детей младшего школьного возраста, направленные на развитие физических качеств и здоровьесбережение учащихся.

Совершенствование системы современного образования направлено на поиск эффективных методов здоровьесбережения средствами физической культуры и спорта. Круговая тренировка, осуществляемая на уроках физической культуры, представляет собой целостную организационно-методическую форму физической подготовки. Она включает в себя различные комплексы упражнений, с помощью которых у школьников формируются жизненно важные умения и навыки, воспитываются физические качества, развиваются физические способности. Круговая тренировка позволяет развивать сразу несколько способностей, разнообразить занятия физической

культурой, а также закрепить полученные на уроках знания. Упражнения, входящие в различные комплексы круговых тренировок, зависят от педагогических задач, поставленных на уроке, от уровня подготовленности учащихся, от возраста и других критериев. Они могут усложняться или упрощаться по усмотрению педагога, а также включать в себя элементы того или иного вида физкультурно-спортивной деятельности (гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр и т.д.). Организуя уроки по методу круговой тренировки, используются ранее изученные упражнения, и только на одной станции дается новое упражнение, которое объясняется и показывается учителем перед распределением детей по станциям. В ходе урока педагог выполняет страховку именно на станции с новым упражнением, параллельно контролируя выполнение заданий на других станциях.

Для детей младшего школьного возраста, по нашему мнению, следует уделить особое внимание развитию ловкости, быстроты и компонентов силовых способностей. Детям 7-10 лет предпочтительно выполнять кратковременные скоростно-силовые упражнения. Целесообразно включать в занятия прыжки через препятствие с опорой на него, акробатические упражнения. На уроках также рекомендуется использовать наглядные пособия – карточки, на которых представлены упражнения для работы по станциям. Большинство упражнений уже знакомо ученикам, поэтому при их выполнении не возникает затруднений. В подготовительной части урока рекомендуется использовать упражнения на формирование осанки, укрепление мышц, способствующие правильному положению позвоночника и стопы, стимулирующие рост костей, развитие опорно-двигательного аппарата и органов дыхания, совершенствующие функции вестибулярного аппарата. Задания необходимо выполнять в определенном порядке по принципу от простого к сложному, а также с постепенным увеличением нагрузки и темпа выполнения упражнений. С учетом этих требований ниже представлены комплексы упражнений круговой тренировки для младших школьников (на примере 3-4 классов).

3-й класс

1. Передвижение ползком по-пластунски с зажатым между голеньями предметом (мячом). Продвижение осуществляется только с помощью рук (локтей).

2. Передвижение с одного пролета гимнастической стенки на другой по диагонали, удерживая в руке предмет (мяч). Соблюдать дистанцию. У гимнастической стенки положить маты.

3. Передвижение «змейкой» по пролетам гимнастической скамейки. Соблюдать дистанцию. Мяч держать перед головой. Преодолеть не менее 6 пролетов, затем слезть, выпрямиться, выполнить передачу мяча от груди учителю.

4. Передвижение в упоре на коленях приставными шагами под натянутой резинкой.

5. Передвижение по третьей рейке гимнастической стенке, стоя спиной к ней. Преодолеть 5 пролетов. У гимнастической стенки необходимо положить маты.

6. Передвижение на четвереньках по двум поставленным параллельно гимнастическим скамейкам («паук»). Скамейки должны быть прочно закреплены.

7. «Скалолазы». Лазанье по гимнастической стенке с помощью закрепленного над ней каната. Влезть с помощью каната, спуститься по гимнастической стенке, рядом с которой необходимо положить маты.

8. Игра «Поезд». Все учащиеся принимают положение упор лежа на матах. По сигналу учителя первый участник проползает в «тоннеле» под «мостами». В конце тоннеля он сам принимает упор лежа. Затем то же задание выполняет второй участник и т.д. По сигналу учителя дети выполняют переворот, принимают положение борцовского «моста» и повторяют задание. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не побывают в роли поезда. Если участников много, их можно разделить на две команды и использовать две дорожки из матов.

9. Разные варианты ходьбы: спиной вперед, «на носках», «на пятках», в полном приседе, с поворотами по сигналу учителя. Соблюдать дистанцию.

10. Бег с наскоком на стопку матов; ходьба в сочетании с расслабляющими упражнениями, упражнениями на восстановление дыхания.

4-й класс

В 4-м классе упражнения по методу круговой тренировки проводятся в форме эстафет, все элементы которых дети изучали на предыдущих уроках. Необходимо четко организовать работу по смене оборудования между эстафетами, заранее приготовить доску, мел, секундомер и предмет для передачи в эстафете, назначить судей из числа освобожденных от занятий учащихся, объяснить им правила подсчета очков и их записи.

1-я эстафета. Уложить параллельно дорожки из двух матов. На гимнастической стенке закрепить тонкие канаты. У канатов страховать участников. Выполнить перекат в группировке, добежать до гимнастической стенки, взобраться на нее с помощью каната, спуститься по рейкам стенки, добежать до скамейки, передать эстафету касанием руки следующего участника.

2-я эстафета. Установить по 3 гимнастические скамейки вдоль зала. Проползти в пролеты гимнастических скамеек «змейкой», добежать до гимнастической стенки, коснуться теннисным мячом рейки, обратно проползти по тем же скамейкам на животе, передать мяч следующему участнику.

3-я эстафета. Плотнo уложить рядом 6 матов (3 + 3) посредине зала, вдоль них с обеих сторон установить гимнастические скамейки. Выполнить перекаты цепочкой по 3 человека из исходного положения лежа на животе (хват руками за голени впереди лежащего участника). Завершившие перекат ученики садятся верхом на гимнастические скамейки.

Примечание. Пока перекат выполняет первая тройка, тройка другой команды готовится занять исходное положение. За разрыв цепочки начисляется 1 штрафное очко.

4-я эстафета. Участники команд сидят верхом на гимнастических скамейках, установленных вдоль зала. У первых номеров в руках волейбольный мяч. Первые номера выполняют передачу мяча влево (вправо) сзади сидящему участнику. Последний в колонне игрок, получив мяч, бежит вперед и, сев на скамейку, выполняет передачу мяча сзади сидящему и т.д.

Примечание. Эстафету начинают сразу, как только последний игрок команды завершил предыдущую.

5-я эстафета. Подготовить две большие «групповые» скакалки, два кубика.

Участники команд сидят на гимнастических скамейках вдоль стен зала. У первых номеров в руках кубик. По сигналу они с кубиком в руках совершают прыжки через большую скакалку, выбегают из-под нее, кладут кубик на пол; затем, прыгая на одной ноге, выполняют ведение кубика до конца, потом встают на четвереньки из упора лежа сзади, кубик кладут на живот, добегают «каракатией» до последнего сидящего игрока команды, садятся рядом с ним и передают кубик впереди сидящему, который повторяет задание и т.д. По завершении эстафеты учитель подсчитывает очки и объявляет команду-победительницу.

Таким образом, круговая тренировка как интегральная форма физической подготовки приучает учащихся к самостоятельному мышлению при развитии двигательных качеств, вырабатывает алгоритм заранее запланированных двигательных действий, воспитывает собранность и организованность при выполнении упражнений.

Материал отправлен в редколлегию 13.03.15

УДК 005.007

К.Э.Юхманов
МБОУ СОШ №2 им. Д.Е.Кравцова
Россия, г. Брянск
Школа2.рф

АКТИВИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА УЧАЩИХСЯ В СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЕ

Проанализирована проблема сохранения и улучшения здоровья школьников. Сделана попытка найти причины, отрицательно влияющие на здоровье детей.

В последнее время вопросы охраны здоровья детей и подростков становятся все более и более актуальными, так как абсолютно здоровых

учеников в школе практически нет. Понятно, на сколько важным является знание валеологии родителями, учителями, детьми.

При решении задач охраны здоровья детей валеологические знания особенно необходимы учителям начальных классов, биологии, ОБЖ, физической культуры. Полноценность урока физкультуры значительно возрастает, если на нем наряду с другими задачами умело решается и задача формирования у учащихся физкультурной грамотности. Теоретическая часть урока предусматривает изучение материала о гигиене, двигательном режиме, влиянии образа жизни на состояние здоровья, пагубности наркомании, алкоголемании, таксикомании, курении, правильном питании, красивом телосложении, массаже, лечебной физической культуре, правилах безопасности при самостоятельных занятиях физическими упражнениями, приемах аутотренинга и релаксации, сауне и т.п.

В нашей практике выработан целый ряд эффективных направлений и форм, позволяющих создать систему активного двигательного режима как основополагающего в решении поставленной проблемы. Сюда входят медицинский контроль и анализ состояния здоровья учащихся, активизация уроков физической культуры и внеклассной работы, просветительная работа с родителями, повышение квалификации учителей, осуществляющих эту работу, проведение смотров, конкурсов, соревнований, спортивно-оздоровительных игр «Президентские состязания», поощрение победителей по итогам года. Опыт показывает, что наблюдение за здоровьем ребенка и развитием ребенка становится более объективным, когда к результатам медосмотров добавляются данные по физическому развитию и физической подготовленности школьников.

Активизация двигательного режима решается комплексно по четкой программе. Это, в первую очередь, повышение качества урока физической культуры, мастерства педагогов, проведение интересных новых внеклассных форм, внедряемых в системы домашних заданий по физкультуре, начиная с первого класса. Сюда вошли доступные для выполнения дома физические упражнения, гигиенические требования режима дня. Разработана система контроля выполнения домашних заданий в процессе уроков. Результаты заносятся в протокол динамики физического состояния здоровья и подготовленности учащихся. Делаются попытки максимального учета индивидуальных особенностей каждого ребенка (в том числе психосоматических и социально-духовных). Важную роль играет работа с родителями в заинтересованности сохранения здоровья их ребенка, потребность в здоровом образе жизни. На повестку дня стал вопрос подготовки кадров для качественного претворения в действие этих идей, повышении квалификации учителей и медицинских работников, поиска путей их заинтересованности. Решаются вопросы подготовки учителей по валеологическому воспитанию и формированию здорового образа жизни. Изучая и обобщая лучший педагогический опыт, определяем наши

потенциальные возможности и находим наиболее эффективные формы для решения проблемы.

Добиваясь интереса учеников к занятиям физическими упражнениями, нужно стремиться строить уроки так, чтобы они доставляли радость, пользу, тогда дети будут заинтересованы и в здоровом образе жизни.

Материал отправлен в редколлегию 16.03.15

УДК 005.007

И.В.Юхманова, Н.В.Пешкова

ФГБОУ ВПО «Брянский государственный университет имени акад.

И.Г.Петровского»

Россия, г.Брянск

Ffk32.ru,

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЮНОШЕЙ 15-17 ЛЕТ

Проанализированы имеющиеся теоретические положения и практический опыт формирования здорового образа жизни как первостепенной задачи сегодняшнего дня.

Норма двигательной активности юношей – это научно обоснованные, количественные её параметры, которые соответствуют биологической потребности растущего организма в движении и, реализуясь в повседневной жизни, способствует гармоническому физическому развитию, сохранению и укреплению здоровья.

Биологическими критериями оптимальной двигательной активности считаются экономичность и надёжность функционирования всех систем организма, его способность адекватно реагировать на постоянно меняющиеся социальные, биологические и гигиенические условия окружающей среды.

В целом волейбол способствует развитию многих качеств и навыков, необходимых в дальнейшей производственной деятельности. Это вполне заслуженно ставит волейбол на одно из первых мест среди средств физического воспитания.

Изучение физической активности каждого отдельного ученика старшего школьного возраста позволяет своевременно наблюдать картину развития его двигательных качеств и навыков, выявлять отстающие и на основе дифференцированного подхода с помощью специальных педагогических воздействий достигать необходимого эффекта в решении задач физического воспитания.

Развитие физической активности занимающихся может проходить при условии проведения систематического педагогического контроля за их двигательной подготовленностью, с учетом основных двигательных качеств и проведения анализа результатов контроля.

Проанализировав результаты исследования по шагометрии, мы можем сделать вывод, что 43,3% испытуемых учащихся имеют высокий уровень двигательной активности от всей группы и от средних показателей; 33,1% учащихся показали средний уровень двигательной активности и 23,6% низкий уровень двигательной активности.

Результаты исследования юношей по анкете «Двигательная активность» определили, что высокий уровень двигательной активности присущ 32,9%, средний уровень двигательной активности наблюдается у 38,5% и низкий уровень двигательной активности присущ 28,8% испытуемым.

Сопоставляя результаты этих исследований, видно, что по анкете меньше испытуемых имеют высокий показатель двигательной активности, следовательно, они старались давать искренние ответы на вопросы анкеты, так, если по шагометрии высокий уровень показали 43,3% , то по анкете это 32,9%, показатель немного снизился. Низкий уровень по шагометрии показали 23,6% испытуемых, а по анкете 28,8 % , результат незначительно увеличился.

Результаты исследования по шагометрии подтверждаются и проведенной анкетой среди учащихся. Так, учащиеся с высоким уровнем двигательной активности по шагометрии показали высокий уровень двигательной активности и по анкете, а испытуемые, у которых низкие показатели по шагометрии показали и низкий результат двигательной активности по анкете.

Проанализировав результаты исследования уровня развития выносливости, мы отнесли к группе с высоким показателем уровня выносливости 20,8% школьников, к среднему уровню развития выносливости – 37,6%, низкий показатель уровня выносливости наблюдается у 41,6% .

Сопоставим результаты уровня быстроты и выносливости с уровнем двигательной активности.

Из результатов сопоставления видно, что школьники, которые показали высокий уровень развития двигательной активности (46,8%), имеют, как правило, высокий уровень развития такого физического качества, как быстрота (из 46,8% это 26% , средний 15% и низкий только 5,2%). Школьники, которые показали низкий уровень двигательной активности показывают средний или низкий уровень развития быстроты (из 22% это 11% средний уровень быстроты и 11% - низкий).

На основании полученных данных разработаны рекомендации по совершенствованию развития физической активности учащихся старшего школьного возраста.

Материал отправлен в редколлегию 16.03.15

СОДЕРЖАНИЕ

Алексеева А.В. Физическое и психическое здоровье личности как фактор профессионального становления и личностного роста	3
Арпентьева М.Р. Здоровьесбережение и проблемы учебно-педагогического взаимодействия	6
Белова А. Применение фитнес и велнесс-программ со студентами на занятиях по физической культуре	10
Гарбузова Г.В. Здоровьесберегающая образовательная среда как условие формирования гармоничной личности	13
Горская И.Ю., Баймакова Л.Г., Петрова Д.В. Психофизические аспекты адаптации студентов физкультурного вуза в процессе обучения с учетом пола	17
Гусейнова А.Г. Особенности проведения однодневных походов патриотической туристско – краеведческой экспедиции «Моя родина – Ярославия»	20
Дергачев К.В. Проблемы трансформации культуры здоровья молодежи в контексте информатизации общества.....	22
Зезюля В.С. Экспериментальные исследования и сравнительный анализ уровня здоровья женских основных и специально-медицинских групп методом В.П. Войтенко в процессе занятий физической культурой.....	25
Каленикова Н.Г. Создание информационно - аналитической системы мониторинга здоровья, оценки адаптационного потенциала студентов БГТУ в рамках предмета «валеологии»	29
Карева Г.В. Формирование физической активности в профессиональной подготовке студентов.....	32
Кирюшин Д.К. Мотивация к здоровому образу жизни у школьников.....	34
Кравчук Т.А., Трушков И.К. Развитие спортивной аэробики как средства приобщения детей и молодежи к занятиям спортом	36
Куцебо Г.И. Психолого-педагогические аспекты здоровья.....	40
Моргунов И. Фитбол- аэробика, как средство оздоровления студентов	42
Рудин М.В. Концептуальные основы организации спортивно-массовой работы в высшем учебном заведении	44
Рудин М.В. Профессионально-прикладная подготовка студентов высшего учебного заведения педагогического профиля	47
Рыбалова С.И., Рыбалов Ю.В. Педагогическая направленность общей физической подготовки лыжников-гонщиков в молодежной среде	50
Сякина Г.Е. Формирование познавательных способностей студентов посредством сложнокоординационных физических упражнений	52
Траханов А. Стритбол – история развития.....	55
Щагина О.Ю., Банникова Т.А. Развитие физических качеств детей младшего школьного возраста методом круговой тренировки	56
Юхманов К.Э. Активизация двигательного режима учащихся в современной школе	59
Юхманова И.В., Пешкова Н.В. Исследование уровня двигательной активности юношей 15-17 лет	61