



Взаємодія духовного і фізичного виховання у формуванні гармонійно розвиненої особистості

Матеріали
II науково-практичної online-конференції
з міжнародною участю

Слов'янськ 2015



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНБАСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ (Слов'янськ)
НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ІНСТИТУТ ДУХОВНОГО РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ім. ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ (Київ)
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БІЛОРУСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ (Мінськ)
ІНСТИТУТ СПОРТУ, ТУРИЗМУ І СЕРВІСУ
ПІВДЕННО-УРАЛЬСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
(НАЦІОНАЛЬНИЙ ДОСЛІДНИЙ УНІВЕРСИТЕТ) (Челябінськ)
ЧЕРЕПОВЕЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ЧУВАШСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ім. І.Я. ЯКОВЛЕВА (Чебоксари)

ВЗАЄМОДІЯ ДУХОВНОГО І ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ФОРМУВАННІ ГАРМОНІЙНО РОЗВИНЕНОЇ ОСОБИСТОСТІ

Збірник статей
за матеріалами II науково-практичної online-конференції
з міжнародною участю

Слов'янськ 2015

УДК 37.015.3 : 796
ББК 75 я 43 + 74.200.55 я 43
В-406

В-406 Взаємодія духовного і фізичного виховання у формуванні гармонійно розвиненої особистості : збірник статей за матеріалами ІІ науково-практичної online-конференції з міжнародною участю (Слов'янськ, Україна, 25 березня 2015 р.) / за ред. В.М. Пристинського, О.І. Федорова. – Слов'янськ : ДВНЗ “Донбаський державний педагогічний університет”, 2015. – 701 с.

У збірнику представлені матеріали науково-практичної online-конференції «Взаємодія духовного і фізичного виховання у формуванні гармонійно розвиненої особистості». У статтях обговорюються актуальні проблеми духовних цінностей фізичної культури і спорту в житті сучасної людини; соціальні функції фізичної культури і спорту у формуванні гармонійно розвиненої особистості, цінностей здоров'я і здорового способу життя; взаємозв'язку фізичного виховання, фізичної реабілітації і рекреації у збереженні та укріпленні здоров'я людини; формування здоров'язбережувального освітнього простору сучасного навчального закладу; інформаційно-комунікаційних технологій в забезпеченні фізичного виховання і спорту, здоров'я і здорового способу життя; психолого-педагогічні та медико-біологічні аспекти фізичної культури і спорту, спортивного тренування, адаптивного фізичного виховання; формування дискурсивно-проективної компетентності фахівця в галузі фізичної культури і спорту в контексті становлення у дітей та молоді гуманістичного світогляду.

Збірник статей адресовано фахівцям в галузі фізичної культури і спорту, спортивної і соціальної педагогіки, викладачам вищих навчальних закладів, студентам і магістрантам, учителям загальноосвітніх шкіл, усім зацікавленим особам.

В сборнике представлены материалы научно-практической online-конференции «Взаимодействие духовного и физического воспитания в формировании гармонично развитой личности». В статьях обсуждаются актуальные проблемы духовных ценностей физической культуры и спорта в жизни современного человека; социальные функции физической культуры и спорта в формировании гармонично развитой личности, ценностей здоровья и здорового образа жизни; взаимосвязи физического воспитания, физической реабилитации и рекреации в сохранении и укреплении здоровья человека; формирования здоровьесберегающего образовательного пространства современного учебного заведения; информационно-коммуникационных технологий в обеспечении физического воспитания и спорта, здоровья и здорового стиля жизни; психолого-педагогические и медико-биологические аспекты физической культуры и спорта, спортивной тренировки, адаптивного физического воспитания; формирования дискурсивно-проективной компетентности специалиста в области физической культуры и спорта в контексте становления у детей и молодежи гуманистического мировоззрения.

Сборник статей адресован специалистам в области физической культуры и спорта, спортивной и социальной педагогики, преподавателям высших учебных заведений, студентам и магистрантам, учителям общеобразовательных школ, всем заинтересованным лицам.

Тексти статей представлені в авторській редакції. За якість та достовірність наданих матеріалів відповідальні автори.

Редакційна колегія:

Пристинський Володимир Миколайович – головний редактор, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теоретичних та методичних основ фізичного виховання і реабілітації, завідувач Науково-дослідної лабораторії взаємодії духовного і фізичного розвитку дітей та учнівської молоді Донбаського державного педагогічного університету (Слов'янськ, Україна), e-mail: vladimir-pristinskii@yandex.ru

Гамалій Володимир Васильович – кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри кінезіології Національного університету фізичного виховання і спорту України (Київ), почесний працівник фізичної культури і спорту України; e-mail: kinesiology@rambler.ru

Драндров Герольд Леонідович – доктор педагогічних наук, професор Чувашського державного педагогічного університету ім. І.Я. Яковлева (Чебоксари, Російська Федерація); e-mail: gerold49@mail.ru

Федоров Олександр Іванович – кандидат педагогічних наук, доцент Інституту спорту, туризму і сервісу Південно-Уральського державного університету (науково-дослідний університет) (Челябінськ, Російська Федерація); e-mail: sportscience@mail.ru

Кряж Володимир Миколайович – кандидат педагогічних наук, професор Білоруського державного університету фізичної культури (Мінськ, Республіка Білорусь); e-mail: vladimir_kryazh1@rambler.ru

Сергієнко Костянтин Миколайович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Національного університету фізичного виховання і спорту України, (Київ); e-mail: kinesiology@rambler.ru

Воробйов Владислав Федорович – кандидат біологічних наук, доцент Череповецького державного університету (Череповець, Російська Федерація); e-mail: vovofo@mail.ru

Осіпцов Андрій Валерійович – кандидат педагогічних наук, доцент Маріупольського державного університету (Маріуполь, Україна); e-mail: osipcov_andrey@mail.ru

Краснолуцький Костянтин Костянтинович – доцент, директор Українського тестово-тренінгового освітнього центру (Київ); e-mail: kkrasnolutsky@gmail.com

Пристинська Тетяна Миколаївна – магістр фізичного виховання, старший викладач кафедри фізичного виховання і здоров'я людини, співробітник Науково-дослідної лабораторії взаємодії духовного і фізичного розвитку дітей та учнівської молоді Донбаського державного педагогічного університету (Слов'янськ, Україна); e-mail: vladimir-pristinskii@yandex.ru

Наукові консультанти:

доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теоретичних та методичних основ фізичного виховання і реабілітації, ректор Донбаського державного педагогічного університету, Заслужений працівник освіти України

Омельченко Світлана Олександрівна;

доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України, директор Науково-дослідного інституту духовного розвитку людини Східноукраїнського національного університету ім. Володимира Даля

Шевченко Галина Павлівна;

доктор педагогічних наук, професор Донбаського державного педагогічного університету, майстер спорту СРСР

Григоренко Валерій Григорович

Рецензенти:

Роганова М.В.

доктор педагогічних наук, професор

Стешенко В.В.

доктор педагогічних наук, професор

Видається за рішенням вченої ради ДВНЗ “Донбаський державний педагогічний університет” (протокол № 8 від 06.04.2015 р.).

© Колектив авторів, 2015

© ДВНЗ “Донбаський державний педагогічний університет”, 2015

ЗМІСТ

Розділ 1. Соціальні функції фізичної культури і спорту у розвитку гармонійно розвиненої особистості, цінностей здоров'я і здорового способу життя.

<i>Буйко Т.Н.</i>	Понятие телесности в интеграции естественных и социогуманитарных исследовательских программ физической культуры и спорта	17
<i>Куц Е.А.</i>	Значимость физической культуры и спорта в современном обществ	24
<i>Левченко И.</i>	Физическая культура и двигательная активность в жизни современного студента ...	29
<i>Лозовой А.А.</i>	Социальные функции физической культуры и спорта в формировании гармонично развитой личности, ценностей здоровья и здорового образа жизни	33
<i>Лосик В.Г.</i> <i>Мосина В.В.</i>	Физическая культура и спорт как общественное явление	38
<i>Мазалова А.Г</i>	Физическая культура как сфера преобразовательной деятельности человека в формировании его двигательных потребностей	44
<i>Мудрян В.Л.</i> <i>Радковская А.И.</i>	Факторы физической культуры, влияющие на становление личности в социуме	48
<i>Пристинський В.М.</i> <i>Осіпцов А.В.</i> <i>Цилковська А.І.</i>	Соціальна відповідальність за здоров'я як проблема гармонізації духовно-практичної діяльності майбутнього педагога	52
<i>Садовникова В.В.</i>	Фитнес как социокультурное явление в оздоровлении населения	58
<i>Сидорчук И.А.</i>	Социальные функции физической культуры и спорта	64

<i>Сорокина И.А.</i>	Многофункциональная социальная сущность физической культуры	69
<i>Старченко В.Н.</i>	Онтологические функции учителя физической культуры	73
<i>Тітаков В.С.</i>	Оптимізація процесу соціалізації студентської молоді на основі застосування технології спортивно-орієнтованої рухової активності	77
<i>Федоров А.И. Пидуков В.Н.</i>	Отношение подростков к здоровью как социально-педагогическая проблема	82
<i>Холодний О.І.</i>	Фізична культура як специфічний чинник впливу на процес формування здоров'язберезувальних знань учнів основної школи	89
<i>Шульженко А.</i>	Функции физической культуры в обеспечении оздоровительного эффекта занятий	92

Розділ 2. Духовні цінності фізичної культури і спорту в житті сучасної людини. Генерування здоров'я, стиль здорового способу життя, поведінкові чинники здоров'я.

<i>Барышникова Л.Н Литвинович В.М.</i>	Ценность в структуре сознания студенческой молодежи	97
<i>Власенко Н.Э.</i>	Формирование валеологической культуры детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания	101
<i>Гилявская Я.</i>	Духовные ценности физической культуры и спорта в жизни современного человека	108
<i>Куштынов В.Н.</i>	Здоровье и спорт в системе современных ценностей молодежи (на примере Ульяновской области России)	111
<i>Мышенуд С.А.</i>	Традиции, нравы и обычаи белорусского народа в контексте культурологического подхода	115

<i>Пархоменко А.</i>	Фізична культура як важливий чинник розвитку мотивації до зміцнення здоров'я	121
<i>Пилипенко Е.Э.</i>	Научно-методические аспекты оптимизации процесса формирования ценностной ориентации молодежи на здоровый образ жизни	125
<i>Старовойтова И.</i>	Физическое воспитание в сохранении и укреплении здоровья человека	129
<i>Федоров А.И.</i> <i>Сивохин И.П.</i> <i>Мамиев Н.Б.</i>	Самосохранительное поведение учащейся молодежи	134
<i>Якушева Т.С.</i>	Психолого-педагогические факторы, определяющие развитие здорового образа жизни человека	142

Розділ 3. Феномен здоров'я в аксіологічному дискурсі кросс-культурної взаємодії. Взаємозв'язок фізичного виховання, фізичної реабілітації і рекреації у збереженні здоров'я людини.

<i>Артюшевский С.С.</i> <i>Сивицкий В.Г.</i>	Анализ отношения студентов к своему здоровью	148
<i>Будний О.М.</i>	Бально-рейтингова система оцінки результатів навчання на заняттях з фізичного виховання у спеціальних медичних групах...	152
<i>Гогия В.</i>	Феномен здоровья в аксиологическом дискурсе кросс-культурного взаимодействия	157
<i>Гончаров М.</i>	Взаимосвязь физического воспитания, физической реабилитации и рекреации в сохранении и укреплении здоровья человека	162
<i>Еганов А. В.</i> <i>Быков В. С.</i> <i>Черепов Е. А.</i>	Холистическая модель компонентов психического здоровья студентов	166

<i>Жук А.А. Хабинец Т.А. Сафонова Я.Е.</i>	Комплексное использование средств фитнеса в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста	170
<i>Зерний И.</i>	Здоровый образ и здоровый стиль жизни человека	175
<i>Касмакова Л.Е.</i>	Физическое воспитание особенных детей	179
<i>Кислица Н.</i>	Физическое воспитание и здоровье человека	183
<i>Комкова И.А. Смирнова Л.В. Целищева Е.И.</i>	Формирование здоровой личности студента в процессе физического воспитания	187
<i>Коткова Л.Ю.</i>	Атлетические занятия как форма организации физкультурно-спортивной деятельности студенческой молодежи	192
<i>Кривцун-Левшина Л.Н. Вавилонский А.Н.</i>	Понятие, виды и формы туристической деятельности	196
<i>Налча И.</i>	Физическое воспитание, физическая реабилитация и физическая рекреация в комплексном процессе восстановления здоровья	203
<i>Орловська В.В.</i>	До питань профілактики і реабілітації дисбіозу кишечника	206
<i>Пайгунова Ю.В. Аппакова-Шогина Н.З. Гут А.В.</i>	Феномен спорта в аксиологическом дискурсе кросс-культурного взаимодействия	213
<i>Пристинская Т.Н. Фролова О.А.</i>	Взаимосвязь духовного и физического воспитания в формировании культуры здоровья студентов	217
<i>Семаненко В.</i>	Феномен физической культуры личности	222

Розділ 4. Формування здоров'язбережувального освітнього простору сучасного навчального закладу.

<i>Агеева Г.Ф.</i>	Обоснование влияния педагогической технологии на параметры двигательной активности детей среднего дошкольного возраста	226
<i>Баклунина А.М. Мещерякова И.Б.</i>	Здоровьесберегающая составляющая занятий физической культурой в вузе	229
<i>Викторов Д.В.</i>	Физкультурное образование как фактор здоровьесберегающей компетентности студентов ЮУрГУ	233
<i>Викторов Д.В. Лешуков В.С. Ярушев Ю.А.</i>	Здоровье и занятия физической культурой в вузе	237
<i>Власенко Н.Э.</i>	Современные здоровьесберегающие технологии в образовательном пространстве дошкольного учреждения	241
<i>Гончарова Н.М. Прокопенко А.О. Марховський Д.О.</i>	Педагог, як основа управління процесом фізичного виховання школярів	247
<i>Егуртова А.</i>	Здоровьесберегающий режим образовательного пространства учебного заведения	252
<i>Изаровская И.В. Перельман Е.Б. Ведерникова О.Б. Сумак Е.Н.</i>	Пути повышения двигательной активности в дошкольном образовательном учреждении путем увеличения количества организованных форм работы по физическому воспитанию	265
<i>Лебедь А.О.</i>	Фізкультурні хвилинки для дітей молодшого шкільного віку	272
<i>Ольшанська Н.О.</i>	Здоров'язбережувальне середовище загальноосвітньої школи	277
<i>Омельченко С.О. Шулик Т.В.</i>	Фізична культура та спорт як ефективні засоби профілактики адиктивної поведінки студентської молоді України в 90-х роках ХХ століття	281

<i>Рейт Е.М.</i>	Здоровьесберегающее пространство как компонент образовательного учреждения ...	286
<i>Савина А.С. Долинный Ю.А.</i>	Физическое воспитание студенческой молодежи на основе спортивно-ориентированных технологий	289
<i>Сафиуллина А.А. Агеева Г.Ф.</i>	К вопросу о влиянии качества физкультурно-спортивных услуг образовательных учреждений на приобретение услуги потребителями	295
<i>Соломко Н.Ф. Кошель С.П.</i>	Особенности здоровьесберегающих образовательных технологий	302
<i>Татаркіна В.В.</i>	Формування здоров'язбережувального освітнього простору дошкільного навчально-виховного закладу	308

Розділ 5. Інформаційно-комунікаційні технології в забезпеченні фізичного виховання і спорту, здоров'я і здорового способу життя.

<i>Веклич Е.Ю. Пристинская Т.Н.</i>	Информационно-коммуникационные технологии в физическом воспитании и спорте	315
<i>Вишневецька В.П. Хлевна Ю.Л. Федорова М.В.</i>	Використання сучасних інформаційно-комунікаційних технологій, зокрема «хмарних» технологій, як засіб підвищення рівня інформатичної компетентності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту	317
<i>Заколodная Н.Д. Лебедева Д.В.</i>	Использование аббревиатур в образовательном процессе как способ концентрирования информации	321
<i>Качан О.А.</i>	Особенности використання інформаційно-комунікативних технологій при викладанні предмета фізична культура	325
<i>Качан О.А.</i>	Контроль за фізичним навантаженням новітніми інноваційними засобами на уроках фізичної культури	331
<i>Качан О.А.</i>	Використання новітніх гаджетів у процесі фізичного виховання	335

<i>Полищук И.В.</i>	Педагогическая подготовка специалиста физической культуры и спорта заочной формы обучения средствами учебно-информационного комплекса	343
<i>Ракусевич Ю.А.</i>	Інформаційно-комунікаційні технології на уроках фізичної культури в школі	347
<i>Старченко В.Н.</i>	Диагностика профессиональных знаний учителя физкультуры и здоровья с помощью компьютерной программы	353
<i>Тимошенко В.В. Кошель С.П.</i>	Информационно-коммуникационные технологии в обеспечении физического воспитания и спорта	358
<i>Федоров А.И. Алешин И.Н.</i>	Информатизация системы подготовки специалистов в сфере физической культуры и спорта : предпосылки и факторы развития	365

Розділ 6. Психолого-педагогічні та медико-біологічні аспекти фізичної культури і спорту, спортивного тренування, адаптивного фізичного виховання.

<i>Ведерникова О.Б. Изаровская И.В. Сумак Е.Н.</i>	Методика оздоровительной работы с детьми в комплексе: бассейн – сауна – фитобар	373
<i>Ведерникова О.Б. Смирнова Л.В. Сумак Е.Н.</i>	Особенности развития координационных способностей танцоров 8-10 летнего возраста	380
<i>Дьяченко И.Д. Мухаматгалеев Е.Г.</i>	Лечебная физическая культура в программе физической реабилитации	387
<i>Зорин С.Д.</i>	Управление многолетней подготовкой потенциального спортивного резерва в легкой атлетике	395
<i>Крайц О.М. Шайда Н.П.</i>	Вплив соматичних захворювань на емоційну сферу підлітків	402

<i>Козловская Ю.С.</i>	Развитие точности метательных движений в системе обучения школьников Республики Беларусь	407
<i>Медведева Г.И. Пунтус В.А. Невзорова Ю.С. Торба Т.Ф.</i>	Решение основных задач физической культуры на специальном отделении в ВУЗе	413
<i>Мелёхин А.П. Токаревская И.Е. Парамонова Н.А.</i>	Типичные технические ошибки при исполнении основных элементов скольжения в фигурном катании на коньках	416
<i>Марчик В.І.</i>	Правильне харчування при фізичній активності	420
<i>Назаренко Л.Д. Анисимова Е.А. Катенков А.Н.</i>	Условия и факторы, обеспечивающие устойчивость мотивации к повышению спортивного мастерства бегунов на короткие дистанции	425
<i>Никитина Е.В. Пьянзин А.И.</i>	Методика обучения технике толкания ядра на основе выделения ключевых поз	431
<i>Осінов В.М.</i>	Теоретичні основи адаптації серцевого м'яза у спортсменів при систематичних м'язових навантаженнях	436
<i>Прилуцкий П.М. Бинюсеф И.М.</i>	Изменение работоспособности юных пловцов под влиянием средних нагрузок избирательной направленности	440
<i>Пьянзин А.И.</i>	Моделирование специальной физической подготовленности легкоатлетов на основе кинематики двигательных действий	448
<i>Саламатова Н.Л.</i>	Координационная подготовка как фактор совершенствования спортивного мастерства борцов	455
<i>Селявко Р.В.</i>	Применение методики оценки игровых действий при работе с волейболистами-студентами	460
<i>Сергейчик Н.А. Медведева Г.И. Плешкунов Д.А. Качур Д.А.</i>	Оценка и характеристика сердечно-сосудистой системы студенток	466

<i>Сорокин Ю.С. Тихонов С.В.</i>	Основы оздоровления и реабилитации студентов с ослабленным здоровьем средствами физического воспитания	474
<i>Фролов Е.В. Кан И.С.</i>	Методика развития выносливости у детей младшего школьного возраста средствами легкой атлетики	478
<i>Черепов Е.А. Калугина Г.К. Габаева А.С.</i>	Педагогические аспекты улучшения психологического климата в школьной команде волейболистов 14-15 лет в процессе спортизированного физического воспитания	482
<i>Черненко С.О. Кулінченко О.В.</i>	Оздоровча фізична культура як засіб профілактики остеохондрозу шийного хребта у студентів спеціальної медичної групи	487
<i>Щелкунов А.О. Денисенко М.С.</i>	Структура та методи організації фізичного виховання спеціальних медичних груп	489
<i>Щелкунов Д.А. Бренерман О.М.</i>	Возрастная динамика спортивных результатов школьников в разных видах легкой атлетики	493
<i>Щелкунов Д.А. Бренерман О.М.</i>	Методологические основы организации спортивного отбора детей для занятий легкой атлетикой	497
<i>Щелкунов А.А. Шкрябец Д.Ю. Булошник В.Д.</i>	Особенности популяционных и индивидуальных критериев оценки физического развития	502
<i>Якуш Е.М.</i>	Анализ физической подготовленности учащихся младшего школьного возраста	506

Розділ 7. Професійно-педагогічна підготовка фахівця в галузі фізичного виховання, спорту, оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

<i>Афтимичук О.Е.</i>	Технология поэтапного формирования у студентов умений комплексной координации в рамках интегративной дидактической деятельности учителя физической культуры	512
-----------------------	---	-----

<i>Викторов Д.В. Корнеева С.В. Мельникова О.В.</i>	Физкультурное образование (региональный аспект)	519
<i>Запорожченко Н.В. Лисецька О.Я. Лисецький М.О.</i>	Забезпечення якісної фізичної підготовки молоді України в умовах соціально-економічної кризи	522
<i>Зорин С.Д. Пестряева Л.Ш.</i>	Роль практико-ориентированного обучения в формировании профессиональной компетентности у студентов факультета физической культуры	527
<i>Крутогорська Н.Ю.</i>	До питання технології навчання майбутніх вчителів фізичного виховання на різноманітних способах створення проблемної ситуації	532
<i>Купп А.А.</i>	Компетентности специалиста по физической культуре и спорту в сфере реализации рекреационной деятельности	537
<i>Лягов О.В.</i>	Дослідження зміни якості навчання залежно від форми заліку	543
<i>Малахова Ж.В. Олейник О.Н. Долинный Ю.А. Сорокин Ю.С.</i>	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов медицинских вузов	548
<i>Павицкая З.И.</i>	Проблема формирования профессиональной компетенции специалиста в сфере физического воспитания и пути ее решения	553
<i>Павицкая З.И.</i>	Структура и содержание методического комплекса развития языковой догадки студентов спортивного профиля	558
<i>Павицкая З.И.</i>	К вопросу о развитии языковой догадки студентов спортивного профиля	565
<i>Руденко Д.</i>	Профессионально-педагогическая подготовка специалиста в сфере физического воспитания и спорта	571
<i>Старченко В.Н. Иванчикова Е.В.</i>	Об уровне сформированности профессиональных знаний студентов факультета физической культуры	576

<i>Ступень М.П. Машарская Н.М. Помозов А.В.</i>	Совершенствование профессионально-педагогической подготовки студентов Белорусского государственного университета физической культуры	580
<i>Улытыч Е.И.</i>	Велоспорт – исторические вехи	585
<i>Хлевна Ю.Л. Федорова М.В. Вишневцеўка В.П.</i>	Інноваційні підходи до організації самостійної роботи студентів у вищих навчальних закладах фізкультурного профілю	588
<i>Христофорова Т.</i>	Физическое воспитание, как учебная дисциплина в структуре профессиональной подготовки студентов	592
<i>Цымбалюк Е.А.</i>	Динамика становления профессиональных ценностей белорусских студентов-спортсменов	595
<i>Шамсутдинова А.Р.</i>	Применение метода наглядности на занятиях иностранного языка в спортивном вузе	604
<i>Юречко О.В.</i>	Совершенствование процесса подготовки будущих учителей к физкультурно-оздоровительной работе с младшими школьниками	607

Розділ 8. Проблема формування дискурсивно-проективної компетентності фахівця в галузі фізичної культури і спорту в контексті становлення у дітей та молоді гуманістичного світогляду.

<i>Воробьев В.Ф.</i>	Воспитание субъектности у студентов специальности физическая культура в процессе телесного совершенствования	612
<i>Гордеева Е.С.</i>	Педагогический коллектив как система социальной защиты ребенка	617
<i>Драндров Г.Л.</i>	Физическая и спортивная культура личности	623
<i>Заколотная Е.Е.</i>	Духовно-нравственное воспитание в системе профессионального образования будущих учителей физической культуры	627
<i>Іванченко Л.П. Іванченко С.Г.</i>	Етапна структура моделі формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом в учнів загальноосвітніх шкіл	634

<i>Кряж В.Н.</i>	Проблемы формирования парадигмальной компетентности будущего учителя физкультуры в контексте педагогического дискурса общего среднего образования	639
<i>Кучуренко В.Л. Никулин А.А. Сизов Д.А.</i>	Альтернатива выбора средств физической культуры как механизм создания педагогической системы гуманистической ориентации	647
<i>Лосская И.В. Заколodная Е.Е.</i>	Формирование привычки нравственного отношения мальчиков и девочек 13-14 лет друг к другу на уроках физической культуры и здоровья	652
<i>Осицлов А.В.</i>	Культурные детерминанты современного образования в воспитании общечеловеческих ценностей учащейся молодежи	657
<i>Романовская В.О. Заколodная Е.Е.</i>	Воспитание нравственной культуры личности подростков на уроках физической культуры и здоровья в период педагогической практики	662
<i>Самойленко А.</i>	Фізичне виховання як чинник розвитку гуманістичного світогляду	668
<i>Фролов Е.В. Фунина Е.Е.</i>	Формирование у школьников подросткового возраста устойчивого интереса к занятиям физической культурой	672
<i>Щелкунова М.О. Гейтенко В.В. Пожитько Ю.С.</i>	Особливості у потребнісно-мотиваційній характеристиці фізичної культури в учнів різних типів навчальних закладів	676
	Відомості про авторів	681

Розділ 1

Соціальні функції фізичної культури і спорту в розвитку гармонійно розвиненої особистості, цінностей здоров'я і здорового способу життя

Понятие телесности в интеграции естественных и социогуманитарных исследовательских программ физической культуры и спорта

Буйко Т.Н.

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

Понятие телесности человека является ключевым в интеграции естественнонаучного и гуманитарного знания в человековедении, в антропологии вообще и в философской антропологии, в частности. Необходимость такой интеграции, теоретически на сегодня вполне обоснованная, встает как практическая проблема в стенах нашего физкультурного университета.

Введение. Физкультурное образование можно охарактеризовать как самое «антропологическое»: все наши учебные дисциплины – о человеке, обо всех физических и социокультурных аспектах его бытия. Однако вряд ли можно сегодня утверждать, что результатом такого «антропологического образования» является синтез методологических программ естествознания и социально-гуманитарных наук в научно-исследовательском мышлении и в профессиональной культуре спортивного педагога, в целом.

Осуществление реального методологического синтеза – дело неблизкого будущего. Однако потребность в поиске философско-методологических оснований современных педагогических исследований в области физической культуры и спорта – на пути междисциплинарного синтеза естественнонаучного и социогуманитарного познания – осознается сегодня многими специалистами.

Актуальность этого поиска обусловлена тем, что подлинное развитие физической (телесной) культуры как значимого элемента образа жизни человека требует признания человеческой телесности в качестве базовой ценности бытия. Динамика трансформаций современного мира, кардинально изменяющая не только жизнь общества, но и каждого человека, а также его телесность, актуализирует перед социогуманитарным познанием проблему выявления оснований для смены методологического подхода к проблеме человеческой телесности.

Кардинальные изменения, произошедшие в последние годы, в способах проблематизации человеческого бытия привели к значительному расширению

проблемных полей и большому разнообразию концепций и методов исследования, техник интерпретации и языков описания, аргументации и обоснования. В связи с чем, возникла необходимость критического осмысления их исходных предпосылок и экспликации последствий этих инноваций для логики и методологии социогуманитарных наук. В том числе – выявления оснований для смены методологического подхода к проблеме человеческой телесности на основе современной проблематики исследования человека.

Цель, задачи и методы исследования. Исследование проблем физической культуры и спорта в рамках педагогических дисциплин, учитывая социокультурную нагруженность понятия человеческой телесности, с необходимостью предполагает сочетание методов социогуманитарного и естественнонаучного познания. В определенной степени науки о физической культуре и спорте приемлют эту методологическую установку. Однако зачастую это только провозглашается, реально же в исследованиях используются хорошо апробированные методы классического естествознания. При этом предметом исследования выступает не человек в его телесном бытии, а отдельные физические качества. Поэтому сегодня все более осознается необходимость методологического переосмысления понятий, составляющих концептуальную основу наук о физической культуре и спорте. В этом плане особое место занимают понятия телесности и физической культуры, анализ которых позволит осуществить теоретический синтез и постановку обозначенной проблемы.

Результаты исследования. Науки о физической культуре и спорте в отечественной традиции представлены такими дисциплинами как теория физического воспитания, спортивная педагогика, спортивная психология (специальность 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры), социология физической культуры и спорта, история физической культуры и спорта и др. Эти дисциплины, различаясь по предмету, используют различные сложившиеся в науке естественнонаучные и социогуманитарные методы исследования. При этом социогуманитарные методы используются при исследовании физической культуры и спорта как социального института, а естественнонаучные методы используются при исследовании телесности человека, ее функционирования и развития посредством физического воспитания и спортивной тренировки. Проблема заключается в том, что, в указанных педагогических дисциплинах при исследовании телесного бытия человека практически игнорируется его социокультурная составляющая.

Вместе с тем, проблема телесности является одной из фундаментальных в современной гуманитарной науке, и ее рассмотрение дало большое количество

концептуальных разработок, которые крайне актуальны для наук о физической культуре и спорте. Однако этот методологический потенциал практически не используется в исследовательских программах, применяемых в указанной сфере.

Категория телесности стала вводиться под влиянием культурологии и семиотики: понятие социокультурной телесности фиксирует тело как культурно-семиотический феномен, который проявляется через тело, но не тождественен ему. Телесность человека выражается через взаимодействие внешнего тела (габитуса) и внутреннего (совокупность внутренних органических ощущений, потребностей и желаний). Развитие телесности происходит посредством внешнего тела, включающего человека в мир культуры: приобщение к нормам культуры в ее конкретной исторической модификации дает возможность развития человеческой телесности в системе связей и социокультурных приоритетов. В известной монографии французского исследователя М. Мосса [4], в частности утверждается, что три измерения человеческой телесности – физиологическое, социологическое, психологическое – не только сосуществуют, но и образуют уникальное взаимодействие физического, социального и индивидуального в человеческом теле как посреднике их существования.

Анализ телесности, как социокультурного феномена, наиболее полно представлен в работах российского культуролога И.М. Быховской: включение человека в социокультурное пространство влечет за собой существенные последствия для его тела – из биологического оно превращается в социокультурное явление и приобретает в дополнение к природно-заданным свойствам, характеристики, порожденные социальными и культурными воздействиями [3]. При этом необходимо подчеркнуть следующие существенные аспекты данных определений:

природное тело – биологическое тело индивида, подчиняющееся законам существования и развития живого организма;

социальное – результат взаимодействия природного тела с социальной средой; сознательная адаптация тела к целям социального функционирования, целенаправленное воздействие на тело – это инструменты использования социального тела в различных видах деятельности;

культурное тело – это продукт культуросообразного формирования и использования тела, включающий характеристики двух других уровней телесного бытия.

Таким образом, гуманитарный взгляд на телесность – это взгляд на нее с позиции смысла, анализ ее ценностного содержания, т.е. сквозь призму культуры, а не природы или обезличенного социума. Утверждение этого

взгляда должно способствовать преодолению противопоставления духовного и телесного в человеке, следствием чего является, например, отождествление культуры личности исключительно с ее внутренними характеристиками (интеллектуальными, нравственными).

Отсутствие целостной концепции культуры, которая включала бы все базовые формы человеческого бытия, в том числе, бытия телесного, означает отсутствие основы, платформы для формирования телесной культуры человека как полноправного элемента культурного пространства общества в целом и каждого человека в отдельности. По словам И.М. Быховской, культура тела, движения, внешнего облика может стать полноправной составляющей культуры только тогда, когда человеческое тело осознается как базовая ценность человеческого бытия. Отсутствие такой ценности в жизни отдельного человека и общества ведет к бездеятельности по отношению к своему телу, невозможности строить социальную и культурную политику, связанную со здоровьем и физическим благополучием, т.е. с полной самореализацией человека. Несмотря на достижения постклассической философии, рациональная (классическая) традиция противопоставления человека телесного и человека духовного постоянно воспроизводится в социальной практике, в различных институтах – семьи, образования и др. Проявлением этого выступает, с одной стороны, «телесный негативизм»: равнодушие к своему физическому здоровью до момента его потери, недоверие к голосу тела: только 6-15 % населения по данным многих исследований, уделяют внимание своему физическому развитию. А с другой стороны, – «соматизация человека», т.е. возведение в абсолют мускульных достоинств человека. Эти, казалось бы, противоположные явления современной культуры имеют одну основу – исключение телесного бытия из социокультурного пространства. К сожалению, это закрепляется и воспроизводится в системе образования и подготовки специалистов в сфере физического воспитания и спортивной педагогики. Вместе с тем, современная западная культура или, иными словами, техногенная цивилизация в своем развитии все более актуализирует проблему человеческой телесности и, соответственно, поиск путей ее переосмысления.

Бурное развитие, которое переживают социологические, философские и междисциплинарные исследования телесности в последние четверть века, во многом обусловлено тем, что тело, по не вполне проясненным причинам, становится ареной событий особой значимости, свидетельствующих о тех изменениях, которые в наибольшей степени характеризуют специфику современности. Проблемы биоэтики, качественные изменения стиля жизни и широкое распространение радикально новых форм заботы о теле, новые смыслы спорта, трансформации в сфере сексуальности и специфические виды

насилия – эти и другие события и тенденции формируют особые масштабные сдвиги в представлении о телесности.

По мнению многих специалистов, среди многочисленных глобальных проблем, порожденных техногенной цивилизацией и поставивших под угрозу само существование человечества, можно выделить проблему сохранения человека как биосоциальной структуры в условиях растущих и всесторонних процессов отчуждения. Эту глобальную проблему иногда обозначают как современный антропологический кризис. Впервые в истории человечества возникает реальная опасность разрушения той биогенетической основы, которая является предпосылкой индивидуального бытия человека и формирования его как личности, основы, с которой в процессе социализации соединяются разнообразные программы социального поведения и ценностные ориентации, хранящиеся и вырабатываемые в культуре.

Речь идет об угрозе существования человеческой телесности, которая является результатом миллионов лет биоэволюции и которую начинает активно деформировать современный техногенный мир. Этот мир требует включения человека во все возрастающее многообразие социальных структур, что сопряжено с гигантскими нагрузками на психику, стрессами, разрушающими его здоровье. Обвал информации, стрессовые нагрузки, канцерогены, засорение окружающей среды, накопление вредных мутаций – все это проблемы сегодняшней действительности, ее повседневные реалии. Цивилизация значительно продлила срок человеческой жизни, развила медицину, позволяющую лечить многие болезни, но вместе с тем она устранила действие естественного отбора, который на заре становления человечества вычеркивал носителей генетических ошибок из цепи сменяющихся поколений. С ростом мутагенных факторов в современных условиях биологического воспроизводства человека возникает опасность резкого ухудшения генофонда человечества. Вообще вмешательство в человеческую телесность и особенно попытки целенаправленного изменения сферы эмоций и генетических оснований человека, даже при самом жестком контроле и слабых изменениях, могут привести к непредсказуемым последствиям. В этой связи, культивирование здорового человеческого тела, телесное, т.е. физическое, воспитание обретает особую актуальность.

Антропологический кризис, проявляющий себя в современных обществах в разнообразных формах, заставляет нас осознать тот факт, что биологические предпосылки – это не просто нейтральный фон социального бытия, это почва, на которой выростала человеческая культура и вне которой невозможны были бы состояния человеческой духовности.

Феномен духовности труден для строгой научной экспликации, поскольку духовные феномены нередуцируемы. Однако в научных целях такая редукция осуществляется: социология сводит зачастую понятие духовности к социальному капиталу; педагогика – к интериоризации сознанием индивида высших общественных ценностей – моральных, эстетических, научных и т.д. При этом необходимо помнить, что духовность есть способ человеческого существования, системообразующая функция, которая является определяющей в единой структуре психофизиологической, социокультурной и экзистенциальной жизни индивида. В понятии «социально-личностной компетенции» фиксируется наличие этих составляющих личностного развития учащегося как цели воспитания.

По нашему мнению, выделение духовности как интегрирующей характеристики личности и цели воспитания является весьма продуктивным и в плане преодоления недооценки физического воспитания, связанной с традиционным для европейской культуры противопоставлением духовного и телесного бытия человека.

Действительно среди современных тенденций изменения ценностных приоритетов в осмыслении телесности специалисты выделяют две противоположные тенденции: первая – антирационализм, т.е. снятие традиционного противопоставления разумного и телесного; телесность приобретает ценность сама по себе (спорт, фитнес и другие телесно ориентированные практики); вторая – движение против «соматизированного» человека – за гармоничное тело, мудрость тела, т.е. ориентация на познание собственного тела и управление им [1].

При этом современная культура, посредством различных инструментов (знания, технологий, власти), создает новые эталоны телесности: тело как опора этики потребления (консумеризм), направленной на заботу о собственном теле и сохранение его здоровья (Ж. Бодрийяр, М. Фитерстоун); типы: тело-робот (корпоративная культура), тело-массмедиа («избыток реальности», совершенство – Ж. Бодрийяр); тело как личный проект – соответствующий ожиданиям окружающей среды, тело без лишнего веса, медиализованное тело и др. Задача же состоит в том, чтобы развивать отношение к собственному телу как ценности в деле самореализации личности. В этом и видится основная миссия физической культуры в современном мире.

Выводы. Физическая культура – это не просто часть культуры, как иногда ее определяют, пытаюсь обосновать значимость физического воспитания. В объяснении соотношения понятий физической культуры и культуры в целом необходимо исходить из того, что концепция аутопоззиса достаточно полно позволяет обосновать положение о культуре как отражении физического,

телесного бытия человека. Проявления физического, телесного бытия человека в самых отдаленных от этого бытия сферах культур, философы-постмодернисты предложили называть телесностью. Этот же термин обозначает и понятие, содержанием которого является социокультурные аспекты физического бытия человека. Именно поэтому, мне представляется, что понятие телесности как результат синтеза физического и культурного бытия человека должно быть основным понятием спортивного педагога. Физическая культура – это совокупность культурных программ, направленных на поддержание и развитие (традиция и новация) человеческой телесности – с учетом тенденций и рисков, задаваемых многообразием социокультурных явлений текущего момента и их отношениями с традициями.

Таким образом, в современном обществе социокультурная телесность выступает как сложная структура, особенностью которой является ее связь с культурно-историческим пространством бытия. Телесная (физическая) культура выступает как сфера гармонизации природного и социального, как область ценностно-ориентированного разрешения противоречий между ними. Поскольку университет физической культуры представляется именно тем местом, где должны предприниматься усилия по междисциплинарному синтезу естественнонаучного и социогуманитарного знания на пути создания «Единой науки о человеке», постольку кафедра философии и истории БГУФК предлагает положить начало «Антропологическим чтениям» [2]. Такие встречи представителей различных естественнонаучных и социально-гуманитарных дисциплин несомненно будут способствовать решению задач этого синтеза.

Список литературы

1. Архипова, С.В. Особенности социокультурной телесности в современном обществе / С.В. Архипова // Вопросы культурологии. – 2011. – № 9. – С. 70-74.

2. Буйко, Т.Н. Телесность как категория физической культуры в профессиональном вокабуляре спортивного педагога / Т.Н. Буйко // XIII Международная сессия по итогам НИР за 2012 год «Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту»: материалы Межд. науч.-прак. конф. : в 3 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол. : Т.Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]; (Минск, 20 марта – 30 мая 2013 г.). – Минск : БГУФК, 2013. – Ч. 1. – С. 136-139.

3. Быховская, И.М. Homo somaticos : аксиология человеческого тела / И.М. Быховская. – М. : Советский спорт, 2000.

4. Mauss, M. Body Techniques in Sociology and Psychology : Essays / M. Mauss. – London : Routledge and Kegan Paul, 1979.

Значимость физической культуры и спорта в современном обществе

Куц Е.А.

Мариупольский государственный университет (Мариуполь, Украина)

В статье приведены материалы относительно наиболее актуальных проблем физической культуры и спорта в условиях жизни современного общества, а также предложены средства практического решения данных вопросов.

Введение. Современные условия жизни предъявляют высокие требования к организму человека и характеризуются повышенной степенью экстремальности. Связано это не только с особенностями окружающей среды, предопределяющими неблагоприятную экологическую обстановку, но и с большинством факторов социальной, экономической, психологической природы.

Сегодня стало очевидным, что в современном обществе любой человек испытывает на себе громадный объем неблагоприятных воздействий различного характера, что неминуемо сказывается как на его психологическом состоянии, так и общем уровне здоровья.

Что же является наиболее актуальным в данной области научно-практических знаний, способным оказать реальное позитивное воздействие на представителей различных слоев современного общества?

Прежде всего, необходимо отметить, что и сегодня не потеряло своей актуальности положение о необходимости широчайшего распространения различных видов физической культуры и спорта среди разнообразных слоев населения. Очевидно, что систематические занятия различными видами физических упражнений в самых разнообразных формах будут способствовать повышению общей резистентности организма современных людей к неблагоприятным воздействиям различного характера.

Результаты исследования и их обсуждение. Особенно острой эта проблема является в отношении подрастающего поколения. Существенное падение уровня физического здоровья среди молодежи, распространение различных заболеваний ставит под угрозу экономическую, интеллектуальную и социальную стабильность нашего общества в самой недалекой перспективе. К сожалению, в последние годы приходится констатировать выраженное падение уровня физического воспитания, как среди школьников, так и студенческой молодежи. Наблюдается не только необоснованное уменьшение времени занятий физической культурой и спортом среди школьников и студентов, но, что самое печальное, падение престижности здорового образа жизни,

систематических занятий спортом, не говоря уже о стремительном падении престижности в обществе профессий школьного учителя физической культуры, тренера в детско-юношеских спортивных школах.

Более того, наметился необоснованный уклон в сторону занятий, так называемых, элитных видов физических упражнений, в частности, таких как фитнес, бодибилдинг, большой теннис, причем преимущественно для строго ограниченной группы людей с определенным социальным положением и финансовым достатком. Следствием данной стратегии развития физической культуры и спорта стало сокращение количества учебных занятий в общеобразовательной школе и в высших учебных заведениях. Все это привело не только к снижению уровня физического здоровья и физической подготовленности детей и молодежи, но и к формированию неблагоприятного имиджа массовой физической культуры.

В связи с вышеизложенным, чрезвычайно актуальной проблемой представляется работа, направленная на скорейшее восстановление значимости физической культуры и спорта в современном обществе, как в экономическом, социальном, так и в общегосударственном отношении. Для решения данного вопроса необходимы совместные усилия различных государственных и общественных организаций, причем не в декларативном порядке, а реально, на деле. Очевидно, что принимаемые в больших количествах различные программы уже не могут обеспечить практическое решение данной проблемы, нужны реальные экономические и социальные подходы, способные переломить неблагоприятную обстановку в области физической культуры и спорта.

Не менее важной проблемой представляется также вопрос относительно подготовки квалифицированных кадров в области физического воспитания. В данном аспекте внимание хотелось бы обратить не только на уже отмеченную необходимость возрождения престижности профессии преподавателя, но и на решение проблемы эффективного трудоустройства выпускников факультетов физического воспитания университетов и институтов физической культуры.

Особенно остро данная проблема стоит в отношении специалистов по физической реабилитации: будучи достаточно хорошо подготовленными, как в теоретическом, так и в практическом отношении, они в большинстве случаев испытывают трудности с трудоустройством в учреждения медицинского профиля, что связано с отсутствием согласованных договоренностей между Министерствами здравоохранения, образования и науки и Министерством по делам семьи, молодежи и спорта. Вместе с тем, реальная потребность в специалистах данного профиля высока. Не менее важной является проблема подготовки полноценных высококвалифицированных кадров в области спортивной медицины.

Физическая культура – часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на поддержание здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики. Физическая культура – широкое, собирательное понятие. Она включает все достижения, накопленные в процессе общественно-исторической практики: уровень здоровья, спортивного мастерства, науки, искусств, связанных с физическим воспитанием, а также материальные (технические) ценности (спортивные сооружения, инвентарь).

Занятия физическими упражнениями помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышают работоспособность, позволяют втиснуть в рамки короткого рабочего дня выполнение всех намеченных дел, вырабатывают потребность в здоровом образе жизни. Под физической культурой понимают совокупность всех присущих данному обществу целей, задач, средств, форм мероприятий, способствующих физическому развитию и совершенствованию людей. Сюда входят физическое воспитание, спорт.

Физическое воспитание – это педагогический процесс, который направлен на совершенствование форм и функций организма человека, формирование двигательных навыков, умений, связанных с ними знаний, а также на воспитание физических качеств. Физическое воспитание связано с нравственной, эстетической, производственной сферами деятельности.

Спорт – доминирующая форма проявления физической культуры, это слово часто употребляют в качестве синонима к понятию «физическая культура». Спорт может рассматриваться как система результатов физической культуры, поскольку этот термин обозначает стремление к физическим достижениям на основе норм и правил, тренировок и соревнований.

Термин «спорт» употребляется применительно к различным областям в зависимости от того, какие цели ставит перед собой занимающийся или кто участвует в тех или иных спортивных занятиях. Это детский и юношеский спорт, массовый спорт (спортивные занятия во время отдыха, в свободное от учёбы время), а также спорт высоких достижений – любительский и профессиональный. Обострение конкуренции на международной спортивной арене сделало спорт одной из активных сфер человеческой деятельности. Физическая культура объективно является сферой массовой самодеятельности. Она служит важнейшим фактором становления активной жизненной позиции.

В ряде исследований [1, 2, 3] установлено, что у студентов, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие

престижных установок, высокий жизненный тонус. Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к сотрудничеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики. У них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, им в большей степени свойствен оптимизм, энергия, среди них больше настойчивых, решительных людей, умеющих повести за собой коллектив. Этой группе студентов в большей степени присущи чувство долга, добросовестность, собранность. Они успешно взаимодействуют в работе, требующей постоянства, напряжения, свободнее вступают в контакты, более находчивы, среди них чаще встречаются лидеры, им легче удается самоконтроль. Эти данные подчеркивают основательное положительное воздействие систематических занятий физической культурой и спортом на характерологические особенности личности студентов.

Воспитание физических качеств основывается на постоянном стремлении сделать сверхвозможное для себя, удивить окружающих своими возможностями. Но для этого нужно постоянно и регулярно выполнять правила правильного физического воспитания. Основным этапом в воспитании этих качеств является образовательный период в жизни человека (7-25 лет), в течение которого происходит закрепление нужного учебного материала для его дальнейшего применения в жизни (высокопроизводительного труда).

В процессе физкультурной и спортивной деятельности формируются:

- ценностное отношение к своему здоровью, здоровью окружающих;
- представления и влияние нравственности человека на состояние его здоровья и здоровья окружающих его людей;
- представления в единстве видов здоровья человека: физического, психического, социального;
- соблюдение санитарных и гигиенических норм и правил, здоровьесберегающего режима дня;
- понимание важности занятий физической культурой и спортом;
- представление об оздоровительном влиянии природы на человека.

Отношение человека к своему здоровью, с одной стороны, отражает опыт индивида, а с другой – оказывает существенное влияние на его поведение, что отражается в ценности не только здоровья, но и здорового образа жизни. Поэтому из основных «мишеней» психокоррекционного воздействия является ценностно-смысловая сфера личности.

Движение – ведущая функция всего живого. Его можно рассматривать как основное проявление деятельности организма и необходимый фактор для нормального развития ребенка. Физиологи отмечают важную роль движений

уже в эмбрионально периоде развития ребенка. После рождения младенец около 50 % времени бодрствования должен проводить в движении. При ограничении двигательной активности наблюдается резкое замедление психического и физического развития детей. Положительное влияние двигательной активности на растущий организм проявляется в улучшении работы сердечно-сосудистой системы, увеличении массы головного мозга и его функциональном состоянии.

Движение – необходимая составная часть любого вида деятельности ребенка и его естественная биологическая потребность. Недостаток двигательной активности может нанести вред здоровью ребенка. Это особенно актуально при поступлении в школу. Учебная работа школьника – деятельность, которая осуществляется на фоне длительного статического напряжения, связанного с поддержанием позы и сопряженного со значительными зрительными нагрузками. Кроме того, необходимо помнить о продолжающихся в детском организме процессах роста и развития, которые обуславливают высокую реактивность детей на различные воздействия, в том числе на учебную деятельность.

Состояние здоровья детей в начале обучения имеет тенденцию к ухудшению: увеличивается число детей с сутулой формой спины, с функциональным нарушением осанки, сколиозами. К моменту поступления в школу 40-60 % детей имеют различные функциональные отклонения: со стороны органов зрения – 10 %, избыточная масса тела – 16 %, нарушение осанки наблюдается у каждого второго ребенка. Уже в первый год обучения количество нарушений осанки увеличивается с 55 до 60 %, количество асимметрий линии плеч и лопаток – с 24 до 46 %.

Выводы. Вполне естественно, что приведенные аргументы являются отражением лишь малой доли проблем, стоящих сегодня перед физической культурой и спортом. Вместе с тем, очевидно, что развитие физической культуры и спорта на совершенно новом качественном уровне является одной из наиболее актуальных проблем жизни современного общества.

Список литературы

1. Маликов Н.В. Адаптация : проблемы, гипотезы, эксперименты : монография / Н. В. Маликов. – Запорожье : ЗНУ, 2001. – 359 с.
2. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания : учебное пособие / Т.Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2003. – С. 11-25.
3. Яницкий М.С. Ценностные ориентации личности как динамическая система / М.С. Яницкий. – 2004. – С. 13-15.

Физическая культура и двигательная активность в жизни современного студента

Левченко И.

Мариупольский государственный университет (Мариуполь, Украина)

Двигательная активность состоит из движений, которые являются одной из необходимых условий жизни. Она повышает работоспособность, улучшает здоровье, обеспечивает разностороннее гармоничное развитие, функционирование сердечно-сосудистой, дыхательной, гормональной и других систем организма, активизирует нервно-мышечный аппарат и механизмы передачи рефлексов с мышц на внутренние органы.

Двигательная активность является не только средством осуществления двигательной функции, но имеет и общебиологическое значение. Проявляя тонизирующее действие на центральную нервную систему, она способствует более совершенному приспособлению организма к окружающей среде. Изменение функционального состояния центральной нервной системы (снижение тонуса) в условиях гипокинезии – одна из основных причин снижения адаптационных возможностей организма. В результате ограниченной двигательной активности снижаются защитные механизмы организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, развивается склонность к различным заболеваниям.

Недостаточность двигательной активности современной студенческой молодежи является социальным, а не биологическим феноменом. Поэтому существенная роль возлагается на физическую активность, которая направлена на изменение состояния организма, на приобретение нового уровня физических способностей, которых нельзя достичь никаким другим путем, кроме занятий физическими упражнениями.

Изучение структуры мотивов, потребностей и интересов студентов к занятиям физическими упражнениями являются исходными показателями, которые существенно влияют на двигательную активность личности студента. В процессе занятий физическими упражнениями одна и та же потребность может иметь различные способы удовлетворения. В понятии интереса отображается, прежде всего, наиболее целесообразный способ удовлетворения потребностей.

Интерес к занятиям физическими упражнениями, в отличие от потребности, фиксирует направленность деятельности личности студента к поиску и познанию круга явлений, которые существуют в сфере физической культуры и спорта. В процессе культурного развития человек последовательно действует в трех направлениях. Прежде всего, он усваивает культуру, выступая

объектом ее воздействия. Иными словами, под влиянием культуры формируется человеческая личность, развиваются его способности. Во-вторых, в процессе творческой деятельности человек создает новые культурные ценности, выступая в данном случае как субъект культурного творчества (поиск новых путей, средств, рациональных методов физического воспитания). Третий аспект культурного развития состоит в том, что культура интегрируется в сути самого человека, функционирует в культурной среде, как конкретный носитель культурных ценностей, совмещая общее, свойственное культуре в целом, и личное, привнесенное в культуру на основе индивидуального жизненного опыта, уровня знаний, мировоззрения.

В этой связи, специфической основой содержания физической культуры является рациональная двигательная активность человека, как фактор подготовки к жизнедеятельности через оптимизацию физического состояния. Она возникла и развилась одновременно с общей культурой человечества. Почти одновременно (еще в первобытном обществе) возник один из ее основных компонентов – физическое воспитание; позже возникают спорт и физическая рекреация.

В личностном аспекте физическая культура является той частью общей культуры человека, которая выражается степенью развития его физических сил и двигательных навыков, здоровья. Она позволяет с помощью специфических средств и методов раскрывать потенциальные физические возможности.

Деятельность в области физической культуры имеет и материальные, и духовные формы выражения. Воздействуя на биологическую сферу человека комплексом средств и методов, физическая культура неизбежно влияет на интеллектуальную, эмоциональную, духовную сферы личности в силу единства и взаимообусловленности функционирования материального и духовного в человеке.

С материальной культурой физическая культура связана процессом двигательной деятельности, которая является ее главным содержанием, материализуется в физических качествах человека. Кроме того, она опирается на материальную базу (спортивные снаряды, инвентарь, площадки, залы, дворцы спорта и др.). С духовной культурой физическая культура связана наукой, спортивной этикой, эстетикой.

Характеризуя физическую культуру, необходимо рассматривать как минимум три ее аспекта.

Деятельностный аспект включает целесообразную двигательную активность в виде различных форм физических упражнений, направленных на формирование необходимых в жизни двигательных умений и навыков;

развитие жизненно важных физических способностей; оптимизацию здоровья и работоспособности.

Предметно-ценностный аспект представлен материальными (материально-технические средства) и духовными (научные знания, методы) ценностями, созданными обществом для обеспечения эффективности физкультурной деятельности.

Результативный аспект характеризуется совокупностью полезных результатов использования физической культуры, которые выражаются во владении человеком его ценностями, приобретении высокого уровня физической дееспособности.

Существенным результатом полноценного использования физической культуры является воспитание готовности человека взять на себя ответственность за свое физическое состояние и здоровье.

Другим важным фактором двигательной активности человека является ее влияние на формирование стиля здорового образа жизни.

Понятие «культура здорового образа жизни» показывает способ деятельности отдельного человека или группы людей в данных объективных условиях. Это понятие, в первую очередь, соотносится с понятием «Личность», а изучение образа жизни дает информацию о системе взаимоотношений, возможность анализировать формы жизненной активности людей. Ведение здорового образа жизни играет большую роль в процессе формирования гармонично развитой личности.

Образ жизни человека – это этнически и исторически сложившийся вид жизнедеятельности, включающий четыре составляющие: уровень жизни (экономический), качество жизни (социальный), стиль жизни (психологический), уклад жизни (социально-экономический).

По мнению Т. Олейника, здоровый образ жизни – это сложившийся вид жизнедеятельности, обеспечивающий сохранение здоровья, профилактику заболеваний и негативных привычек человека. Б. Чумаков характеризует здоровый образ жизни, как активную деятельность людей, направленную, в первую очередь, на сохранение и улучшение здоровья. При этом должно учитываться то, что образ жизни человека и семьи не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно, оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, преодолением неблагоприятных явлений, связанных с жизненными ситуациями.

Здоровье находится во взаимосвязи с культурной, экономической, социально-политической, духовной сферами жизни человека. В педагогике этот феномен рассматривается как система ценностей и представлений о жизни,

достойной человека. Особую научную ценность имеет концептуальный вывод И. Беха, который объясняет, что целесообразно организованный воспитательный процесс должен в конечном итоге сформировать индивидуальную концепцию здоровья личности – это индивидуальный идеал (духовный) здоровья, который эффективно реализуется на психологическом оптимуме ребенка, подростка и взрослого человека.

Известно, что на человека и его здоровье влияет множество различных факторов, которые были разделены на четыре большие группы и выявлено влияние каждой из этих групп на организм человека: медицина влияет на 10 %, генетические факторы (наследственность) – на 15 %, экологические факторы (окружающей среды) – на 25 % и образ жизни человека – на 50 %.

Становится понятно, что именно образ жизни оказывает самое серьезное влияние на здоровье каждого человека.

Образ жизни – *modus vivendi* – в переводе с латинского языка, обозначает систему взаимоотношений человека с самим собой и факторами внешней среды.

Г. Апанасенко определяет образ жизни как социальную категорию, которая включает уклад и стиль жизни. По определению ВОЗ, образ жизни – это способ существования, основанный на взаимодействии между условиями жизни и конкретными моделями поведения индивида.

В настоящее время определены несколько составляющих модель образа жизни, что позволяют исследовать их влияние на здоровье различных групп населения – это производственная активность; общественно-политическая активность; социальная активность; деятельность в быту; социально-культурная активность; физическая активность; медицинская активность.

Необходимо обратить внимание на такую составляющую образа жизни, как вредные привычки. Распространено мнение, что вредными привычками является наркомания, алкоголизм и табакокурение. На самом деле это болезни наркологического профиля, а к вредным привычкам относятся нарушение режима, переедание, неправильная поза при сидении, использование высокой подушки во время сна, привычка грызть ногти и т.п. Существуют даже целые своды правил о том, как правильно сидеть, чистить зубы, вставать утром с постели. В валеологии принято определять такие индивидуальные показатели, как биологический возраст, количество здоровья, резерв здоровья и др. Это необходимо делать для прогнозирования перспектив личного здоровья каждого заинтересованного в этом человека и разработки в соответствии с этими показателями индивидуальных здоровьесберегающих программ. В зависимости от того, какой образ жизни ведет индивид, состояние его здоровья может сохраниться, укрепляться или ухудшаться.

Формирование здорового образа жизни – это побуждение к включению в повседневную жизнь различных новых форм поведения, полезных для здоровья; изменение, а то и вовсе отказ от многих вредных для здоровья привычек; овладение знаниями, на основе которых можно грамотно, безопасно и с пользой для здоровья начать вести здоровый образ жизни, постепенно добиваясь, чтобы эти повседневные формы укрепления здоровья стали привычными.

Таким образом, здоровый образ жизни формируется всеми сторонами и проявлениями общества, связан с личностно-мотивационным воплощением индивидом своих социальных, психологических, физиологических возможностей и включает следующие этапы:

информирование населения о факторах риска и степени их влияния на состояние здоровья;

формирование убежденности в необходимости выполнения рекомендаций по устранению факторов риска;

воспитание необходимых навыков оказывает благоприятное влияние на здоровье и сводит к минимуму действие негативных факторов.

Социальные функции физической культуры и спорта в формировании гармонично развитой личности, ценностей здоровья и здорового образа жизни

Лозовой А.А.

Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М.Ф. Решетнева (Красноярск, Российская Федерация)

Введение. Физическая культура является, по своей сущности социальным явлением. Как многогранное общественное явление, она связана со многими сторонами социальной деятельности, всё шире и глубже внедряется в общую структуру образа жизни людей. Социальная природа физической культуры, как одной из областей социально необходимой деятельности общества, определяется непосредственными и опосредованными потребностями труда и других форм жизнедеятельности человека, стремлениями общества к широкому использованию её в качестве одного из важнейших средств воспитания и заинтересованностью человека в собственном совершенствовании.

Воздействуя на физическую природу человека, физическая культура содействует развитию его жизненных сил и общей дееспособности. Это в свою очередь, способствует совершенствованию духовных возможностей и, в конечном итоге, приводит к всестороннему и гармоническому развитию личности. Нельзя сводить физическую культуру только к оздоровительному её

влиянию, к укреплению организма – это было бы упрощением. Это значит, не видеть её одухотворяющей роли как источника творческих сил, бодрого, жизнерадостного ощущения.

Физическая культура – явление исторически обусловленное. Её возникновение относится к древнейшим временам. Она, как и культура в целом, является результатом общественно-исторической практики людей. В процессе труда люди, воздействуя на окружающую их природу, в то же время меняют и свою собственную природу. Необходимость подготовки людей к жизни, и, прежде всего к труду, а также к другим необходимым видам деятельности, исторически обусловила возникновение и дальнейшее развитие физической культуры [3].

Цель исследования состоит в установлении социального содержания физической культуры, ее фактического влияния на развитие людей, а также значения социологического знания в практике физкультурного движения. В соответствии с этим *объектом* нашего исследования является физическая культура как общественное явление, а *предметом* изучения – ее место и роль в системе социальной деятельности.

В качестве гипотезы допустимо предположить, что формирование и развитие социологического знания о месте и роли физической культуры в системе социальной деятельности позволит глубже и полнее раскрыть ее содержание, характер происходящих в ней процессов, конкретизирует значение физической культуры в системе явлений культуры в целом.

Задачами работы являлось:

1. Исследование закономерностей и основных этапов возникновения и развития социологического знания о физической культуре.

2. Совершенствование системы социологического анализа физической культуры, что включало: а) рассмотрение общих принципов социологического исследования физической культуры; б) определение места социологии среди наук о физической культуре; в) установление особенностей использования методов социологии в исследованиях феномена физической культуры.

3. Разработка концептуального содержания физической культуры как фактора социального развития личности и общества, состоящего в: а) изучении физической культуры личности; б) исследовании особенностей общения в сфере физической культуры; в) рассмотрении специфики функционирования физкультурных групп и социальных институтов в организации групповой физкультурной деятельности и общения.

Методы и организация исследования. С целью получения первичной информации использовались изучение документов, наблюдения, опрос,

экспертные оценки деятельности, групповые оценки личности. Ряд данных получен в результате естественных экспериментов.

Надежность первичных данных и обоснованность выводов обеспечивались органичным соединением исследовательского поиска и практической деятельности в сфере физической культуры, а также построением концептуальных положений на основе традиционной и современной методологии; соответствующей отработкой системы основных и контрольных, прямых и косвенных вопросов в анкетах и интервью, сопоставлением данных, полученных с помощью различных методов исследования, в том числе посредством экспериментальной процедуры; репрезентативностью выборочных совокупностей. Исследование охватило 1858 человек, включая ученых, тренеров, преподавателей физической культуры, журналистов, спортсменов, студентов.

Результаты исследования и их обсуждение. Основу специфики спорта составляет собственно соревновательная деятельность, суть которой заключается в максимальном выявлении, унифицированном сравнении и объективной оценке определенных человеческих возможностей в процессе состязаний, ориентированных на победу или достижение высокого в личном плане спортивного результата или места в соревновании.

Фиксируемые в спорте рекорды и достижения, выполнение классификационных норм приобретают широкое признание и служат своеобразным показателем индивидуальных и общечеловеческих возможностей. Для спорта характерна творческая поисковая деятельность, сопряженная с познанием человеком своих возможностей, наряду с изысканием эффективных способов максимальной реализации и их увеличения. Эта функция наиболее полно выражена в спорте высших достижений, так как на пути к ним необходимо постоянно совершенствовать систему подготовки, искать новые средства, методы тренировки, новые образцы сложнейших элементов техники и тактических решений ведения спортивной борьбы. Необходимо совершенствовать способности к полной мобилизации своих возможностей. Подобно гигантской творческой лаборатории спорт таким образом проторяет пути к высотам человеческих достижений.

Специфические спортивные отношения (межличностные, межгрупповые, межколлективные), так или иначе, вовлекаются в систему социальных отношений, выходящих за рамки спорта. Совокупность этих отношений составляет основу влияния спорта на личность, усвоения ее социального опыта, как в сфере спорта, так и в более широком масштабе.

Спортивное движение, как социальное течение, приобрело немалое значение и в качестве одного из факторов социальной интеграции, т.е.

сближения людей и объединения их в группы, организации, союзы, клубы на основе общности интересов и деятельности по их удовлетворению. Популярность спорта, естественная оценка спортивных успехов с престижными интересами народа, нации, государства делают его удобным каналом для воздействия на массовое сознание.

К социально-общественным, прежде всего, относят функцию личностно-направленного воспитания, обучения и развития. Спорт представляет большие возможности не только для физического и спортивного совершенствования, но и нравственного, эстетического, интеллектуального, трудового воспитания. Притягательная сила спорта, высокие требования к проявлению физических и психических сил представляют широкие возможности для личностно-направленного воспитания духовных черт и качеств человека. Существенно, однако, что конечный результат в достижении воспитательных целей зависит не только (и не столько) от самого спорта, сколько от социальной направленности всей системы воспитания и развития. Воспитательные возможности спорта реализуются не сами по себе, а посредством системы воспитательно-направленных отношений, складывающихся в сфере спорта [1].

Так как спорт включен в социально-педагогическую систему, он является также действенным средством физического воспитания, а благодаря занятиям профессионально-прикладными видами спорта становится важнейшим компонентом в трудовой и военной деятельности.

Оздоровительно-рекреативная функция проявляется в положительном влиянии спорта на состояние и функциональные возможности организма человека. Спорт одновременно является и источником положительных эмоций, он нивелирует психическое состояние, позволяет снимать умственную усталость, дает возможность познать «мышечную радость».

Спорт является одной из популярнейших форм организации здорового досуга, отдыха и развлечений. Особенно это ярко проявляется в массовом спорте, где не ставится цели достижения высоких спортивных результатов.

Эмоционально-зрелищная функция раскрывается в том, что спорт несет в себе эстетические свойства, проявляющиеся в гармонии физических и духовных качеств человека, граничит с искусством. Особенно в этом плане привлекательны сложнокоординированные виды спорта, такие как спортивная и художественная гимнастика, фигурное катание, прыжки в воду и др. Красота человеческого тела, технически сложные и отточенные движения, праздничное настроение – все это привлекает истинных поклонников спорта.

Почти для всех спорт интересен как эмоционально насыщенное зрелище. Современные технические средства коммуникаций, особенно телевидение, способствовали тому, что аудитория спортивных зрелищ, как никогда прежде,

расширилась, а это увеличило влияние спорта на эмоциональный мир человечества.

Спорт является одним из мощных факторов вовлечения людей в общественную жизнь, приобщения к ней и формирования у занимающихся опыта социальных отношений. На этом основана его важная роль в процессе социализации личности [5].

Таким образом, на основе анализа литературных источников, а также результатов собственных исследований представляется возможным конкретизировать социологические аспекты физической культуры, позволяющие выделить их в самостоятельный раздел социологического знания о физической культуре с целью определения места и роли физической культуры в системе социальной деятельности; совершенствования системы социологического анализа феномена физической культуры; установления особенностей физической культуры личности и общения в сфере физической культуры; выявления наиболее значимых факторов функционирования физкультурных групп и социальных институтов в организации физкультурной деятельности; определения потенциала физической культуры.

Список литературы

1. Коробейников Н.К. Физическое воспитание. – М. : Высш. шк., 1993. – 384 с.
2. Спортивная физиология / под ред. Я.М. Коца. – М. : ФИС, 1986. – 240 с.
3. Физическая культура / под ред. Б.И. Загорского. – М. : Высш. шк., 2000. – 383 с.
4. Физическое воспитание студентов и учащихся / под ред. Н.Я. Петрова. – Мн. : Полымя, 1988. – 256 с.
5. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М. : Академия, 2003. – 480 с.

Физическая культура и спорт как общественное явление

Лосик В.Г., Мосина В.В.

Донбасская государственная машиностроительная академия
(Краматорск, Украина)

В статье рассматривается понятие физической культуры и спорта как сложное общественное явление, которое не ограничено решением задач физического развития, а выполняет и другие социальные функции общества в области морали, воспитания, этики. Современное общество заинтересовано в том, чтобы молодое поколение росло физически развитым, здоровым, жизнерадостным.

Введение. У каждого человека, да и для общества в целом нет большей ценности, чем здоровье. Неуклонно возрастает значение физической культуры и спорта, внедрения их в повседневную жизнь. Занятия физической культурой и спортом готовят человека к жизни, закаляют тело и укрепляют здоровье, содействуют гармоничному физическому развитию, способствуют воспитанию моральных и физических качеств, необходимых будущим специалистам в сфере их профессиональной деятельности.

Современные представления о физической культуре связаны с её оценкой как специфической части общей культуры. Как и культура общества в целом, физическая культура включает в себя довольно широкий круг разнообразных процессов и явлений: тело человека с его характеристиками; физическое состояние человека; процесс его физического развития; занятия определёнными формами двигательной деятельности; связанные с выше названным знания, потребности, ценностные ориентации, социальные отношения.

Каждое из перечисленного, входит в мир культуры в качестве элементов более широкой системы, включающей не только социально сформированные физические качества человека, но и такие элементы социальной деятельности, как нормы и правила поведения, виды, формы и средства деятельности.

Цель работы – охарактеризовать физическую культуру как часть общечеловеческой культуры, с помощью рассмотрения некоторых аспектов взаимодействия физической культуры с культурой духовной. Автор делает попытку дать теоретическое обоснование этому явлению, показать практическую значимость обсуждаемого вопроса. По-новому анализируется ряд противоречий в развитии физической культуры в современных условиях, попытка выявить возможность повышения уровня личной физической культуры человека, обосновать мысль о значительных возможностях современного студента самостоятельно укреплять свое здоровье, сохраняя высокую работоспособность. Автор указывает на необходимость определения

места физкультуры и спорта в системе явлений культуры, укрепления ее связей с искусством и другими сферами культуры.

Методы и организация исследования. Рассмотреть и проанализировать научно-методическую литературу, чтобы выявить как физическая культура связана с духовной культурой человека.

Результаты исследования и их обсуждение. Пристальное внимание ученых всегда привлекала проблема сочетания и взаимодействия в человеке физического и духовного начал. В последнее время особенно много споров вокруг этой темы. Объясняется это тем, что вскрытые факты деформации в духовной жизни и культуре общества не могут не волновать ученых. Причины, уходящие своими корнями в общественное сознание, подвергаются суровым испытаниям на протяжении десятилетий застойного и перестроечного периодов. Все это накладывает отпечаток на науку, культуру, духовную жизнь.

Пьер де Кубертен подчеркивал, что для преодоления усиливающегося разрыва между физическим и духовным развитием людей необходимо укрепление союза спорта и искусства. Он считал, что это является одним из важнейших социально-педагогических средств разностороннего, гармоничного развития человеческой личности.

Активным сторонником этой идеи является президент МОК Хуан Антонио Самаранч. Он подчеркивал, что идея Кубертена объединить спорт и искусство стала одним из основных принципов олимпийского движения. Это движение, в свою очередь, "должно быть построено на принципах честной игры в гармонии с искусством, культурой и интеллектуальными усилиями". Самаранч четко охарактеризовал олимпийский идеал: "Олимпийское движение делает все возможное, чтобы народы планеты могли гармонично развиваться. Рассматривая спорт как часть образования и культуры, олимпийское движение стремится внедрить такой образ жизни, который основан на радости творчества и который гармонизирует умственное и физическое развитие личности ..., говоря о воспитании в духе олимпийских идеалов, мы говорим об этическом воспитании личности".

Становится ясным, что, как любая другая сфера общественной жизни, физическая культура нуждается в дальнейшем обновлении. Всему нашему обществу необходимо понять, что совершенствовать себя физически следует, прежде всего, для того, чтобы быть здоровым, работоспособным, т.е. с полной отдачей сил заниматься работой, наслаждаться активной, здоровой, долголетней и счастливой жизнью. Становится очевидным, что для сохранения и укрепления здоровья, предупреждения болезней и преждевременной старости необходимо сознательное высококультурное поведение людей, которое должно

основываться на понимании сложных закономерностей, формирующих состояние здоровья [5].

Физическая культура и спорт должны стать необходимой частью жизни студентов, так как представляют собой неотъемлемую часть общечеловеческой культуры, являются областью удовлетворения жизненно необходимых потребностей в двигательной деятельности, обеспечивают здоровый образ жизни, являясь важнейшим составным элементом культуры, содействуют формированию здоровья будущего специалиста.

Радуется тот факт, что есть одаренные люди, которые увлекаются одновременно и спортом и искусством, но это лишь исключение. И о таких людях, гармонично сочетающих в своей жизни спорт и искусство, добивающихся успеха в различных видах деятельности, к сожалению, знают очень мало. Мало говорят о них в средствах массовой информации, а также нет почти передач по телевидению о тех спортсменах, которые, демонстрируя высокий уровень не только спортивного мастерства и физического совершенства, но и духовной, нравственной культуры, добиваются высоких результатов не только в спорте, но и в других видах творческой деятельности.

Важную роль в профилактике заболеваний и оздоровления людей умственного труда, играет:

- повышение уровня физического развития;
- расширение и углубление знаний о человеческой природе, о сущности жизни, о творческом и физическом потенциале человека, о гармоничности умственного и физического развития.

Особенно нужно это студенческой молодежи, которая в основном питает интеллектуальный потенциал нации. Студентам необходимо осознать, что спорт и искусство являются двумя элементами культуры, которые имеют значение для реализации гуманистических идеалов и ценностей, а также для достижения молодым человеком счастья, свободы, полного самовыражения, разностороннего и гармоничного развития. Целесообразно подчеркнуть, что эти два элемента культуры имеют много общего, они способны плодотворно влиять друг на друга, дополняя друг друга.

Современные ученые утверждают, что главным сдерживающим моментом взаимодействия и развития культуры физической и духовной в настоящее время является противоречие между объективной духовно-нравственной и социально-экономической необходимостью развития физической культуры, а также субъективной недооценкой ее роли в жизни человека и общества [5].

Для повышения духовной значимости спорта, преодоления связанных с ним антигуманных явлений следует учитывать и то, что значительных успехов

можно добиться только тогда, когда в обществе будут решены политические и экономические проблемы, с которыми приходится постоянно сталкиваться. Необходимо существенно изменить систему ценностей, мировоззренческих установок, сместить акцент на гуманистические и духовно-культурные ценности, отказаться от "преимущественной ориентации на сугубо прагматические, технократические ценности" [4].

Чтобы повысить духовно-нравственную и эстетическую ценность спорта требуется существенная перестройка системы подготовки специалистов в области физической культуры и спорта, в организации культурного досуга людей. При подготовке специалистов необходимо значительно повысить уровень их общей культуры, формировать умения использовать занятия, соревнования не только в целях физического воспитания, но и в духовном совершенствовании личности [1].

Организация эстетического образования в спорте заключается в том, чтобы помочь тем, кто любит спорт, увидеть эстетические ценности спорта. Необходима организация активного участия любителей спорта не только в созерцании, но и в создании эстетических ценностей. Организаторы спортивных соревнований, преподаватели, тренеры должны вызвать у спортсменов и зрителей заинтересованность в эстетическом содержании спорта, формировать ориентацию на прекрасное и возвышенное в спорте. Необходимо убедить занимающихся в том, что восприятие красоты спорта не только духовно обогащает человека, но и доставляет ему чувство эстетического наслаждения.

Необходимо подчеркнуть, что существует широко распространенное в общественном мнении представление о том, что вся ценность занятий спортом сводится лишь к их воздействию на здоровье и физическое развитие человека. У многих людей сложилось ошибочное мнение о негативном влиянии спорта на духовную культуру. В общественном сознании укоренился образ спортсмена – физически крепкого, здорового человека с «большими» (в результате занятий физическими упражнениями) мышцами, но с ограниченным интеллектом, узким культурным кругозором. Представление о неизбежности разрыва между физическим и духовным развитием человека, о невозможности достижения высоких результатов в различных видах деятельности является следствием недостаточного физкультурно-спортивного образования, недостаточной работы средств массовой информации [4].

Воспитание студенческой молодежи посредством соединения спорта и культуры является одной из важнейших задач международного олимпийского движения. Основатель современного олимпийского движения Пьер де Кубертен приоритетной задачей считал предотвращение разрыва между

физическим и духовным развитием спортсменов, содействие их разностороннему и гармоничному развитию. При этом Кубертен исходил из того, что разделение тела и души ведет к дисгармонии человека, так как они являются двумя элементами единого, целостного человеческого бытия, и рассмотрение их как двух совершенно независимых друг от друга факторов невозможно. Поэтому эти два фактора должны быть интегрированы в единое гармоничное целое, чтобы достигнуть эйритмии. Для обозначения идеи гармонии физических и духовных способностей человека, его внешних и внутренних качеств Пьер де Кубертен часто использовал слово "эйритмия" ("eurhythmy").

Физическая культура – одна из тех областей социальной деятельности, в которой формируется и реализуется социальная активность людей. Она отражает состояние общества в целом, служит одной из форм проявления его социальной, политической и моральной структуры.

Физическая культура – сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Основными показателями состояния физической культуры в обществе являются: уровень здоровья и физического развития людей и степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве и быту.

Как видим, в физической культуре, вопреки ее дословному смыслу, находят свое отражение достижения людей в совершенствовании своих как физических, так и в значительной мере психических и нравственных качеств. Уровень развития этих качеств, а также личные знания, умения и навыки по их совершенствованию составляют личностные ценности физической культуры и определяют физическую культуру личности как одну из граней общей культуры человека.

Показателями состояния физической культуры в обществе являются:

- массовость ее развития;
- степень использования средств физической культуры в сфере образования и воспитания;
- уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей;
- уровень спортивных достижений;
- наличие и уровень квалификации профессиональных и общественных физкультурных кадров;
- пропаганда физической культуры и спорта;
- степень и характер использования СМИ в сфере задач физической культуры;
- состояние науки и наличие развитой системы физического воспитания.

Таким образом, изложенные аргументы свидетельствует о том, что физическая культура является естественной частью культуры общества. На современном этапе его развития физическая культура, как важный социальный феномен, пронизывает все уровни социума, оказывая воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества.

Выводы. Таким образом, физическая культура, являясь составляющей общей культуры общества, служит мощным и эффективным средством физического воспитания всесторонне развитой личности.

Посредством физических упражнений физическая культура готовит людей к жизни и труду, используя естественные силы природы и весь комплекс факторов (режим труда, быт, отдых, гигиена и т.д.), определяющих состояние здоровья человека и уровень его физической подготовленности.

На занятиях физкультурой люди не только совершенствуют свои физические умения и навыки, но и воспитывают волевые и нравственные качества. Возникающие во время соревнований и тренировок ситуации закаляют характер участников, учат правильному отношению к окружающим.

Следовательно, физическая культура, являясь одной из граней общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач.

Список литературы

1. Гончаров В.Д. Физическая культура в системе социальной деятельности : автореф. дис. ... д-ра социол. наук / В.Д. Гончаров. – СПб. : Санкт-Петербург. ун-т, 1995. – 36 с.
2. Ионин Л.Г. Социология культуры / Л.Г. Ионин. – М. : Наука, 2000. – С. 291-294.
3. Морозова Е.В. Физическая культура как составная часть общей культуры личности / Е.В. Морозова // Вестник Удмуртского университета. – 2003. – № 10. – С. 161-162.
4. Николаев Ю.М. Теория физической культуры : функциональный, ценностный, деятельностный, результативный аспекты / Ю.М. Николаев. – СПб. : СПбГАФК им П.Ф. Лесгафта, 2000. – 456 с.
5. Ильинич В.И. Физическая культура студента / В.И. Ильинич. – М. : Гардарика, 2001. – 463 с.

Физическая культура как сфера преобразовательной деятельности человека в формировании его двигательных потребностей

Мазалова А.Г.

Мариупольский государственный университет (Мариуполь, Украина)

В настоящее время физическую культуру определяют как преобразовательную деятельность по формированию системы соответствующих потребностей и развитию специальных способностей.

Физическая культура – это вид культуры, содержанием которой является оптимальная двигательная деятельность, построенная на основе материальных и духовных ценностей, специально созданных в обществе для физического совершенствования человека.

Физическая культура личности – это социально-детерминированная область общей культуры человека, представляющая собой качественное, системное, динамичное состояние, характеризующееся определенным уровнем образованности, физического совершенства, мотивационно-ценностных ориентаций и социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания и интегрированных в физкультурно-спортивной деятельности, культуре образа жизни, духовности и психофизическом здоровье.

Физическая культура реализуется в таких формах (компонентах), как физическое воспитание (связанное с освоением физических и духовных сил человека), спорт (их совершенствованием), физическая рекреация (поддержанием), двигательная реабилитация (восстановлением). Внутренним наполнением каждой из них является сочетание интеллектуального, социально-психологического и двигательного компонентов, а также определенной системы потребностей, способностей, отношений, определяющих их специфику.

Ценности являются социально приобретенными элементами структуры личности, выступают как фиксированные, устойчивые представления о желаемом. В ценностях воплощена значимость предметов и явлений социальной среды для человека и общества. Они существуют независимо от конкретной личности, как элемент культуры, и становятся элементами духовной культуры, важными регуляторами поведения в той мере, насколько осваиваются ценности данной культуры. Каждый тип культуры, каждая эпоха, нация, этнос, группа имеют свою специфическую систему ценностей.

Основными *материальными ценностями* физической культуры личности являются необходимый объем двигательных навыков и умений, определенный уровень развития физических качеств, функциональных возможностей органов и систем организма. Они составляют материальную основу жизненных сил

каждого человека, фундамент его работоспособности, выступают в качестве обязательного средства осуществления деятельности. К *духовным ценностям* физической культуры личности относятся совокупность знаний в области всестороннего физического развития, идеалы физического совершенства (спортивного мастерства), к которым стремится каждый конкретный человек, представления о способах их достижения, знание особенностей вида спорта, его истории. Кроме того, к духовным ценностям физической культуры относятся накопленные практикой и наукой физкультурные знания, отраженные в соответствующих теориях физической культуры и спорта, и содержащиеся в методических пособиях, учебниках, монографиях, справочниках, правилах соревнований.

Ценности физической культуры необходимо рассматривать как единство объективных и субъективных ценностей. Наиболее значимыми в формировании ценностных отношений личности к физической культуре являются:

1) *ценности объективных форм физической культуры:*

материальные ценности (спортивные сооружения, инвентарь для физкультурно-спортивной деятельности, предметы искусства);

исторические ценности (истории великих спортивных побед, становление видов спорта, деятельность выдающихся людей в области физической культуры);

ценности – общественные отношения (к спорту, к здоровью, к персоналиям – носителям физической культуры);

информационные ценности (публикации, трансляции в СМИ).

2) *ценности субъективных форм физической культуры:*

физические ценности (физическое развитие, состояние организма в процессе физкультурно-спортивной деятельности);

духовно-нравственные ценности (наличие высокого духовного идеала, жизненная установка на служение благородным целям, эстетическое отношение к миру, стремление к саморазвитию, принятие объективных ценностей физической культуры);

психические ценности (знания о двигательной активности, функционировании организма человека, способах здоровьесбережения, межличностное общение, личное самоутверждение).

Говоря о ценностном потенциале физической культуры и спорта современного социума, необходимо иметь в виду два уровня ценностей: общественный и личностный.

К общественным ценностям физической культуры относятся:

интеллектуальные (знания о методах и средствах развития физического потенциала человека как основы организации его физической активности, спортивной подготовки, закаливания, основах здорового образа жизни);

двигательные (лучшие образцы моторной деятельности, достигаемые в процессе физического воспитания и спортивной подготовки, личные достижения в физической подготовке человека, его реальный потенциал);

технологические (комплексы методических руководств, практических рекомендаций, методики оздоровительной и спортивной тренировки, формы организации физической активности, ее ресурсного обеспечения);

интенционные (сформированность общественного мнения, престижность физической культуры в обществе, их популярность у различных категорий населения, готовность и желание человека к постоянному физическому развитию и совершенствованию);

мобилизационные (способность к рациональной организации бюджета времени, внутренняя дисциплина, собранность, быстрота оценки ситуации и принятия решения, настойчивость в достижении цели, умение пережить поражение).

К ценностям физической культуры и спорта относится *здоровый образ жизни* – это система поведения разумного человека (умеренность во всем, оптимальный двигательный режим, закаливание, правильное питание, рациональный режим жизни, отказ от вредных привычек) на фундаменте нравственно-религиозных и национальных традиций, которая необходима для физического, душевного, духовного и социального благополучия, активного долголетия.

Здоровый образ жизни – это, прежде всего, культурный, активный образ жизни, гуманистический и цивилизованный, напрямую связанный со здоровьем, долголетием, благополучием человека, его счастьем, почетом и богатством. Здоровый образ жизни – это и жизненная позиция, поведение или деятельность человека, направленные на укрепление своего здоровья. Феномен здоровья обладает существенной спецификой. Сложность его изучения состоит в том, что в основе поведения, связанного со здоровьем, лежат самые различные, порой конфликтные потребности. При этом значительная часть моделей поведения, оказывающих влияние на здоровье, обуславливается мотивами, никак не связанными со здоровьем.

Поведение в сфере здоровья является результатом общепринятой деятельности, не требующей приложения особых усилий и обусловленной существующими в обществе социальными нормами. Именно такое поведение имеет более устойчивый характер в сравнении с моделями поведения,

основанными на сознательной мотивации индивида. Все это существенно усложняет изучение поведенческих показателей здоровья и факторов, его обуславливающих.

Существует набор традиционных показателей, характеризующих отношение к своему здоровью, – это самооценка здоровья; медицинская информированность; место здоровья в системе жизненных ценностей; наличие у индивида привычек, связанных с курением, употреблением алкоголя и наркотиков; экологические установки; наличие стрессов и другие.

Теория физической культуры исходит из основных положений теории культуры и опирается на ее понятия. В то же время она имеет специфические термины и понятия, которые отражают ее сущность, цели, задачи, содержание, а также средства, методы и принципы. Главным и наиболее общим является понятие «физическая культура». Как вид культуры она в социальном плане представляет собой область творческой деятельности по созданию физической готовности людей к жизни (укрепление здоровья, развитие физических способностей и двигательных навыков). В личностном плане физическая культура – это мера и способ всестороннего физического развития человека.

Гуманитарная значимость физической культуры предполагает достижение целостности знаний о человеке, понимание значения человеческих ценностей в современном мире, осознание своего места в культуре, развитие культурного самосознания, способностей и возможностей к преобразовательной культурной деятельности. Она проявляется через гармонизацию духовных и физических сил личности, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, телесная культура, повышенная работоспособность, физическое совершенство, хорошее самочувствие. Физическая культура направлена на развитие целостной личности, ее способности и готовности полноценно реализовать свои сущностные силы в здоровом и продуктивном стиле жизни, профессиональной деятельности, в построении необходимой социокультурной комфортной среды.

Выводы. Ценности физической культуры в образовательном процессе необходимо рассматривать как совокупность ценностей объективных и субъективных форм физической культуры. Ценностное отношение личности к физической культуре является интеграцией более частных отношений к формам и средствам физической культуры, предполагающие аксиологический, интеллектуальный, эмоциональный и деятельностный компоненты.

Список литературы

1. Бальсевич В.К. Физическая культура : молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 3. – С. 11-15.

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учеб. для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л.П. Матвеев. – СПб. : Лань, 2004. – 157 с.

**Факторы физической культуры,
влияющие на становление личности в социуме**

Мудрян В.Л., Радковская А.И.

Донбасская государственная машиностроительная академия
(Краматорск, Украина)

В статье определены социальные функции физической культуры и спорта в формировании гармонично развитой личности. Рассмотрена ценность здоровья и здорового образа жизни человека.

Введение. Для каждого человека физкультура и спорт имеет немаловажное значение. Начиная с первых дней жизни, сначала при помощи родителей и воспитателей, а затем и самостоятельно, ребенок развивает свое тело и мышцы. Активные игры, занятия физкультурой в залах и на свежем воздухе способствуют приливу энергии и сил. Крайне редко можно встретить пассивного малыша, ибо самой природой заложено в человеке преодоление физических слабостей и движение вперед к самосовершенствованию.

По некоторым данным ученых делаются выводы, что физическая культура возникла около 40 тысяч лет до нашей эры, а на различных этапах эволюции человечества она претерпела изменения, укрепилась как одна из важных составляющих жизни общества. Совсем неважно что явилось первопричиной возникновения физической культуры – биологическая потребность человека или его стремление к борьбе и соперничеству, либо третье, связанное с религией, когда выполнялись определенные ритуальные движения. Важно то, что передавая из поколения в поколение навыки и умения справляться со своим телом, совершенствуются свойства человеческого организма.

Оказалось, что влияние неблагоприятных факторов, таких как условия внешней среды, настолько велико, что внутренние функции организма начинают зависеть от них напрямую. Регулярные занятия помогают восстановить и укрепить здоровье, создать гармонию между человеком и обществом, в котором он живет. Именно физическое воспитание и развитие стали тем двигателем в обществе, которые помогли выжить человечеству, подняться на более высокую ступень развития. Работая над своим телом систематически и интенсивно, человек смог преодолеть барьер, как физического характера, так и эмоционального.

Необходимо понять, что физическая культура не ограничивается функцией только физического развития организма, а представляет собой сложное сочетание социальных, биологических, профессиональных, культурных функций. Она является отражением экономической и культурной политики государства, отражает состояние здравоохранения и общественно-политического строя. Физическая культура, не имея возрастных и геополитических границ, сближает людей разных возрастов и мировоззрений. На современном этапе физическая культура приобретает высокую социально-экономическую значимость как для каждого человека в отдельности, так и для общества в целом. Наряду с красотой и силой тела становится важной гармонизация физических и психологических качеств людей. Возрастание ценностей жизни, реализация индивидуальных возможностей, забота и о своем здоровье, и о своей внешности позволяет рассматривать физическое воспитание как главную стратегию социального прогресса общества.

Цель и задачи исследования:

1. Определить уровень важности физического развития человека для плодотворного функционирования его в обществе.
2. Выяснить факторы физической культуры, влияющие на становление личности в социуме.
3. Описать социальные функции физической культуры.

Методы и организация исследования – ретроспективный анализ литературных источников, изучение статистики и анализ проблемы.

Результаты исследования и их обсуждение. В теории физической культуры используются такие понятия, как «физическая культура», «спорт», «физическое развитие», «физическое воспитание», «физическая подготовка», «физическое упражнение» и многие другие. Эти понятия носят наиболее общий характер, а конкретные термины и понятия, так, или иначе, вытекают из определений более общих категорий.

Главным из них является понятие «физическое воспитание», которое имеет решающее значение не само по себе как область деятельности, а его качественные результаты, степень эффективности, ценности для человека и общества. В более широком плане результативность этой деятельности может проявляться в состоянии физкультурной работы, в ее материально-технической, теоретико-методической и организационной обеспеченности в конкретных показателях физического развития членов общества.

Физическое воспитание – процесс формирования потребности в занятиях физическими упражнениями в интересах всестороннего развития личности, формирования положительного отношения к физической культуре, выработка ценностных ориентации, убеждений, вкусов, привычек, наклонностей.

Физическое развитие – процесс изменения форм и функций организма либо под воздействием естественных условий (питания, труда, быта), либо под воздействием целенаправленного использования специальных физических упражнений. Это также и результат воздействия указанных средств и процессов, который можно измерить в данный конкретный момент (размеры тела и его частей, показатели двигательных качеств, функциональные возможности систем организма).

Поскольку физическое воспитание является результатом физической культуры общества, то ей присущи, прежде всего, общекультурные социальные функции (воспитательная, образовательная, нормативная, преобразовательная, познавательная, ценностно-ориентационная, коммуникативная, экономическая и другие).

Занятия физическими упражнениями и спортом создают возможности для воспитания воли, честности, мужества; развивают гуманистические убеждения, чувство уважения соперника; формируют социальную активность (капитан команды, физорг, старший в группе, судья по спорту). В ходе занятий человек получает уроки правовой этики. Отношения между тренером и спортсменом, спортсменом и судьей, между спортсменами требуют сознательного соблюдения правил поведения (патриотизм, преданность своему делу, борьба за спортивную честь, трудолюбие и др. качества).

В жизни человека и общества физическая культура и спорт имеют большое социальное и социально-педагогическое значение. Основные социальные эффекты и значение физической культуры и спорта проявляются в личностном и социальном аспектах. В личностном аспекте важен эффект воздействия физической культуры и спорта на индивида, показывающий как совершенствуется человек в результате занятий физическими упражнениями. Социальный аспект показывает, как изменяется, совершенствуется под благотворным воздействием физической культуры и спорта социальная деятельность человека и его вклад в социальный прогресс, в общественное производство для удовлетворения потребностей всего общества.

Занятия физическими упражнениями помогают выработать такие важные качества как дисциплинированность, умение рационально использовать свободное время, коммуникабельность, способность анализировать свои успехи и неудачи, желание быть лучшим. Чем активнее человек включен в физкультурно-спортивную деятельность, тем меньше он надеется на везение, на чью-то помощь, на связи с нужными людьми, на умение приспособиться. Человек привыкает рассчитывать на себя, а для достижения благополучия делает ставку на определение цели, на свои способности, талант, трудолюбие и добросовестность. Именно в этом видятся наиболее значимые социальные

функции физического воспитания и спорта.

Но за последние годы направленность физического воспитания перестала отвечать возрастающим потребностям общества. Снизился уровень на ориентацию систематических занятий физической культурой, как среди молодого поколения, так и в зрелом возрасте. Подрастающее поколение начало терять основные принципы здорового образа жизни, а научно-технический прогресс снизил потенциал человеческого организма.

Социологический опрос «Влияние поведенческих факторов на состояние здоровья населения» позволил узнать мнение 2000 человек от 15 лет и старше. Вот данные этого опроса: 68,7 % не занимаются физической культурой и спортом; 31,3 % занимаются самостоятельно; 65,9 % уверены, что занятия физической культурой укрепляют здоровье, повышают работоспособность, сохраняют физическую форму.

Общая социально-экономическая и социокультурная эффективность физической культуры и спорта основаны на положительном влиянии активных занятий физическими упражнениями на человека, а также на массовом развитии физкультурно-спортивного движения.

Физическое воспитание и спорт проявляют себя в жизни современного человека и общества неотъемлемым компонентом образа жизни – общества в целом, социальной общности, группы и личности. Более того, в прогрессирующем цивилизованном обществе все более актуализируется и выдвигается на передний план именно физическая культура личности. Она как сознательная и целеустремленная, рационально организованная, оптимально нормированная и научно управляемая деятельность обеспечивает развитие телесно-двигательной основы человека.

Физическое воспитание, физическая культура и спорт входят органичным компонентом в феномен, называемый «уровень жизни», под которым понимается степень удовлетворения потребностей людей, обеспеченность населения потребительскими благами, в том числе наличием объективных условий для занятий физической культурой.

Занятия физическими упражнениями обеспечивают повышение умственной работоспособности, более полное и качественное усвоение новых знаний, что положительно сказывается на плодотворности обучения, имеет немалый социально-экономический эффект.

В процессе занятий физической культурой и спортом развивается общественная активность личности. Физкультурники, спортсмены, туристы широко участвуют в выборной общественной деятельности, старательно выполняя функции и обязанности общественных судей, тренеров, инструкторов, капитанов команд, старост групп, секций и кружков.

Гуманистическа нравственность активно реализуется и воспитывается в товарищеском взаимодействии в спортивном, физкультурном коллективе, в команде, группе, между спортсменами и тренером, среди партнеров и соперников по спорту на основе сознательно и добросовестно соблюдаемых правил, обычаев, традиций, неразрывно связанных с этикой общественного поведения, спортивной этикой.

Выводы. Комплексный эффект влияния занятий физическими упражнениями и спортом проявляется многогранно и разнообразно, плодотворно способствуя развитию социальной активности личности, психологической подготовленности человека, его физическому совершенствованию. При этом социальная активность личности выражается в таких показателях как социализация, включенность в социальную жизнь, способность к принятию и принятию новых специфических социальных ролей, норм и ценностей; ценностные ориентации, жизненные идеалы, обуславливающие активную жизненную позицию; коммуникабельность, отношения в социальной общности, развитость межличностного общения (что особенно проявляется среди членов спортивной команды, экипажа, туристской группы), коллективизм; эффективность производственной деятельности.

Занятия физической культурой и спортом способствуют повышению общей и специальной работоспособности, социальной биогенной адаптации к условиям среды и обеспечивают готовность человека к социальной деятельности.

Список литературы

1. Ильинич В.И. Физическая подготовка студентов ВУЗов. – М. : Высшая школа, 2004.
2. Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Физкультура и спорт. – 2007. – № 3.

Соціальна відповідальність за здоров'я як проблема гармонізації духовно-практичної діяльності майбутнього педагога

Пристинський В.М., Осіпцов А.В., Цилковська А.І.

Донбаський державний педагогічний університет (Слов'янськ, Україна)

Маріупольський державний університет (Маріуполь, Україна)

У статті наводяться аргументи про те, що феномен здоров'я вже не є суто медичною проблемою, а визначається передовсім умовами та способом життя людини. Акцентується увага на тому, що формування сучасного валеологічного світогляду полягає в спрямованості дій суспільства на створення умов, які забезпечували б усвідомлення необхідності збереження,

зміцнення, споживання, відновлення і передачі здоров'я як духовно-ціннісної категорії. Обґрунтовується необхідність реалізації ідеї виховання соціальної відповідальності за здоров'я як практично-діяльній основи оптимізації професійної підготовки педагога.

Постановка проблеми. Збереження здоров'я людини вважається однією з глобальних проблем, розв'язання якої обумовлює перспективи майбутнього розвитку людства. У зв'язку з цим зазначимо, що природа не "творить" людину як цілісну особистість, а лише закладає основи та створює передумови для її формування. Людина – це багаторівнева система, особливості якої виявляються в діалектичній взаємодії біологічних і соціальних факторів. Вступаючи в життя через соціальну і професійну діяльність, вона впливається у світ соціального досвіду, який є багатовіковим надбанням людства і стає основною підставою для становлення її як особистості. Отже процес діалектичної взаємодії біологічного і соціального впливає й на формування відповідального ставлення людини до здоров'я та має виступати дієвим чинником гармонізації духовно-практичної діяльності майбутнього педагога.

Актуальність даної проблеми визначається розумінням того, що суспільство, як соціальне об'єднання людей, повинно функціонувати і розвиватися за умови цілеспрямованої, систематичної та організованої роботи з виховання в кожній людині власної відповідальності за стан свого здоров'я. Тому гармонізація духовно-практичної діяльності майбутнього педагога, з погляду формування соціальної відповідальності за здоров'я, повинна стати провідною ідеєю людини та людської спільноти.

У даному контексті навчально-виховний процес – це діяльність підрозділів навчального закладу, в якій органічно поєднані змістовий (сукупність виховних цілей щодо формування відповідального ставлення до здоров'я) і процесуальний (педагогічна взаємодія викладачів і студентів, яка передбачає організацію і функціонування системи виховної діяльності та самовиховання щодо відповідальності за здоров'я) компоненти. Цей процес має бути двостороннім (взаємодія викладача і студента); цілеспрямованим (наявність конкретної мети); багатогранним за метою і змістом формування і розкриття внутрішньої єдності фізичного і духовного; різноманітним за формами, методами і засобами; неперервним і тривалим у часі (відповідальність за здоров'я виховується протягом усього життя).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. За сучасним уявленням здоров'я людини вже не є суто медичною проблемою, а становить лише незначну частину феномена здоров'я. Узагальнені дані наукових досліджень залежності здоров'я від різних чинників свідчать, що система охорони здоров'я обумовлює

лише 10 % комплексу впливів, приблизно 20 % припадає на екологію, 20 % на спадковість і майже 50 % на умови і спосіб життя людини. У той же час провідні фахівці в галузі медицини, валеології, теорії і методики фізичного виховання, рекреації, педагогіки і соціальної педагогіки вважають оптимальну рухову активність людини (використання засобів фізичної культури і спорту, різноманітних систем оздоровлення тощо), розвиток пізнавальної сфери одними з провідних чинників збереження здоров'я як компоненту формування культури професійної діяльності майбутнього педагога [1, 2, 3].

Фізична культура в означеному контексті є результатом багатогранної творчої діяльності суспільства, що успадковує такі її духовні цінності як генерування здорового способу життя та зміцнення здоров'я; гармонійний фізичний розвиток; знання щодо забезпечення продуктивної професійної діяльності; виховання естетичних ідеалів та етичних норм особистості. Відтак, формування сучасного валеологічного світогляду має полягати у спрямованості дій суспільства щодо створення умов, які забезпечували б усвідомлення людиною необхідності збереження, зміцнення, споживання, відновлення і передачі здоров'я як духовно-ціннісного феномену культури особистості [4, 5].

У зв'язку з цим вважаємо, що ідея соціальної відповідальності за здоров'я повинна бути однією з надважливих у формуванні духовної культури майбутнього вчителя, практично-діяльнісною основою його професії.

Метою статті є обґрунтування ідеї соціальної відповідальності за здоров'я як педагогічної проблеми гармонізації духовно-практичної діяльності майбутнього педагога.

Виклад основного матеріалу. Здоров'я людини вважається феноменом глобального значення, який повинен розглядатись як філософська, соціально-педагогічна, економічна, біологічна, медична категорії, як об'єкт споживання і привнесення капіталу країни, як особистісна і суспільна цінність.

Розуміння феномену здоров'я передбачає принаймні чотири взаємопов'язані його складові: психосоматичну (фізичну), психічну (розумову), соціальну (суспільну), духовну (власні ідеали і світогляд). У такому контексті здоровий спосіб життя логічно визначати як сукупність людської діяльності, спрямованої на реалізацію соціальних функцій щодо створення умов здоров'язбережувального існування (навчання, праці, відпочинку, побуту).

Викладені уявлення дають підстави стверджувати, що реалізація потенціалу особистісного і суспільного здоров'я може бути ефективно здійснена тільки на засадах державної і громадської політики країни, тобто цілеспрямованою системою формування здорового способу життя людини.

Високе практичне значення у формуванні здорового способу життя має освіта, місія якої полягає нині не тільки у формуванні певних професійних

знань, умінь і навичок, а й у вихованні сучасної молоді в душі пріоритету цінностей особистісного і громадського здоров'я в усіх його проявах.

Відомо, що в розвиненому суспільстві стан здоров'я значною мірою визначається рівнем освіченості. Чим вище освітній рівень певного соціального середовища (університету), тим кращі, як правило, в ньому узагальнені показники здоров'я. Природно, що піклування про власне і суспільне здоров'я неможливе без розуміння соціальної відповідальності за його стан. Відтак, освіченість людини щодо стану свого здоров'я ми розуміємо не тільки як суто валеологічні знання, а більш широко – як світоглядно-ціннісний потенціал гармонізації життєвого простору особистості. Чим більш ґрунтовні знання основних природознавчих, філософських, гуманітарних положень, тим більше можливостей для створення в суспільстві (університеті) системного уявлення про феномен здоров'я людини.

Коли йдеться про здоров'я певної соціальної групи людей мається на увазі найближче, відносно постійне її оточення – родина, друзі, знайомі, колеги. Тобто це середовище спілкування, де людина майже щоденно перебуває, постійно на нього впливає своїми діями, вчинками, поведінкою. І навпаки, це середовище (оточення) своїм відношенням до життєвих виявів впливає на світогляд людини. Саме тут, у найближчому оточенні, відбувається й формування цінностей здоров'я. Такий вплив через найближче оточення людини значною мірою формує активний спосіб її життя, створює відповідне психолого-педагогічне середовище, визначає духовні цінності і соціальну відповідальність. Певна ж людина, як суб'єкт оточення, має можливість позитивно (або негативно) впливати на середовище особистим прикладом, наданням інформації, ставленням до дій і процесів, що відбуваються в її оточенні. Отже сукупність впливів, чинників й умов життя в найближчому оточенні визначають необхідність формування цінностей здоров'я певної соціальної групи. Тобто, як кожна людина несе певну частку особистої відповідальності за здоров'я всього суспільства, так і суспільство (університет) певною мірою відповідальні за здоров'я кожної людини.

У практичній площині таке розуміння соціальної відповідальності визначає потребу керуватися тим, що, з одного боку, держава відповідає за здоров'я своїх громадян, а з іншого, громадянин відповідає за здоров'я суспільства. Неоднозначність такого підходу для українського суспільства полягає, напевне, ще у незвичності усвідомлення особистої відповідальності громадянина за своє власне, а тим паче – за громадське здоров'я. Тому, на наше переконання, професійна підготовка сучасного педагога повинна передбачати формування свідомої соціальної відповідальності як одного з надважливих завдань формування потреби здорового способу життя.

На наш погляд, ідея соціальної відповідальності за здоров'я має всі підстави бути однією з методологічних засад розробки інноваційних педагогічних технологій формування духовної культури майбутнього вчителя. Під відповідальністю в даному сенсі ми розуміємо передовсім духовність і свободу особистості. Відтак, кожна людини має бути відповідальною за збереження індивідуального і суспільного здоров'я.

Саме соціальна відповідальність має встановлювати характер взаємозв'язку волі і необхідності бути здоровим, а також виступати як сам процесуальний взаємозв'язок, тобто бути духовно-практичною основою професійної діяльності майбутнього педагога щодо виховання у підростаючого покоління сучасного валеологічного світогляду. Ще давні філософи стверджували, що необхідність – це зовнішній світ, а воля – це світ людини, тобто діяльність яка пов'язана з вибором людини. Відтак, активний і соціально виправданий вибір повинен визначати відповідальність і поведінку людини щодо необхідності бути здоровою, перетворюючи її в справді культурного і вільного суб'єкта.

На наш погляд, формування свідомого і відповідального валеологічного світогляду повинно здійснюватись на основі створення певних соціально-педагогічних умов, а саме:

- формування гносеологічних (пізнавальних) цінностей, тобто відповідальності за адекватне визначення об'єктивної необхідності бути здоровим (цілепокладання), а також адекватну самооцінку своїх намірів реалізувати необхідність бути здоровим (рефлексія) та виховувати таку необхідність у підростаючого покоління;
- формування самовизначення, тобто відповідальності за вибір найбільш ефективних засобів, методів, форм, оздоровчих технологій; за ціннісно-обґрунтований вибір альтернатив поведінки, дій, вчинків щодо збереження власного здоров'я; за вибір активної життєвої позиції щодо зміцнення, споживання, відновлення і передачі здоров'я в суспільстві;
- формування сталої потреби до самовдосконалення, тобто відповідальності за вольову інтенцію і результати практичних дій, завдяки яким досягається поставлена мета бути здоровим; за вірність ідеї постійного вдосконалювання стану психосоматичного, духовного і соціального здоров'я.

Таким чином визначені соціально-педагогічні умови асимілюють поряд з традиціями українського тіловиховання нові концепції реалізації проблеми формування соціальної відповідальності за здоров'я як особистісно-ціннісної категорії духовної і професійної культури майбутнього педагога.

Висновки. Практичним результатом наших розмірковувань стали розробка інноваційних освітніх моделей, інтерактивних виховних технологій,

соціально-педагогічних умов створення здоров'язбережувального середовища. Набули подальшого обґрунтування основні положення щодо сучасного розуміння феномену здоров'я, ідеї соціальної відповідальності учнівської молоді та студентів щодо необхідності ведення здорового способу життя, що, на наш погляд, сприятиме формуванню сучасного валеологічного світогляду майбутнього педагога в реалізації його духовно-практичної діяльності.

Перспективою подальших досліджень з означеної проблеми є розробка, наукове обґрунтування та впровадження в навчально-виховний процес університету дидактико-оздоровчого комплексу методів та інтерактивних вправ-завдань, що сприятиме генеруванню здорового способу життя як соціально-педагогічного чинника реалізації прагнення особистості до гармонійного розвитку, ідеалу поєднання духовної і тілесної досконалості людини.

Список літератури

1. Апанасенко Г.Л. Книга о здоровье / Г.Л. Апанасенко. – К. : Медицина, 2007. – 132 с.
2. Горащук В.П. Формування культури здоров'я студентів педагогічного університету / В.П. Горащук // Творча особистість вчителя: проблеми теорії і практики : збірник наук. праць. – К., 2001. – Вип. 5. – С. 177 – 182.
3. Григоренко В.Г. Професійно-педагогічна мотивація та технологія її розвитку / В.Г. Григоренко. – Одеса : ПУДПУ ім. К.Д. Ушинського, 2003. – 148 с.
4. Омельченко С.О. Принципи моделювання педагогічної системи взаємодії соціальних інститутів суспільства у формуванні здорового способу життя / С.О. Омельченко, В.М. Пристинський // Соціальна педагогіка : теорія та практика. – 2009. – № 3. – С. 77 – 85.
5. Пристинский В.Н. Духовное и физическое здоровье – приоритетные жизненные ценности общества в современном кросс-культурном информационном пространстве / В.Н. Пристинский, Т.Н. Пристинская // Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств : збірник наук. праць V міжн. (Інтернет) наук.-метод. конф. – Х. : Акад. ВВ МВС України, 2011. – Вип. 5. – 215 с. – С. 159 – 162.
6. Шевченко Г.П. Духовність та духовна культура особистості : монографія / Г.П. Шевченко. – Луганськ : вид-во СНУ ім. В. Даля, 2006. – 256 с.

Фитнес как социокультурное явление в оздоровлении населения

Садовникова В.В.

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

Использование термина «фитнес» в научной и методической литературе, нормативных документах Беларуси и стран зарубежья приобретает иной смысл. Мы придерживаемся взглядов ученых, которые рассматривают фитнес как новое явление, как социально-культурный феномен XXI века, все перспективы которого определены заботой человека о своем здоровье с использованием средств оздоровительной физической культуры – фитнес-технологий.

Введение. Спорт в современном мире – не только отрасль индустрии услуг и не только оказываемая государством в рамках социальной политики важнейшая социальная услуга, работающая на здоровье нации, но еще и сфера широчайшего потребительского рынка. Этот рынок призван производить как массовые спортивные услуги в виде спортивных зрелищ и услуг физической культуры, способствующих улучшению качества жизни населения Беларуси, так и разнообразную материальную спортивную продукцию, в том числе и наукоёмкую и высокотехнологичную [3].

Сегодня выявляется научно-практическое противоречие – при существующей потребности развития конкретных направлений отрасли «физическая культура и спорт» Беларуси: «спорта для всех», «фитнеса» и «профессионального спорта» – проблемы адекватного управления таковыми в целом и на региональных и местных уровнях практически не разработаны. На сегодняшний день термин «фитнес», получивший широкое распространение в мировой практике, имеет самое различное толкование, ведущее к терминологической и методологической путанице. Соответственно, это затрудняет его принятие определённой частью научного сообщества и процесс профессионального общения специалистов-практиков в области физической культуры [1, 2].

При всем многообразии мнений, основоположникам фитнеса на постсоветском пространстве (российским ученым и практикам Л. Сидневой, Т. Лисицкой, О. Слуцкер, Е. Сайкиной и др.) в рыночной экономике, с которой фитнес пришел к нам (и в отрыве от рынка понятие «фитнес» не существует) предложить четко разработанную схему обоснования и определения понятия «фитнес» до сих пор не удалось. А значит и не удалось получить признания этого явления, и вытекающего из реальности признания – результативно

функционирующей фитнес-индустрии, легитимной деятельности фитнес-инструкторов.

Цель исследования – обоснование теоретико-методических основ фитнеса как системы в оздоровлении населения Республики Беларусь. Одной из задач первого этапа нашего исследования является разработка общей концептуальной схемы теоретических и методических основ фитнеса на базе оздоровительной физической культуры, как социального явления в отрасли «физическая культура и спорт», влияющего на качество жизни человека.

Для решения указанной задачи осуществляется:

анализ литературных источников и официальных документов, затрагивающих вопросы теоретических и методических основ фитнеса, оздоровительной физической культуры с целью разработки «Концепции создания и развития фитнес-индустрии Республики Беларусь»;

выносятся на обсуждение определения понятий «фитнес», «фитнес-услуги», «стандарты фитнес-услуг», «фитнес-индустрия», «фитнес-инструктор», а также определяются их признаки фактического существования с целью признания;

проводятся социологические исследования: опрос, анкетирование, интервьюирование как потребителей фитнес-услуг, так и производителей – управленцев физкультурно-спортивных организаций, инструкторов-методистов физкультурно-оздоровительной работы с целью выявления фактических механизмов функционирования фитнес-индустрии;

выявляются особенности системы подготовки специалистов по физической культуре и спорту в контексте их конкурентоспособности требованиям сферы услуг – фитнес-услуг в индустрии современного спорта.

Получаемые данные в ходе исследования сбор и обработка материалов производится методами теоретического анализа, обобщения, социометрии и математической статистики. На базе ИППК БГУФК, г. Минска, с 1.09.2014 по 31.01.2015 гг. было организовано социологическое исследование. Специалисты отрасли «физическая культура и спорт», которые в указанный период являлись слушателями факультетов повышения квалификации и переподготовки (n=200), со стажем работы не менее 2-х лет были опрошены и проанкетированы с целью выявления фактических механизмов функционирования фитнес-индустрии Беларуси.

Обсуждение результатов. В последние годы в ряде стран наметилась тенденция повышения роли государства и местных органов власти в развитии массового спорта и его оздоровительных видов с целью преодоления демографического кризиса, профилактики аддиктивного поведения молодежи, изменения отношения к экологии, повышения качества жизни населения.

В международных правовых документах таких организаций как Совет Европы и Европейский союз, регулирующих вопросы спорта, термин «физическая культура», «оздоровительная физическая культура» не встречается. В них речь идет о физическом, эстетическом и нравственном воспитании и спорте. Также следует отметить, что и сами термины «физическое воспитание» и «спорт» соотносятся на уровне законодательств разных европейских стран по-разному: в одних – спорт включает физическое воспитание, в других физическое воспитание включает спорт. Из анализа основных международных документов и направлений деятельности ряд организаций, таких как ООН, ЮНЕСКО, ВОЗ, Совет Европы и ЕС поддерживает развитие «спорта для всех», массового спорта, физического воспитания, в частности компонента аналога отечественной классификации – оздоровительно-рекреативной физической культуры.

Традиционно разделение полномочий и степени участия в процессе оздоровления населения государством и общественными организациями дают максимальный социально значимый эффект. Процент занимающихся физической активностью в Европе, встречающийся в документальных источниках, указывается в пределах от 20 до 40 %, в Республике Беларусь – от 16 до 25 %. Есть мнения, что система управления спортом в Республике Беларусь сформирована. По-новому выстраиваются отношения между государством и спортивными организациями, между спортивными клубами и спортсменами, указывается, что на их принципах производится государственное регулирование физкультурно-спортивных отношений на республиканском и региональном уровнях.

В проанализированном массиве правовых документов о физической культуре и спорте, о механизмах управления оздоровлением населения, не задействованном в системе физического воспитания и образования (чаще всего это взрослое трудоспособное население) нет упоминаний, в том числе и о существующем реально, приносящем прибыль, но фактически не признанным – фитнесом. В достаточном количестве, на наш взгляд, имеются программы различного уровня и направленности физической культуры, в частности для указанного контингента населения, Постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 24.06.2008 г. № 17 принят Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь. Целью комплекса является развитие в Республике массового физкультурно-спортивного движения, направленного на оздоровление, общее физкультурное образование, нравственное и патриотическое воспитание, формирование здорового образа жизни нации средствами физической культуры. Стоит обратить внимание, что традиционно, под управлением «системой спорта»

подразумевается также и управление оздоровлением населения. Но реалии сегодняшнего дня указывают на невозможность управлять одинаково двумя разными явлениями – спортом и оздоровлением.

В подтверждении желаний государства соответствовать международным стандартам как в управлении спортом, так и оздоровлением, является Указ Президента Республики Беларусь от 24.11.2008 г. № 638 «О присоединении Республики Беларусь к Расширенному частичному соглашению по спорту», учрежденному резолюцией Комитета министров Совета Европы CM/Res от 11 мая 2007 г. (EPAS), действующему в рамках Совета Европы. Оно предусматривает тесную координацию усилий государств с тем, чтобы способствовать «развитию спорта для всех». Частичное соглашение – гибкая форма работы в рамках Совета Европы. Некоторые частичные соглашения предоставляют возможность не входящим в состав Совета Европы государствам, а также международным организациям совместно работать со странами-членами Совета Европы ради достижения общих целей, представляющих общий интерес. Задача EPAS – содействовать развитию спорта в Европе, пропагандировать занятия спортом, обмениваться положительным опытом в этой сфере.

Для того чтобы определить место фитнеса, как социокультурного явления, в процессе оздоровления населения стоит обратить внимание на сущность таких исторически зарекомендовавших себя систем управления физической активностью общественных организаций и движений как «спорт для всех» и ВОЗ. Сегодня «Спорт для всех» представляет собой общую концепцию, подразумевающую активный отдых, развитие спорта, программы с участием больших масс населения и культурно-оздоровительные мероприятия с целью организации досуга и улучшения здоровья всех социальных групп – сторонников данного движения. Это относится к любому виду спорта, которым занимаются обычные люди без каких-либо серьезных профессиональных нагрузок, характерных для спорта. Поэтому отборочный характер спортивных соревнований, основанный на соперничестве, в данном случае является второстепенным фактором.

Самой крупной на сегодняшний день организацией с составом более 150 организаций-членов ассоциации из 110 стран со всех континентов является Международная ассоциация «Спорт для всех», Международная федерация «Спорт для всех» объединяет индивидуумов и частных лиц, а также общественные ассоциации, желающие помочь ей в достижении определенных целей в области двигательной активности. Комиссия «Спорт для всех» создана Международным олимпийским комитетом в 1983 году в ответ на растущий интерес публики к спортивным занятиям и усиление тенденции к здоровому

образу жизни, фитнесу и физической активности. Самая важная цель комиссии «Спорт для всех» состоит в том, чтобы поощрять и поддерживать усилия и мероприятия, подчеркивающие социальные преимущества здорового образа жизни, приобретаемые всеми членами общества благодаря регулярной двигательной активности.

В мае 2004 года 57-я сессия Всемирной ассамблеи здравоохранения приняла Глобальную стратегию Всемирной организации здравоохранения по питанию, физической активности и здоровью. Целью руководства для стран является изложение подхода к осуществлению глобальной стратегии на международном уровне и предлагаются основные принципы и показатели для этой цели. В стратегии определены четыре основные задачи: сокращение факторов риска инфекционных заболеваний; расширение общественного сознания и понимания рационального питания и двигательной активности; полный курс и планы действий по улучшению рационального питания и двигательной активности; сбор научных данных и мониторинг основных воздействий на рацион питания и двигательной активности. В 2010 году ВОЗ разработала «Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья» с общей целью предоставления лицам, формирующим политику на национальном и региональном уровнях, руководства в отношении взаимосвязей, основанных на зависимости «доза – ответная реакция», между частотой, продолжительностью, интенсивностью, типом и общим объемом физической активности, необходимой для профилактики неинфекционных заболеваний. Рекомендации, изложенные в этом документе, предназначены для трех возрастных групп: 5-17-летних, 18-64-летних и людей в возрасте 65 лет и старше.

На наш взгляд, сегодня при отсутствии упоминания в нормативных документах отрасли «физическая культура и спорт» Республики Беларусь о фитнесе, ни как о формате массовой физической культуры, ни о его роли, статусе, необходимо предложить научному сообществу обратить внимание на возможности и резерв фитнеса, как социокультурного явления, в возможностях оздоровления нации. Существует один единственный документ, который был создан на заре становления фитнеса в Беларуси, который на сегодняшний день (с учетом накопленного опыта) требует явной корректировки и дополнения. Это приказ Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 30 июня 1997 года № 832 «Об организации и предоставлении платных физкультурно-оздоровительных услуг населению средствами физической культуры и спорта». Однако физкультурно-спортивным организациям ежегодно доводится план по внебюджетной деятельности – предоставлению платных услуг средствами физической культуры и спорта, и динамика поступления этих средств

удовлетворяет отрасль. Однако указанный процесс не организован и не обеспечен юридической поддержкой для целенаправленного и поступательного развития «массового спорта», и реальным его проявлением – фитнеса.

На наш взгляд, сложившуюся ситуацию стоит рассматривать как прецедент для создания центра научной, методической и практической поддержки всех физкультурно-спортивных организаций, осуществляющих платные услуги населению Беларуси через различные формы массовой физической культуры, а по сути, признанный потребителем – фитнес. Это будет способствовать консолидации специалистов отрасли, в том числе и по спортивному менеджменту, маркетингу, с целью вывода массового (как резерв для профессионального) спорта в Республике Беларусь на новый уровень развития, адвокатирувания научных и практических интересов отрасли с позиций международных стандартов предоставления услуг средствами физической культуры и спорта, т.е. создаст легитимность фитнес-индустрии, как одного из видов экономики спорта.

Выводы. В условиях индустриального и постиндустриального развития общества спорт, как социокультурный феномен, имеет цивилизационные трансформации, включается в систему международного взаимодействия, коммуникативно-информационного обмена в условиях глобализации. Для физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности зарубежных стран характерно органичное сочетание созданных условий государством, его правительственных, общественных, частных организаций, учреждений. Анализ национальных физкультурно-оздоровительных и спортивных систем показывает свои особенности. Их организационные структуры зависят от целей и степени участия государства в функционировании систем.

Результаты нашего социологического исследования подтверждают выводы коллег из России о наличии социального запроса, связанного с ростом числа заболеваемости в странах постсоветского пространства, в том числе и в Беларуси, общим снижением уровня здоровья населения, изменение требований общества к уровню физического и психического здоровья населения; возросшие потребности человека в самоактуализации, самоидентификации, самопознании [2].

Экономическая целесообразность определяет интенсивное развитие фитнес-индустрии и популяризацию фитнеса в стране, внедрение современных фитнес-технологий, востребованность большого количества фитнес-услуг в разных видах физической культуры – образовании, спорте, рекреации, реабилитации, в виде дополнительных услуг; расширение рынка труда, престижность и достойная оплата труда специалистов фитнес-индустрии. Так как в основе идеологии фитнеса и его целеполагания лежит приоритет здоровья

человека, то создаваемые фитнес-технологии носят преимущественно оздоровительную направленность [2].

Развитие массового спорта, фитнеса как средства оздоровления – прерогатива государства через местные органы власти, спортивные организации и учреждения на этом уровне и, конечно, самого населения. В частности, в странах с высоким уровнем жизни значительные средства на свое оздоровление инвестирует само население.

Список литературы

1. Афонская А.О. Эффективность методики формирования основных приемов оздоровительной аэробики в процессе физического воспитания : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.О. Афонская : ТГПУ им. Л.И. Толстого. – Тула, 2004. – 19 с.

2. Сайкина Е.Г. Фитнес в системе физической культуры / Е.Г. Сайкина // Известия Российского государственного педагогического университета имени А.И. Герцена : психолого-педагогические науки (психология, педагогика, теории и методика обучения). – 2008. – № 11. – С. 182 – 190.

3. Супиков В.Н. Спорт как сфера услуг : экономика, право, управление / под. ред. В.А. Пономарчука. – Мн. : ООО «ФУАинформ», 2005. – С. 80 – 81.

Социальные функции физической культуры и спорта

Сидорчук И.А.

Мариупольский государственный университет (Мариуполь, Украина)

Введение. Физическая культура является, по своей сущности социальным явлением. Как многогранное общественное явление, она связана со многими сторонами социальной действительности, всё шире и глубже внедряется в общую структуру образа жизни людей. Социальная природа физической культуры, как одной из областей социально необходимой деятельности общества, определяется непосредственными и опосредованными потребностями жизнедеятельности человека, стремлениями общества к широкому использованию её в качестве одного из важнейших средств воспитания и заинтересованностью в собственном совершенствовании.

Воздействуя на физическую природу человека, физическая культура содействует развитию его жизненных сил и общей дееспособности. Это, в свою очередь, способствует совершенствованию духовных возможностей и, в конечном итоге, приводит к всестороннему и гармоническому развитию личности.

Результаты исследования и их обсуждение. Физическая культура – это органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная

область. Вместе с тем это специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности. Физическая культура воздействует на жизненно важные стороны индивида, полученные в виде задатков, которые передаются генетически и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды. Физическая культура удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную деятельность.

Спорт является частью физической культуры. В нем человек стремится расширить границы своих возможностей, это огромный мир эмоций, порождаемых успехами и неудачами, популярнейшее зрелище, действенное средство воспитания и самовоспитания человека, в нем присутствует сложнейший процесс межчеловеческих отношений. Спорт – это собственно соревновательная деятельность и специальная подготовка к ней. Он живет по определенным правилам и нормам поведения. В нем ярко проявляется стремление к победе, достижению высоких результатов, требующих мобилизации физических, психических и нравственных качеств человека. Поэтому часто говорят о спортивном характере людей, успешно проявляющих себя в состязаниях. Удовлетворяя многие потребности человека, занятия спортом становятся физической и духовной необходимостью.

Физическое воспитание, включенное в систему образования и воспитания, начиная с дошкольных учреждений, характеризует основу физической подготовленности людей – приобретение фонда жизненно важных двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей. Его важными элементами являются «школа» движений, система гимнастических упражнений и правила их выполнения, с помощью которых у ребенка формируются умения управлять движениями, способность координировать их в разных сочетаниях; система упражнений для рационального использования сил при перемещениях в пространстве (основные способы ходьбы, бега, плавания, бега на коньках, на лыжах), при преодолении препятствий, в метаниях, в поднимании и переноске тяжестей; «школа» мяча (игра в волейбол, баскетбол, гандбол, футбол, теннис).

Физические упражнения оказывают благотворное воздействие на весь организм, укрепляют здоровье, делают человека закаленным, способным выдерживать самые различные неблагоприятные воздействия внешней среды. Занятия физкультурой и спортом способствуют формированию и развитию скелета и мышц. Физические упражнения, активный образ жизни способствуют нормальной работе сердца. При физической работе увеличивается объем крови, протекающей через сердечную мышцу, улучшается снабжение ее кислородом и

питательными веществами. Это способствует укреплению сердечной мышцы и ее развитию. При снижении физических нагрузок сердечная мышца слабеет.

Физическая активность и закаливание организма сохраняют и укрепляют здоровье. Они повышают работоспособность, стимулируют защитно-приспособительные реакции организма. Физические упражнения имеют важное значение не только в предупреждении, но и в успешном лечении различных заболеваний. Занятия физическими упражнениями имеют огромное воспитательное значение – способствуют укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности, развитию настойчивости в достижении поставленной цели.

Физическая культура реализуется в таких формах (компонентах), как физическое воспитание (связанное с освоением физических и духовных сил человека), спорт (их совершенствованием), физическая рекреация (поддержанием), двигательная реабилитация (восстановлением). Внутренним наполнением каждой из них является сочетание интеллектуального, социально-психологического и двигательного компонентов, а также определенной системы потребностей, способностей, деятельности. Это определяет специфику каждого компонента физической культуры, где преобладающим будет одухотворенность физического состояния. Системообразующим фактором, объединяющим все компоненты физической культуры, является физкультурно-спортивная (физкультурная) деятельность, направленная на физическое совершенствование человека. По-видимому, эти суждения должны носить методологический характер и приниматься во внимание как при совершенствовании общих основ теории физической культуры, так и при формировании ее частных теорий.

В теории физической культуры процесс физического воспитания определяется видовым понятием "воспитание" и в силу этого характеризуется всеми признаками педагогического процесса. Характерные же черты этого процесса – это направленность физического воспитания на формирование двигательных навыков и развитие физических качеств человека, совокупность которых в решающей мере определяет его физическую работоспособность. В физическом воспитании следует различать две специфические стороны: обучение движениям (двигательным действиям) и воспитание физических качеств. Экспериментальные данные, социологические исследования указывают, что подобной констатацией содержание физического воспитания не ограничивается, но, по-видимому, стоит согласиться с тем, что именно двигательный компонент более всего характеризует его специфику.

Наибольшего положительного результата в физкультурном образовании можно достигнуть в случае создания педагогической системы формирования

потребностей в физической культуре с системой оздоровительных технологий, обеспечивающей осознанный здоровый образ и спортивный стиль жизнедеятельности каждого молодого человека.

Специфические функции отражают сущность физической культуры, основой которой является двигательная деятельность. Как отмечает В. Выдрин [1], специфические функции выражают социальное бытие физической культуры как общественного явления, её способность удовлетворять запросы общества в области физического воспитания. По признакам общности проявления выделяют следующие функции:

- общее развитие и укрепление организма;
- подготовка к трудовой и оборонной деятельности;
- удовлетворение потребностей в активном отдыхе;
- раскрытие волевых, физических качеств и двигательных возможностей человека.

Уточняя и конкретизируя специфические функции физической культуры выделяют также образовательные, прикладные, «спортивные», рекреативные и оздоровительно-реабилитационные.

В системе образования и воспитания (дошкольное учебно-воспитательное учреждение, общеобразовательная школа, профессионально-техническое учебное заведение, высшее учебное заведение) эти функции выражены наиболее ярко. Немаловажную роль они играют в спорте (особенно в детско-юношеском возрасте). Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков (образование, физическая культура), освоение и совершенствование технических действий (спорт), формирование прикладных умений и навыков (профессионально-прикладная физическая культура) составляют содержание физического образования.

Физкультурная практика свидетельствует, что в результате систематических занятий заметно совершенствуются двигательный и вестибулярный анализаторы, возрастает способность к быстрому и эффективному освоению новых движений. Овладение разнообразными двигательными умениями и навыками в сочетании с воспитанием физических качеств повышает не только двигательную культуру человека, но и формирует особый стиль двигательной деятельности. С одной стороны, движения обладают высокой экономичностью (тратится меньше энергии), с другой – в случае необходимости они всегда будут более результативными.

Характер преимущественной двигательной деятельности будет также обуславливать специфику приобретенных в результате занятий способностей. Так, в гимнастике, акробатике, прыжках в воду, т.е. там, где человек старается освоить большое разнообразие двигательных умений и навыков, высокой

степени развития достигает способность к овладению новыми движениями. В движениях циклического характера (плавание, бег, лыжи) совершенствуются уже другие способности – экономичность, ритмичность, способность к расслаблению и эффективному использованию движущих сил.

Выводы. Таким образом, создание условий для формирования человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство, является одной из актуальных проблем.

Физическая культура представляет собой общественное явление, тесно связанное с экономикой, культурой, общественно-политическим укладом, состоянием здравоохранения, воспитанием людей.

Физическая культура, как часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека, использование их в соответствии с потребностями общественной практики.

Наш век – век значительных социальных, технических и биологических преобразований. Научно-технические достижения вносят в образ жизни человека наряду с прогрессивными явлениями и ряд неблагоприятных факторов, в первую очередь гиподинамию и гипокинезию, нервные и физические перегрузки, стрессы профессионального и бытового характера. Все это приводит к нарушению обмена веществ в организме, предрасположению к сердечно-сосудистым заболеваниям, избыточной массе тела. Влияние неблагоприятных факторов на состояние здоровья молодого организма настолько велико и объемно, что внутренние защитные функции организма не в состоянии с ними справиться. Опыт людей, испытавших на себе воздействие такого рода неблагоприятных факторов, показывает, что лучшим противодействием являются регулярные занятия физическими упражнениями, которые помогают восстановлению и укреплению здоровья, адаптации организма к условиям внешней среды.

Список литературы

1. Выдрин В.М. Спорт в современном обществе / В.М. Выдрин. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 254 с.
2. Дубровский В.И. Спортивная физиология / В.И. Дубровский. – М. : Владос, 2009. – 255 с.

Многофункциональная социальная сущность физической культуры

Сорокина И.А.

Мариупольский государственный университет (Мариуполь, Украина)

В статье представлена попытка раскрыть основные причины заболеваний с точки зрения психологии, социологии и медицины. Сделан обзор литературных источников по проблеме взаимодействия физического и духовного воспитания на основе историко-философского, культурного и психологического анализа.

Понятие “здоровье” характеризуется сложностью, многозначностью и неоднородностью состава. Несмотря на мнимую простоту его обыденного понимания, в нем отражаются фундаментальные аспекты биологического, социального, психического и духовного бытия человека в мире. Сегодня наблюдается резкое ухудшение демографических показателей населения: растет смертность, падает рождаемость, начинается депопуляция. Здоровье человека зависит не только от состояния его тела, не сводится лишь к нормальному функционированию его организма, а представляет собой значительно более сложный феномен.

О. Боровкова и И. Василенко отмечают, что исследование здоровья человека в социологической науке представляет собой сложную теоретическую и методологическую проблему, которая является следствием сложности, неоднозначности трактовки понятия «здоровье». За всеми концептами и дискурсами о природе здоровья скрываются определенные и жизненно важные для развития обществ и народов вопросы. Ведь здоровье и его сохранение, становится актуальным в жизни отдельных индивидов, групп и наций. В самом деле, сколько инфарктов, инсультов и других заболеваний происходят от социальных стрессов или жизненного краха. Духовная неудовлетворенность порождает реакцию, которая может вызвать болезнь.

Духовность – это сложное многостороннее явление, включающее в себя не только мораль и нравственность, но и высшие ценности и потребности. По мнению Н. Глушковой, чувства и переживания, как компонент моральной атмосферы, отражающий социальное самочувствие субъекта, действительно являются показателем психологического здоровья общества. Т. Артюхова считает, что фундаментом психологического здоровья личности являются равновесные психические состояния, характеризующие адекватное, предсказуемое, взвешенное поведение; эти состояния обнаруживаются, в частности, через эмоциональную устойчивость человека. Духовное начало у человека, в конечном счете, формирует его. При этом духовность определяет

целостную активность человеческой психики и ее социально-культурную детерминированность и содержание. Она рассматривается как интегрированное целостное понятие, включающее в себя понятия, связанные с проявлением внутренней психической жизнью человека (сознательность, подсознание, знания, мышление, интеллект, психика). В основе этой целостности находятся потребности человека, формирование которых и является, в конечном счете, ее исполнением.

В сфере физической культуры духовность обусловлена приоритетным развитием культуры мышления, представления, чувств, в процессе совместной деятельности, двигательного действия занимающихся. Именно в процессе данной групповой (а иногда и индивидуальной) духовной практической деятельности до начала исполнения двигательного действия (а не в результате ее), включающие обмен содержанием и ценностями, связанных с системой познавательных, проектно-содержательных, оценочных, коррекционных и других действий и происходит становление и реализация индивидуальности субъектов учебно-тренировочного процесса (спортсменов, тренеров). Поэтому важнейшей методологической и практической проблемой сферы физической культуры является разработка, обобщение, коррекция целей, принципов, средств, методов, форм проведения занятий, в которых духовное и физическое в человека были бы едины, когда бы создавались условия для разностороннего и внутреннего формирования у него разнообразных запросов.

Сегодня возникла необходимость кардинального изменения мышления людей относительно многофункциональной социальной сущности физической культуры, ориентирующей систему физкультурного образования на формирование и воспроизводство целостности человека, как биосоциального феномена, отражающего единство телесного и духовного (В. Бальсевич, И. Быховская, Н. Визитей, М. Виленский, А. Запесоцкий, Л. Лубышева, В. Лукьяненко, А. Матвеев, Ю. Николаев, В. Пристинский, А. Пуни). Именно феномен культуры оценивается как неиссякаемый источник общественных нововведений, как основное средство человеческой самореализации. Сущность культуры – способствовать формированию духовно-целостной личности человека, во всей всесторонности его существования, а культурная деятельность – это, прежде всего, ориентированная активность человека. Действительно практическая сфера физической культуры личности представляет собой совокупность общественно и индивидуально необходимых знаний, умений и навыков, способности, черты поведения и другие качества, обеспечивающие успешность в физкультурно-спортивной деятельности, в достижении высокого уровня психофизического и духовного здоровья.

Занятия физической культурой и спортом должны осуществляться в системе воспитания культуры здорового образа жизни личности, освоения ею общекультурных ценностей, в формировании положительной и устойчивой мотивации к активной деятельности. Дело даже не в определениях понятия «культура», а в глубине общей концепции культуры, что в целом можно представить как наивысшую степень вдохновения природных и социальных условий жизни и человеческих отношений, освоенную нынешним и переданной последующим поколениям. Именно проблема физического (естественного) в человеке, рассмотрение физического как личностного, проблема сохранения и усиления, а при необходимости – восстановление физической способности статуса интеллектуальной, моральной, эстетичной способности – и является центральной проблемой теории и практики физического совершенствования личности, развитие ее физической культуры.

Физиологическая картина заболеваний в ряде случаев является лишь следствием других – социальных причин, и потому искать источник заболевания в нарушении работы организма недостаточно. Медицина усматривает причину заболевания лишь на уровне органов человека. С. Лазарев рассматривает человека не только как организм. Он не лечит болезнь. Он лечит всего человека, причем его духовный фактор является определяющим.

Считаем, что этическая позиция человека играет главную роль в его здоровье, нарушения этических норм и духовных параметров может вызвать не только болезнь, но и повлиять на его судьбу. “Опыт лечения показывает, что лечение во много раз эффективнее, если воздействие направлено не на больной орган и даже не на весь организм, а на причину, вызывающую болезнь. Сколько ни лечи болезнь, если причина не устранена, она продолжает питать болезнь” – отмечает С. Лазарев. Основная идея, на которую он опирается в своем целительстве, это взаимосвязь человека со всем миром, Космосом. Он полагает, что законы этики являются фундаментальными законами мира и что нарушение этих законов нарушает также и гармонию человека с миром и является, в конечном счете, главной причиной заболевания его организма. Болезнь человека и состоит в нарушении им законов космического целого, а излечение – в восстановлении этой гармонии. И в этом есть своя правда. Автор отмечает интегральный подход к человеку, рассматривая не только его болезни, но всю его жизненную позицию: социальную, моральную, духовную.

Развитие личности во взаимодействии физического и духовного воспитания основывается на общей цели: воспитание гармонично развитого человека в совокупности духовного богатства и физического совершенства. Для этого в античности существовали музыкальное и гимнастическое воспитание с целью воздействия на душу личности, ее гармонию через духовно-телесную

целостность, в которой гимнастика одухотворенная, а музыка мыслится как гимнастика души (Платон). Задача развития духовно-телесной целостности личности с использованием физических и духовных упражнений выступают в педагогике гуманизма (Т. Мор, Ф. Рабле, М. Монтень, М. Фичино, Т. Кампанелла). Большим достижением того времени было возникновение понятия "физическое образование" (Песталоцци), в основе которого чувство порядка, гармонии, красоты и покоя составляют духовную базу воспитания физически образованного человека. Это понятие не утратило своих существенных признаков и сейчас.

Таким образом, представляется возможным отметить, что важнейшей практической проблемой сферы физической культуры является разработка, обобщение, коррекция целей, принципов, средств, методов, форм проведения занятий, в которых духовное и физическое в человеке были бы едиными, когда бы создавались условия для разностороннего и внутреннего единого формирования разнообразных запросов.

Мы убедились, что исследование феномена здоровья человека требует постижения социокультурных, социально-психологических и индивидуально-личностных детерминант, которые составляют уровни единой системы регуляции человеческой активности. Такие культурно-исторические феномены, как эталоны здоровья и социальные представления о нем, преломляясь в психике конкретного индивидуума, способствуют формированию особой внутриличностной структуры – “установки быть здоровым”, которая определяет специфику восприятия, переживания и поведения человека. В процессе исследования мы подошли к осмыслению социокультурного опыта, затрагивающего различные аспекты отношения человека к своему здоровью. Разные культурно-исторические эпохи создают различные эталоны здорового человека и по-разному определяют саму сущность здоровья. “Здоровье – это еще не все, но все без здоровья – ничто” (Сократ).

Список литературы

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М. : ФиС, 1998. – 234 с.
2. Быховская И.С. Человеческая телесность в социокультурном измерении : традиции и современность. – М. : РИО ГЦО-Лифко, 1993. – 37 с.
3. Визитей Н.Н. Физическое совершенство как характеристика всесторонне и гармонически развитой личности / Н.Н. Визитей // Физическая культура и современные проблемы физического совершенствования человека. – М., 1985. – С. 34 – 42.

4. Визитей Н.Н. Физическая культура личности: методологические, социально-философские, педагогические аспекты / Н.Н. Визитей. – Кишинев : Штиинца, 1989. – 126 с.

5. Выжлецов Г.П. Аксиология культуры / Г.П. Выжлецов. – СПб. : ЛГУ, 1996. – 222 с.

6. Пристинский В.Н. Здоровый образ жизни, духовное и физическое здоровье, долголетие и работоспособность человека во всемирном кросс-культурном информационном пространстве / В.Н. Пристинский, К.К. Краснолуцкий // Педагогические, психологические и медико-биологические проблемы дифференциации нагрузок в физическом воспитании и спорте : мат. I межд. электр. науч.-практ. конф. – Одесса, 2010. – С. 10 – 14.

Онтологические функции учителя физической культуры

Старченко В.Н.

Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины
(Гомель, Республика Беларусь)

Онтологические профессиональные функции учителя физкультуры автор выводит из роли-позиции, которую учитель занимает и исполняет в процессе физического воспитания.

Введение. Осознание и предъявление роли и функций учителя физкультуры в социуме представляется актуальной проблемой теории физической культуры. Поиск онтологических социальных и профессиональных функций учителя физкультуры сопряжен с необходимостью разработки теоретических моделей, как социальной деятельности учителя, так и его профессиональной деятельности.

Целью исследования было выведение и формулирование онтологических социальных и профессиональных функций учителя физкультуры.

Методы исследования. В качестве методов нашего теоретического исследования были использованы: анализ, синтез, дедукция, моделирование.

Результаты исследования. Онтологические социальные функции учителя физкультуры естественным образом проистекают из той социальной роли-позиции, которую он занимает и исполняет в человеческом обществе (социуме).

Социальная проблема, которую призван снимать *учитель физкультуры*, заключается в том, что двигательная культура Человечества (совокупность способов двигательной деятельности) непрерывно усложняется. Новое поколение людей уже не может без специальных мероприятий, естественным образом (как это происходит у животных и происходило на ранних этапах

становления нашего биологического вида) подключиться к непрерывно меняющемуся полю двигательной культуры (рисунок). В качестве ответа на упомянутую объективную потребность в некоторый момент времени возникает социальная роль-позиция *учителя физкультуры (учителя движений)*, который начинает исполнять роль транслятора двигательной культуры в социуме. Для выполнения своей онтологической функции (трансляции двигательной культуры) он должен быть сам носителем некоторой совокупности актуальных (а неизбежно и архаичных) культурных форм двигательной деятельности, а кроме того владеть способами передачи этих культурных форм другим людям (как правило молодому поколению).

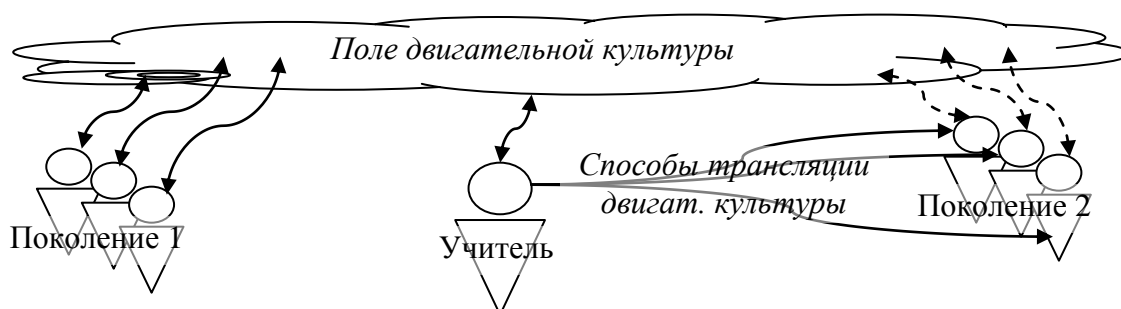


Рисунок – Учитель ФК как ретранслятор двигательной культуры в социуме.

Таким образом, главной онтологической социальной функцией учителя физкультуры является трансляция двигательной культуры в социуме, а сам он является транслятором двигательной культуры. При этом учитель должен быть носителем, как двигательной, так и специфической педагогической культуры. Отсюда следует, что учитель физкультуры, в силу занимаемой им социальной роли-позиции, выполняет дополнительно функцию трансляции не только двигательной, но и педагогической культуры. Причем первую из упомянутых культур он транслирует при помощи второй. Неизбежно возникает необходимость в трансляции способов трансляции двигательной культуры, и учитель эту дополнительную функцию также выполняет. Выполнение этой функции обеспечивает воспроизводство самого учителя как социального функционера. Причем воспроизводство это расширенное и новое поколение учителей физкультуры начинает не с «нуля», а с освоения в сжатом виде педагогической культуры созданной поколениями предшествующими, что позволяет ему усовершенствовать способы педагогической деятельности и, за счет упомянутого выше механизма, передать их последующему поколению учителей. Так совершенствование двигательной культуры сопровождается совершенствованием способов ее трансляции.

Итак, главной онтологической социальной функцией учителя физкультуры является трансляция двигательной культуры. Дополнительная

социальная функция учителя физкультуры – трансляция специфической педагогической культуры.

Кроме этих онтологических социальных функций учитель физкультуры выполняет специфические профессиональные функции, связанные с его ролью в педагогическом процессе.

Физическое воспитание может быть представлено как процесс трансляции двигательной культуры. Он пронизывает и, тем самым, объединяет педагогическую и учебную деятельности. Причем учебная деятельность является основной, а педагогическая – сервисной относительно нее. В основе учебной деятельности лежит процесс копирования культурных форм (способов двигательной деятельности), а в основе педагогической деятельности лежит процесс демонстрации этих культурных форм.

Таким образом, физическое воспитание может рассматриваться как специально организованный процесс трансляции двигательной культуры в социуме, а учебная деятельность – как процесс подключения к двигательной культуре новых ее носителей. При этом учитель физкультуры выступает посредником между двигательной культурой и учеником, своего рода транслятором культурных форм, а ученик – потенциальным носителем двигательной культуры. В результате успешного осуществления процесса физического воспитания появляются новые носители двигательной культуры, способные с ее помощью осуществлять эффективную двигательную деятельность.

Сущность естественного педагогического процесса (в частности и процесса физического воспитания), его механизм и условия его возникновения раскрыты нами в предыдущих работах [1, 2, 3, 4].

Онтологическая схема процесса физического воспитания предусматривает выполнение учителем нескольких профессиональных функций. Во-первых, он, как носитель двигательной культуры и деятельности, выполняет функцию демонстрации подлежащих копированию образцов способов двигательной деятельности. Это его основная профессиональная функция. Во-вторых, как управленец, учитель физкультуры выполняет дополнительную функцию управления педагогическим процессом. Для осуществления указанной функции он выполняет функцию контроля и функцию коррекции своих управленческих воздействий.

Таким образом, главной онтологической профессиональной функцией учителя физкультуры является демонстрация способов двигательной деятельности (двигательной культуры).

Следует отметить, что в рамках осуществления управленческой функции учитель физкультуры неизбежно исполняет и иные функции: организационную,

мотивирующую, проектировочную, исследовательскую, инновационную, нормирующую. Однако в контексте нашего исследования они являются сервисными относительно функций онтологических и поглощаются ими. Возможно, что с учетом специфики нашего столетия следует особо подчеркнуть важность исполнения учителем физкультуры мотивирующей функции, поскольку на ее исполнение налагается все больше ограничений, что закономерно снижает эффективность физического воспитания.

Выводы. Подводя итог сказанному, можно заключить, что главной онтологической социальной функцией учителя физкультуры является трансляция двигательной культуры.

Дополнительной социальной функцией учителя физкультуры является трансляция специфической педагогической культуры.

Главной онтологической профессиональной функцией учителя физкультуры является демонстрация способов двигательной деятельности (двигательной культуры).

Как дополнительную профессиональную учитель физкультуры осуществляет управленческую функцию, что прямо сопряжено с выполнением функции контроля и функции коррекции своих управленческих воздействий.

Список литературы

1. Старчанка, У.М. Натуральныя ўмовы педагагічнага працэсу / У.М. Старчанка // Педагагічная спадчына акадэміка І.Ф. Харламава і сучасныя праблемы навучання і выхавання вучнёўскай і студэнцкай моладзі : матэрыялы рэсп. навукова-практ. канф. (Гомель, 14 июня 2005 г.). – Гомельский гос. университет им. Ф. Скорины. – Гомель, 2005. – Ч. 1. – С. 139 – 144.

2. Старченко, В.Н. Теоретическая модель педагогического процесса на уроке физкультуры и здоровья / В.Н. Старченко // Наука і освіта : науково-практичний журнал Південного наукового центру АПН України. – 2010. – № 6. – С. 186 – 190.

3. Старчанка, У.М. Тэарэтычная мадэль вучэбнай дзейнасці ў кантэксце педагагічнай дзейнасці / У.М. Старчанка // Современное образование: пути оптимизации качества в условиях развития школы : материалы респ. науч.-практ. конф. (Гомель, 5 мая 2010 г.). – ГУО “ГОИРО”; ред. кол. : А. В. Портнова [и др.]. – Гомель, 2010. – Ч. 5. – С. 24 – 29.

4. Старченко, В.Н. Естественный педагогический процесс и его принципы как основа деятельности образовательной системы / В.Н. Старченко // Педагогічні науки : теорія, історія, інноваційні технології. – 2012. – № 2 (20). – С. 56 – 66.

Оптимізація процесу соціалізації студентської молоді на основі застосування технології спортивно орієнтованої рухової активності

Тімаков В.С.

Донбаська державна машинобудівна академія (Краматорськ, Україна)

У статті висвітлена і обґрунтована необхідність застосування спортивно орієнтованої рухової активності в процесі соціалізації студентської молоді.

В статті освещена и обоснована необходимость применения спортивно ориентированной двигательной активности в процессе социализации студенческой молодежи.

The article describes and justifies the necessity of application of a sports oriented locomotors activity in the process of socialization of students.

Вступ. Загальна напруженість і депресія, яку ми спостерігаємо в нашому суспільстві, переноситься і на ставлення до дійсності, а також на формування життєвих стратегій сучасної молоді. Більшість молодого покоління залишається без надійних соціальних орієнтацій, які були у попередніх поколінь. Руйнування традиційних форм включення молоді в соціокультурні відносини, що основані на соціальній визначеності життєвого шляху, з одного боку, підвищує особисту відповідальність за свою долю, поставивши її перед необхідністю вибору, з іншого – відкриває неготовність більшості молодих людей включитися у нові соціальні відносини.

Сучасна молодь стоїть на межі двох культурних систем – минулої радянської і нової культури незалежної України. Вона формується як реальна соціальна група суспільства, бере участь у взаємодії цих культурних систем і водночас досить слабо ідентифікує себе з ними. У зв'язку з цим виникає феномен маргінальності [4, 5].

Зараз соціалізація молоді, як процес інтеграції індивіда у суспільство, є пріоритетним завданням держави, і, беззаперечно, головну роль в цьому процесі відіграє освіта. Одним із важливих елементів в системі освіти є фізичне виховання – процес систематичного і цілеспрямованого впливу на духовний і фізичний розвиток особистості з метою її підготовки до соціально значущої діяльності.

На сьогоднішній день стало очевидним те, що вирішити складні завдання фізичного виховання молодого покоління в рамках традиційної системи досить складно. Тому найбільш актуальним і практично значущим є науковий пошук нових можливостей підвищення ефективності фізичної підготовки, формування здорового способу життя, виховання молоді у відповідності до завдань

сучасності. Треба звернути увагу на ідею широкого залучення засобів спорту до процесу фізичного виховання. Суть ідеї заснована на адаптуванні високих спортивних технологій, які виявились ефективними у «великому» спорті, до системи фізичного виховання та вирішення прикладних завдань, в тому числі, соціалізації сучасної студентської молоді до реалій дійсності [1, 2].

Аналізуючи останні дослідження та публікації, перш за все, ми звернули увагу на велику стурбованість проблемою соціалізації студентської молоді з боку держави. Зокрема, про це свідчить Аналітична записка «Проблеми соціалізації молоді в Україні», яка підготовлена Національним інститутом стратегічних досліджень при Президентові України. Треба зазначити, що участь держави у відповідному процесі обмежується лише декларуванням відповідної проблеми, яка залишається на аркуші паперу.

У своїй дослідницькій діяльності ми спиралися на проведені раніше дослідження, в яких розглядалися історико-філософські (Н. Алексєєв, Т. Михайлов, А. Окладніков, О. Сухомлинська, С. Фролов та ін.), державно-правові (В. Болотов, Ю. Громико, В. Кінєєв, Н. Нічкало, Г. Філіпчук та ін.), психолого-педагогічні, організаційно-педагогічні та управлінські аспекти досліджуваної нами проблеми.

З огляду на викладене вбачається, що перспективним інноваційним напрямком вдосконалення фізичного виховання як навчальної дисципліни, та застосування його у вирішенні проблеми соціалізації сучасної молоді є його спортизація на основі запропонованої В. Бальсевичем концепції конверсії вибраних елементів технологій спортивного тренування в інтересах вдосконалення змісту і форм організації фізичного виховання студентів.

Метою роботи є обґрунтування потреби в застосуванні спортивно орієнтованої рухової активності в навчально-виховному процесі з фізичного виховання студентів і використанні її як одного із засобів соціалізації сучасної молоді.

Відповідно до мети дослідження нами поставлені наступні *завдання*:

1. Здійснити аналіз процесу різнобічного включення студентської молоді в життєдіяльність суспільства і визначити основні проблеми.

2. Здійснити аналіз та узагальнення даних літературних джерел, інноваційного педагогічного досвіду з питань використання методики спортивно орієнтованої рухової активності в навчально-виховному процесі.

3. Обґрунтувати необхідність використання в навчально-виховному процесі методики спортивно орієнтованої рухової активності як одного із ефективних засобів соціалізації студентської молоді.

Для вирішення поставлених задач дослідження ми використали наступні *методи*: аналіз наукової та науково-методичної літератури, контент-аналіз.

Результати дослідження та їх обговорення. Треба зазначити, що з усіх вікових груп найбільш проблемною є така соціально-демографічна спільнота, як молодь.

Молодь – це соціально-демографічна спільнота, яка має свої специфічні фізіологічні, психологічні, культурно-освітні властивості. Основним змістом розвитку молодої людини є перехід від фізіологічної до соціальної зрілості, пошук свого місця в суспільстві, формування поглядів, навичок поведінки, соціальних зв'язків. У той же час їй притаманні відносна нестабільність соціального стану, мінливість життєвих настанов, відсутність вибіркового ставлення до джерел інформації. Засвоєння будь-яких поглядів у молоді тісно пов'язане з почуттями, емоціями, настроєм, з природними і духовними потребами. Молода людина зазвичай легко сприймає і робить своїми ті цінності, що відповідають її потребам, викликають почуття задоволення, чи приглушують почуття незадоволеності [4].

Неможливо перелічити всю низку проблем молоді, що були емпірично досліджені протягом останніх десяти років. Якщо згрупувати їх за сферами дослідження, то можна виділити такі основні напрями: молодь і економічна сфера; молодь і процеси професійного самовизначення; молодь і політика; соціальне самовизначення молоді.

Отже можна зазначити, що стан молодіжної культури сьогодні обумовлюється кількома чинниками. По-перше, реакція молоді на трансформації, що проходять у суспільстві. Системна криза, яка торкнулася соціальної структури і поглибилася у зв'язку з розпадом СРСР, закономірно призвела до зміни соціальних орієнтирів, переоцінки традиційних цінностей. Конкуренція на рівні масової свідомості радянських і, так званих, західних цінностей призвела до суперечностей і хаосу в ціннісній структурі нашого суспільства. Особливо помітно ці процеси відбуваються на рівні молодіжної свідомості.

На сьогодні достеменно встановлено, що опосередковуючою ланкою між цілями суспільства й особистості виступає та чи інша соціальна система. Існують два механізми, які інтегрують особу в соціальну систему: соціалізації та соціального контролю. Предметом нашого вивчення є процес соціалізації. Механізм соціалізації розглядається як процес інтеграції індивіда у суспільство, в різні типи соціальних спільностей (група, соціальний інститут, соціальна організація) через опанування ним елементів культури, соціальних норм та цінностей, на засадах яких формуються соціально значущі риси особистості [5].

Процес соціалізації складається з виховання й освіти (як специфічних засобів соціалізації людини) та включає її в процес суспільного виробництва, у суспільно-історичну людську життєдіяльність. Нині саме освіта є потенційно

могутнім чинником соціально-економічного, науково-технічного і культурного розвитку суспільства. Вона проникає у всі клітини соціального організму, бере на себе відповідальність у вихованні молоді, розвитку людини, у підготовці кваліфікованих кадрів для всіх сфер життєдіяльності суспільства.

Отже, з огляду на викладене, предмет фізичного виховання треба вважати потужним засобом соціалізації особистості, що обумовлено його методичним арсеналом.

Аналіз наукових праць вітчизняних і закордонних спеціалістів засвідчує про те, що одним із перспективних інноваційних напрямків вдосконалення фізичного виховання є спортизація на основі запропонованої В. Бальсевичем концепції конверсії вибіркового елементів технологій спортивного тренування.

Спорт, який будує цінності спортивної культури, завжди був потужним соціальним феноменом. Про що свідчить життєвий шлях багатьох видатних спортсменів таких як: Лариса Латиніна, Борис Шахлін, Леонід Жаботинський, Валерій Борзов, Яна Клочкова та інші.

Соціологічні опитування молоді, яка займається спортом, показали, що спорт формує уявлення про життя, суспільство, світ взагалі. Саме у спорті найбільш яскраво проявляються такі важливі для сучасного суспільства цінності як рівність шансів на успіх, досягнення успіху.

Спорт як соціальний фактор модельно відтворює альтернативу сучасній культурі, зберігає і укріплює сутнісні механізми соціально-культурного життя людини та переходу в субкультуру індивіда, формує його як соціально компетентну особистість. Крім того, сучасний спорт дає людині можливість оцінити своє відношення до навколишнього середовища та через ці відношення надати оцінку своєму місті в суспільстві. В багатьох випадках спорт розглядається як мікромодель суспільства, яка формує певні відносини та типову поведінку [2, 3].

Таким чином, спортивно орієнтована рухова активність, як засіб соціалізації студентської молоді, пропонує найбільш яскраві технологічні рішення завдань держави стосовно освіти та молодіжної політики зокрема.

По-перше, це пріоритет тренування, як головного засобу фізичного перетворення потенціалу людини. По-друге, формування ціннісного відношення до будь-якого процесу та участі в ньому. Питання мотивації – одне із складних в залученні людей як до занять фізичними вправами, так і до суспільних процесів (навчання, праця). У спортивній діяльності воно блискуче вирішене. По-третє, заняття спортом сприяють формуванню особистісних, треба сказати, фундаментальних якостей людини, до яких можна віднести: терплячість, відповідальність, активність, сміливість, ініціативність, самостійність, цілеспрямованість. Крім цього не треба забувати, що командні

види спорту формують засади корпоративної культури особистості (уміння поводитися в мікрогрупі, групі).

Треба зазначити, що не одна дисципліна в системі вузівської освіти, окрім фізичного виховання, не здатна формувати значну кількість особистісних якостей людини, готуючи її не тільки для виконання трудових функцій, а й до реалізації інших потреб в процесі життєдіяльності. Тобто, це дійсно ефективний засіб перетворення студентської молоді від статиста до активного учасника суспільних процесів. Отже, застосування в процесі фізичного виховання засобів та методів спортивної підготовки треба вважати потужним інструментом соціалізації особистості.

Висновки. Сучасний етап розвитку соціології молоді характеризується падінням інтересу до неї з боку науковців-дослідників. Виникнення спеціальних дослідних центрів вивчення проблем молоді, поява спеціальної наукової служби при Міністерстві України у справах молоді і спорту – Українського науково-дослідного інституту проблем молоді тощо – все це сприятиме подальшому збагаченню практичної і теоретичної бази соціології молоді.

Застосування засобів спортивно орієнтованої рухової активності в процесі фізичного виховання забезпечить ефективне вирішення проблем соціалізації студентської молоді на сучасному етапі розвитку держави.

Список літератури

1. Бальсевич В.К. Спортивно-ориентированное физическое воспитание в общеобразовательной школе [Текст] // Спорт в школе (приложение к «Первое сентября»). – 2004. – № 4. – С. 5-7.
2. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2000. – 211 с.
3. Лубышева Л.И. Спортизация общеобразовательных школ и механизмы ее реализации [Электронный ресурс]. – Режим доступа : www.teoriya.ru.
4. Соціологія : підручник / Н.П. Осипова, В.Д. Воднік, Г.П. Клімова та ін.; за ред. Н.П. Осипової. – К. : Юрінком Інтер, 2003. – 336 с.
5. Соціологія : навч. посіб. для студентів ВНЗ, аспірантів, викладачів [3-те вид., перероб. і доп.] / Танчин І.З. – К., 2008. – 351 с.

Отношение подростков к здоровью как социально-педагогическая проблема

Федоров А.И.¹, Пидуков В.Н.²

¹ Южно-Уральский государственный университет (НИУ)

² Уральский государственный университет физической культуры
(Челябинск, Российская Федерация)

В исследовании показана актуальность изучения отношения подростков к своему здоровью; выполнен анализ показателей, характеризующих отношение подростков к здоровью (самооценка здоровья, медицинская информированность, ценностные установки в сфере здоровья, деятельность подростков по отношению к своему здоровью).

Актуальность проблемы изучения отношения подростков к своему здоровью обусловлена несколькими причинами. Это, во-первых, исторически обусловленная смена факторов патологии, что характеризуется преобладанием неинфекционных (эндогенных) факторов заболеваемости и смертности населения в целом и подростков в частности. Во-вторых, для современных российских подростков характерен относительно низкий уровень медицинской информированности, культуры здоровья и культуры поведения в сфере здоровья. В-третьих, в последние годы существенно изменилось функционирование отечественной системы здравоохранения (медицина стала преимущественно платной) [2, 3, 5, 6].

Высокая научная и социальная значимость проблемы исследования непосредственно связана с выраженным ухудшением состояния здоровья современных подростков. Так, согласно результатам исследования НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи около 90 % российских школьников имеют отклонения в состоянии физического и психического здоровья. За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается примерно в четыре раза; количество детей, страдающих близорукостью, увеличивается до 50 %; нарушения осанки диагностируются у 65 % детей, а нервно-психические расстройства – у 40 % школьников. Чрезмерные нагрузки, связанные с выполнением учебной деятельности в современной школе, способствуют возникновению хронических заболеваний у каждого второго ребенка [4].

На современном этапе развития общества, когда обостряется проблема оздоровления нации, особое значение приобретает не столько реализация медицинских мероприятий, направленных на лечение уже больных подростков, сколько создание социально и личностно

ориентированной среды, способствующей формированию у подростков позитивного отношения к своему здоровью.

Понятие «*отношение к здоровью*» является сложным и комплексным; включает в себя несколько элементов – *когнитивный* (идеи, мнения, убеждения), *эмоциональный* (чувства, эмоции, ценности), *поведенческий* (действия и деятельность). Отношение к здоровью является одним из важнейших компонентов системы ценностей человека.

Понятие «*отношение к здоровью*» можно рассматривать с двух позиций: отношение к здоровью на уровне индивида и общества. Отношение индивида к здоровью определяется как сложившаяся на основе имеющихся у человека знаний оценка (самооценка) собственного здоровья, осознание здоровья как жизненной ценности, а также как совокупность действий, направленных на сохранение здоровья. Отношение к здоровью на уровне общества характеризуется системой мнений и социальных норм, существующих в обществе и выраженных в действиях, направленных на изменение состояния здоровья населения на различных уровнях социального управления [3].

Отношение отдельного человека к здоровью может быть охарактеризовано следующими показателями: оценка (самооценка) здоровья, медицинская информированность (знания в сфере здоровья), ценностные установки в отношении здоровья, деятельность человека по сохранению своего здоровья (в том числе и физическая активность).

Цель исследования – выполнить анализ показателей, характеризующих отношение подростков к своему здоровью.

Методика и организация исследования. Изучение отношения подростков к своему здоровью осуществлялось в рамках международной исследовательской программы «*Health Behaviour in School-aged Children*». Исследование проводилось в феврале-марте 2010 года на базе общеобразовательных школ Екатеринбурга, Челябинска, Тюмени (Российская Федерация) и Костаная (Республика Казахстан). Всего в исследовании приняли участие около 3000 подростков.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе исследования выполнен анализ социологических показателей, характеризующих отношение подростков к своему здоровью. В частности, установлено следующее.

Оценка (самооценка) подростками своего здоровья. Отношение человека к своему здоровью обусловлено объективными и субъективными факторами и проявляется в действиях, поступках, выражается мнениями и суждениями относительно причин, влияющих на

его физическое и психическое благополучие. Отношение человека к здоровью включает в себя субъективную оценку или самооценку человеком своего физического и психического состояния.

Установлено, что показатели самооценок здоровья у девочек и девушек существенно ниже, чем у мальчиков и юношей того же возраста. В частности, 30,5 % челябинских мальчиков и юношей оценили состояние своего здоровья как отличное, 52,0 % – как хорошее, 14,6 % – как удовлетворительное и 2,9 % – как плохое. У девочек и девушек показатели самооценки здоровья ниже (16,3 % – отличное, 49,1 % – хорошее, 29,6 % – удовлетворительное, 5,0 % – плохое). Для девушек в большей степени характерны различные жалобы на состояние здоровья, недомогания и психосоматические расстройства. В частности, установлено, что 15-летними девушками чаще, чем юношами, отмечены жалобы и недомогания.

Показатели самооценок физической подготовленности и уровня знаний в области физической культуры у девочек и девушек также ниже, чем у мальчиков и юношей того же возраста [5, 6].

Медицинская информированность подростков. Поведение подростков в сфере здоровья в значительной мере связано с уровнем их медицинской информированности. Медицинская информированность характеризуется знаниями подростка: о вреде для здоровья некоторых привычек, о факторах риска наиболее распространенных заболеваний, о перенесенных заболеваниях, об особенностях своего организма в связи с противопоказанием приема тех или иных лекарств, о правилах оказания первой медицинской помощи. Медицинская информированность характеризует эффективность профилактической деятельности системы здравоохранения. В целом для российских подростков характерен более низкий уровень показателей медицинской информированности по сравнению с их зарубежными сверстниками; для юношей характерен более низкий уровень медицинской информированности, чем для девушек того же возраста [2].

Изучение уровня медицинской информированности подростков производилась на основе анализа показателей, характеризующих отношение учащихся десятых классов к употреблению наркотических средств [5]. Установлено, что 24,8 и 45,0 % девушек и 24,8 и 39,3 % юношей отметили, что полностью согласны или согласны с утверждением «*многие молодые люди употребляют наркотики*» (!). 20,8 % девушек и 18,8 % юношей считают, что употребление наркотиков «*позволяет чувствовать себя лучше*», а 20,3 % девушек и 24,8 % юношей отметили, что употребление слабых наркотиков безвредно. По нашему мнению, эти данные свидетельствуют о

наличии негативных установок у подростков по вопросам употребления наркотических средств.

Ценностные установки подростков в отношении здоровья.

Результаты ранее проведенных исследований свидетельствуют о том, что в системе жизненных ценностей индивида здоровье, как базовая ценность, занимает третье-четвертое место после «достижение материального благополучия», «получение работы», «создание семьи». Следует особо отметить, что достаточно высокий рейтинг в структуре жизненных ценностей здоровье занимает потому, что, будучи качественной характеристикой личности, оно способствует достижению многих других целей и удовлетворению различных потребностей человека. Изучение ценностных установок подростков по отношению к здоровью позволяет констатировать, что для современных школьников ценность здоровья сохраняет свой инструментальный характер. То есть в современных социально-экономических условиях здоровье рассматривается значительной частью подростков как единственный ресурс достижения других жизненных целей [3].

Деятельность подростков по сохранению своего здоровья.

Самооценка индивидом своего здоровья и ценностные установки в отношении здоровья обуславливают соответствующее поведение. Поведение человека, направленное на сохранение и укрепление своего здоровья, определяется как самосохранительное поведение [3]. В широком смысле поведение человека, направленное на сохранение здоровья, отражается в образе, а, точнее, стиле жизни. В узком смысле самосохранительное поведение человека характеризуется совокупностью действий и отношений, непосредственно связанных со здоровьем, а это, в свою очередь, отражается в таких формах заботы о здоровье, как соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил, рациональное питание, отказ от вредных привычек, физическая и спортивная активность.

Ниже более подробно будут представлены данные, характеризующие уровень физической активности подростков. Это объясняется, в первую очередь, тем, что физическая активность является важнейшим компонентом здорового стиля жизни, а само понятие «*физическая активность*» в большей степени отражает социально мотивированное отношение человека к физической культуре и здоровью, предполагает осуществление определенной деятельности с целью достижения физического здоровья [1].

В ходе исследования установлено, что уровень физической активности подростков можно оценить как недостаточный. Регулярно занимаются физическими упражнениями во внеурочное время 4-6 раз в неделю и более 39,8 % респондентов, а 60,2 % респондентов физическими упражнениями не занимаются. 41,7 % респондентов являются членами спортивных секций, регулярно и организованно занимаются спортом, а 58,3 % респондентов не вовлечены в организованные занятия спортом. Подростки недостаточно используют возможности активного отдыха на свежем воздухе. Уровень физической активности девушек существенно ниже по сравнению с юношами одного возраста. Регулярно занимаются физическими упражнениями вне школьных уроков 48,0 % юношей и 30,1 % девушек, а регулярно занимаются физическими упражнениями с достижением тренирующего эффекта 26,9 % юношей и лишь 9,8 % девушек [5].

Выявлены определенные различия в уровне физической активности подростков, обусловленные самооценкой здоровья. Установлено, что чем выше самооценка подростками своего здоровья, тем выше уровень их физической активности. Так, среди тех подростков, которые оценивают свое здоровье как отличное, лишь 8,3 % не занимаются физическими упражнениями вообще; 18,0 % – занимаются физическими упражнениями 1-2 дня в неделю (в рамках обязательных уроков физической культуры в школе); 73,7 % – занимаются физическими упражнениями три раза в неделю и более. Среди тех подростков, которые оценивают свое здоровье как хорошее, лишь 8,0 % не занимаются физическими упражнениями вообще; 26,5 % – занимаются физическими упражнениями 1-2 дня в неделю; 65,5 % – занимаются физическими упражнениями три раза в неделю и более. 17,6 % подростков, оценивших состояние своего здоровья как удовлетворительное, не занимаются физическими упражнениями вообще; 33,1 % – занимаются физическими упражнениями 1-2 дня в неделю; 49,3 % – занимаются физическими упражнениями три раза в неделю и более. 27,1 % подростков, оценивших состояние своего здоровья как плохое, не занимаются физическими упражнениями вообще; 28,8 % – занимаются физическими упражнениями 1-2 дня в неделю; 44,1 % – занимаются физическими упражнениями три раза в неделю и более.

Выраженные различия установлены и по характеру занятий физическими упражнениями вне школьных уроков физической культуры. Чем выше самооценка подростками своего здоровья, тем чаще они занимаются физическими упражнениями с достижением тренирующего эффекта.

Так, среди тех подростков, которые оценивают свое здоровье как отличное, редко занимаются или никогда не занимаются физическими упражнениями с достижением тренирующего эффекта («до пота») 22,0 % подростков, 25,4 % – занимаются 2-3 раза в неделю, а 52,6 % – четыре раза в неделю и более. Среди тех подростков, которые оценивают свое здоровье как хорошее, редко занимаются или никогда не занимаются физическими упражнениями с достижением тренирующего эффекта 31,5 % подростков, 33,0 % – занимаются 2-3 раза в неделю, а 35,5 % – четыре раза в неделю и более. Среди тех подростков, которые оценивают свое здоровье как удовлетворительное, редко занимаются или никогда не занимаются физическими упражнениями с достижением тренирующего эффекта 45,3 % подростков, 35,0 % – занимаются 2-3 раза в неделю, а 19,7% – четыре раза в неделю и более. Среди тех подростков, которые оценивают свое здоровье как плохое, редко занимаются или никогда не занимаются физическими упражнениями с достижением тренирующего эффекта 56,0 % подростков, 23,7 % – занимаются 2-3 раза в неделю, а 20,3 % – четыре раза в неделю и более.

Таким образом, в зависимости от самооценки подростками своего здоровья проявляются различия в уровне физической активности. Одна из основных причин этих различий заключается в особенностях мотивации подростков к занятиям физическими упражнениями.

На основе анализа основных результатов проведенного исследования сформулированы следующие *выводы*:

1. Отношение подростков к здоровью является сложным социальным феноменом, а его недостаточная изученность свидетельствует о необходимости проведения дальнейших исследований, направленных на выявление и уточнение факторов, способствующих формированию у подростков позитивного отношения к своему здоровью. Формирование у подростков позитивного отношения к своему здоровью может и должно осуществляться на основе взаимодействия различных социальных институтов: *семьи, общеобразовательной школы, системы здравоохранения, средств массовой информации и государственной политики в сфере здоровья.*

2. В качестве показателей, характеризующих отношение подростков к здоровью, выделены: оценка (самооценка) здоровья, медицинская информированность (знания в сфере здоровья), ценностные установки в отношении здоровья, деятельность человека по сохранению своего здоровья (в том числе и физическая активность).

3. Выявлены определенные различия в уровне физической активности подростков, обусловленные самооценкой здоровья. Установлено, что чем выше самооценка подростками своего здоровья, тем выше уровень их физической активности, тем чаще они занимаются физическими упражнениями с достижением тренирующего эффекта.

В целом следует отметить, что физическая культура и массовый спорт являются действенными инструментами воспитания у подростков позитивного отношения к здоровью. Однако система физического воспитания в школе не соответствует современным требованиям и нуждается в инновационном преобразовании, которое должно осуществляться на основе поливариативности, элективности, обеспечения мониторинга физического здоровья, учета возрастных и гендерных особенностей подростков.

4. При разработке инновационных образовательных программ, а также в процессе реализации государственной стратегии развития физической культуры и массового спорта в нашей стране важно учесть, что детство само по себе является самоценным периодом в жизни каждого ребенка. Поэтому необходимо отказаться от стереотипа трактовки детства как этапа подготовки к последующей жизни (*«подготовка к обучению в школе», «подготовка к поступлению в вуз», «подготовка к службе в армии»* и т.п.). Занятия физическими упражнениями и массовым спортом важны и необходимы, в первую очередь, для того, чтобы повысить качество жизни детей и сделать их более счастливыми.

Список литературы

1. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – М. : Изд-во «Теория и практика физической культуры», 2000. – 275 с.

2. Журавлева, И.В. Здоровье подростков : социологический анализ / И.В. Журавлева. – М. : Изд-во Института социологии РАН, 2002. – 240 с.

3. Журавлева, И.В. Отношение к здоровью индивида и общества / И.В. Журавлева. – М. : Наука, 2006. – 238 с.

4. Заболеваемость населения России в 2002 году. Статистические материалы. – М. : Минздрав РФ, 2003. – Ч. 1. – С. 67-68, 151-152.

5. Федоров, А.И. Поведенческие факторы здоровья подростков : гендерный аспект / А.И. Федоров. – Челябинск : УралГУФК, ЧГНОЦ УрО РАО, 2007. – 28 с.

6. Федоров, А.И. Социально-педагогический мониторинг здоровья и физической активности подростков / А.И. Федоров. – 2-е изд., стереотип. – Челябинск : Изд. центр ГУМП, 2013. – 72 с.

Фізична культура як специфічний чинник впливу на процес формування здоров'язбережувальних знань учнів основної школи

Холодний О.І.

ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

(Слов'янськ, Україна)

У статті аналізується специфічність впливу занять фізичною культурою на процес формування здоров'язбережувальних знань.

В статье анализируется специфичность влияния занятий физической культурой на процесс формирования здоровьесохраняющих знаний.

The paper analyzes the impact of the specificity of physical training on the process of zdorov'yazberezhivalnyh knowledge.

Вступ. В умовах сучасної освітньо-виховної системи, навчання розглядається як систематичне формування особистості учнів шляхом озброєння їх знаннями, уміннями, навичками, ключовими компетентностями. Специфічність навчання визначається змістом предмету, який включає базові компоненти освіти (виховання, розвиток, здоров'язбереження, соціальну адаптацію) та здоров'язбережувальні знання [1].

Учені в галузі теорії і методики навчання, такі як Ю. Бойчук [1], О. Шевчук [5] аргументовано доводять, що головним компонентом навчання є відповідні знання, методика і технологія формування яких базується не тільки на загальнопедагогічних принципах, а й визначається специфікою навчального предмету. У зв'язку з цим узагальненням буде доцільно обґрунтувати специфічність впливу занять фізичною культурою на процес формування здоров'язбережувальних знань учнів основної школи.

Результати дослідження. Системні дослідження сутності і структури фізичної культури як суспільно-соціального явища [2, 4] та навчальної дисципліни [3] свідчать, що специфічність впливу занять на особистісно орієнтоване формування здоров'язбережувальних знань полягає у наступному.

- Специфічність теоретико-методичних знань фізичної культури, як навчальної дисципліни, обумовлюється змістом її базових розділів, які на системному рівні здоров'язбережувальних знань охоплюють низку наступних питань фізичного виховання учнів основної школи:

- значення фізичної культури для психосоматичного здоров'я людини, формування її здорового способу життя, культури здоров'я, соціально-ціннісного самовизначення і самореалізації;

- фізичний розвиток, фізична підготовка, руховий режим, перша допомога під час обмороження та перегрівання;

- методи розвитку силових, швидкісних, швидкісно-силових, координаційних здібностей, гнучкості, спритності, витривалості, методи дозування фізичних навантажень;

- особливості режиму харчування, профілактики інфекційних захворювань, загартування тіла, гігієнічні вимоги до занять фізичною культурою;

- здоровий спосіб життя, профілактика шкідливих звичок, методи самостійних занять фізичною культурою, самоконтроль за впливом фізичних навантажень, фізичне виховання в сім'ї;

- актуальність фізичної культури в процесі соціально-ціннісного самовизначення та особистісно-соціальної самореалізації людини, яка усвідомлює психосоматичне здоров'я, культуру здоров'я, фізичну культуру особистості як безальтернативну цивілізаційну цінність.

- Методика і педагогічні технології занять фізичною культурою учнів основної школи забезпечують формування вищеозначених знань без шкоди для рухової активності суб'єктів освітнього та фізкультурно-оздоровчого процесу.

- Здоров'язбережувальні знання формуються шляхом системної реалізації в освітньо-виховному середовищі сучасної парадигми здоров'ярозвиваючого навчання, основу якої складає концептуальна схема розв'язання педагогічних проблем та завдань на засадах орієнтації навчального процесу на особистість учня, визначення учня рівноправним суб'єктом навчально-виховної взаємодії, на діалог як основу формування знань.

- Оптимальні умови формування здоров'язбережувальних знань учнів основної школи досягаються дидактичним поєднанням теоретичного та практичного навчального матеріалу, які складають зміст уроків фізичного виховання та позакласних форм.

- Орієнтація змісту занять фізичною культурою на сталу реалізацію міждисциплінарних зв'язків, які забезпечують учням можливість ціннісно зрозуміти сутність здоров'язбережувальних знань, особистісно-соціальну цінність здорового способу життя, культури здоров'я особистості.

- Використання інтерактивної сутності занять фізичною культурою з метою активізації пізнавальної діяльності учнів у формуванні здоров'язбережувальних знань, здорового способу життя, культури здоров'я особистості, які усвідомлюються учнями як особистісно-соціальна цінність.

- Формування в учнів здоров'язбережувальних знань, здорового способу життя, психофізичної досконалості шляхом оперативного підкріплення особистісно-соціальної цінності результатами психомоторного розвитку, удосконалення адаптаційних можливостей (до фізичних навантажень різної

потужності, обсягу та біологічної структури), зростаючої динаміки спортивних досягнень, резистентності організму суб'єктів фізичного виховання.

- Структурно-функціональне поєднання інтелектуальної та психомоторної діяльності учнів у процесі занять фізичною культурою у різних її педагогічних формах, що забезпечує створення позитивного психоемоційного клімату занять, емоційно збагачених навчальних ситуацій, реалізація яких є потужним фактором продуктивного формування здоров'язбережувальних знань і вмінь, здорового способу життя, культури здоров'я учнів.

- Інтегрований інтелектуально-руховий вплив занять фізичною культурою є потужним дидактичним і виховним фактором формування когнітивної мотивації пізнавальної діяльності, що в структурі особистості виконують функцію логіко-ціннісного механізму фіксування здоров'язбережувальних знань, здорового способу життя, культури здоров'я.

- Реалізація у процесі фізичного виховання учнів педагогічних форм впливу засобів фізичної культури, що моделюють суспільно-соціальні ситуації життя людини, обумовлює прояв комплексної реакції у формі духовно-ціннісного ставлення до здоров'язбережувальних знань, вмінь, здорового способу життя, культури здоров'я особистості.

Отже, аналіз логіко-семантичної структури представлених ознак впливу занять фізичною культурою на формування здоров'язбережувальних знань дозволяє стверджувати, що пріоритетною освітньо-оздоровчою метою фізичного виховання школярів є розвиток, навчання ефективній пізнавально-оздоровчій діяльності, як в умовах школи, так і в умовах сім'ї та дозвілля.

Здоров'ярозвиваючі знання, що передає вчитель фізичного виховання учням стосуються теоретичних, методичних, організаційно-педагогічних, лікарсько-психологічних та соціально-ціннісних основ фізичної культури суспільства і особистості.

Специфічність впливу занять фізичною культурою на формування здоров'язбережувальних знань учнів полягає в дидактичному поєднанні розділів навчальної програми.

Список літератури

1. Бойчук Ю.Д. Еколого-валеологічна культура майбутнього вчителя : теоретико-методичні аспекти : монографія / Ю.Д. Бойчук. – Суми : Університетська книга, 2008. – 357 с.

2. Григоренко В.Г. Теория мотивированного воздействия дифференциально-интегральных оптимумов педагогических факторов в процессе духовно-соматического развития человека / В.Г. Григоренко. – М. : Фонд социальных изобретений России, 2000. – 226 с.

3. Омельченко С.О. Взаємодія соціальних інститутів суспільства у формуванні здорового способу життя дітей та підлітків / С.О. Омельченко. – Луганськ : Альма-Матер, 2007. – 352 с.

4. Педагогічні технології особистісно орієнтованого формування в учнів загальноосвітньої школи культури здоров'я : теорія та практика / за ред. В.Г. Григоренка, С.О. Омельченко. – Слов'янськ : вид-во СДПУ, 2010. – 347 с.

Функции физической культуры в обеспечении оздоровительного эффекта занятий

Шульженко А.

Мариупольский государственный университет (Мариуполь, Украина)

Каждому человеку нужны определенные знания, умения и навыки в различных областях деятельности. Очень важно для сохранения здоровья иметь знания и в области физической культуры. Спорт является общепризнанной материальной и духовной ценностью общества и каждого человека. И поэтому много областей человеческой деятельности, которые напрямую или косвенно связаны со спортом. Важно уже с детства приучать детей к занятиям физической культурой. С возрастом спорт должен стать их обыденностью.

Всем известно, что физическая культура влияет на человека как физически, так и духовно. Она нацелена на укрепление здоровья, улучшение физических способностей человека и применение этих способностей в соответствии с нуждами общества. Главными элементами физической культуры являются физические упражнения, их комплексы и соревнования, ещё – это закаливание организма, гигиена труда и быта и многое другое. Владея и активно используя упражнения, человек улучшает свое физическое состояние и подготовленность, он всесторонне совершенствуется. Во всем мире наблюдается направленность на повышение роли физической культуры. Это проявляется в увеличении помощи государства в развитии спорта, в обширном применении физической культуры в профилактике заболеваний и закаливании, в повышающемся количестве спортивного теле- и радиовещания, роли телевидения в формировании у людей мотивации к занятиям спортом и к здоровому образу жизни, в становлении физкультурно-оздоровительной и спортивной инфраструктуры.

Одной из основных целей государства является привлечение молодежи к занятиям физической культурой и формирование желания вести здоровый образ жизни. Ведь здоровая молодежь – это основа общества и государства. Важно, чтобы молодежь была работоспособной, которую определяют

физиологические, физические и психофизические особенности. К физиологическим особенностям относятся состояние сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной, эндокринной и других систем, а физические – это уровень развития выносливости, силы, быстроты движений. Поэтому значение физической подготовки очень важно. В соответствии с государственным образовательным стандартом физическая культура является обязательной дисциплиной гуманитарного образовательного цикла. Она содержит теоретический и практический учебный материал, который регламентируется учебной программой. Теоретические сведения передаются в беседах, на лекциях и на практических занятиях, а также путем самостоятельного ознакомления с литературой. Теоретический материал формирует у студентов научно-практические знания, которые помогают лучше понять природные и социальные процессы взаимодействия физической культуры общества и личности. Практические знания помогают использовать знания для личностного развития, самосовершенствования. Если в упражнениях будут постепенность и последовательность, осмысленность и индивидуализация, регулярность, то и не будет проблем с переутомлением, нежелательными последствиями. Помимо того, предполагаются внеаудиторные формы занятий, такие как секции, занятия в спортивных клубах, массовые оздоровительные и физкультурно-спортивные мероприятия.

Укрепление здоровья и подготовка к профессиональной деятельности является одной из главных функций физической культуры, которая предполагает расширение эрудиции студентов в области физической культуры, активное использование полученных знаний и употребление их на практике. Чтобы достичь цели физического воспитания – сформировать физическую культуру личности, решаются задачи по формированию у студентов мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, потребности к регулярным занятиям. Физические нагрузки должны соответствовать возрасту, полу и индивидуальным возможностям (состояние здоровья, физическое развитие, физическая подготовленность) занимающихся. Должно учитываться поэтапное наращивание интенсивности, объема физических нагрузок и времени тренировочного занятия; верное чередование нагрузок с интервалами отдыха; повторение различных по характеру физических нагрузок в течение более продолжительного времени (недель, месяцев, лет).

Учебная деятельность студентов отличается регулярным переключением всевозможных форм умственной деятельности (лекции, семинары, практические и лабораторные занятия). В ходе умственного труда преимущественно характерное рабочее положение – сидя за столом. В таком, часто согнутом (в различных суставах ног, рук, шеи) состоянии, с немного

наклоненными вперед головой и туловищем, кровь распределяется по органам и тканям неравномерно, что провоцирует неблагоприятные застойные явления в коре головного мозга, брюшной полости, полости таза, в ногах. Поэтому очень важно, чтобы у студентов была достаточная двигательная активность. Во время совершения физических упражнений в коре больших полушарий мозга возникает «доминанта движения», которая производит позитивное воздействие на состояние мышечной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, активизирует сенсорно-моторную зону коры головного мозга, увеличивает тонус всего организма.

Физическая культура влияет на интеллектуальное развитие. При двигательной активности процесс мышления выполняет функции естественного контролера и регулятора движений, что также предшествует практическому действию в планировании и предварительном создании действия, в анализе и оценке совершенного двигательного акта. Все три вида взаимосвязи между мыслью и действием в определенной степени влияют на развитие творческих способностей занимающихся. Поэтому можно сказать, что спорт благоприятно влияет на интеллект человека.

Физическая культура не ограничивается задачами физического и интеллектуального развития. Она имеет огромное значение при воспитании личности. Занятия физической культурой – это общение в коллективе. И именно в этом общении формируются нравственные качества. С самого начала занятий студенты начинают осознавать свою причастность к коллективу. В соответствии с правилами и распоряжениями, которые дает преподаватель, они учатся управлять своими действиями, соотносить их с действиями других. Так укрепляется воля, вырабатывается дисциплинированность, формируется привычка к соблюдению норм нравственного поведения. В процессе занятий физической культурой воспитываются такие качества, как мужество, смелость, решительность, прививается инициативность, находчивость, навыки коллективных действий и организованность. При общении в коллективе у студентов возникает чувство дружбы и товарищества, а при совершении физических упражнений формируется сила воли и сознательная дисциплина. Большое значение имеет педагогически правильная организация самих учебных и тренировочных занятий, спортивных соревнований и всей жизни физкультурного коллектива. Таким образом, физическая культура выполняет и другие социальные функции общества в области морали, воспитания, этики.

Физическая культура и спорт должны быть привлекательными для студентов. А этого можно достигнуть, если студенты будут понимать полезность и важность спорта в их жизни. Каждому известно, что физическая культура благоприятно влияет на организм, укрепляет и закаляет его. Тем

самым она готовит молодое поколение к жизни. С помощью занятий обеспечивается гармоничное развитие физического состояния организма, формируются и воспитываются моральные и физические качества. Все эти качества необходимы будущим специалистам в любой сфере деятельности. Нужно коренное изменение отношения людей к физической культуре, понимание того, что она имеет ценность для общества и для каждого человека. В физическом воспитании и образовании молодого поколения главным должно стать формирование в сознании потребности и мотивации в постоянной заботе о своем здоровье. Это формирование должно быть целенаправленным и основанным на глубоких знаниях. Конечно же, наше общество заинтересовано в том, чтобы подрастающее поколение было физически развитым, здоровым и жизнерадостным. Здоровье – это основной фундамент каждой личности, а здоровая молодежь – фундамент общества.

Занятия физическими упражнениями необходимы и доступны всем на протяжении всей жизни, но в разных формах – от лечебной физкультуры до спорта, в зависимости от здоровья, физической подготовленности, возраста, заинтересованности в здоровом образе жизни. Исключения составляют острые заболевания и хронические, а также некоторые виды и стадии болезней.

Основные задачи, которые решаются в процессе занятий: оздоровительные, общеразвивающие и корригирующие. При этом двигательная активность должна быть направлена не только на устранение имеющихся недочетов и дефектов, но и на их профилактику, оптимизацию состояния здоровья человека. Чем раньше начаты занятия и чем регулярнее они проводятся, тем выше и стабильнее их эффект.

Для обеспечения должного оздоровительного эффекта следует соблюдать следующие основные требования. Это, прежде всего, разносторонность. Наибольшим оздоровительным эффектом обладают относительно простые циклические упражнения аэробного характера, вызывающие в организме достаточные функциональные сдвиги. Обязательным является сочетание аэробных упражнений с общеразвивающими упражнениями, охватывающими все группы мышц и суставы, развивающие гибкость, координацию движений, быстроту и устойчивость двигательных реакций; с гимнастическими упражнениями; с упражнениями для развития анализаторных систем; с дыхательными упражнениями и упражнениями на расслабление; с подвижными и спортивными играми. Анаэробные упражнения включаются после достижения достаточной готовности функционального состояния организма. Для подготовленных занимающихся возможно использование упражнений из арсенала избранного вида спорта. Нагрузка должна быть достаточной, адекватной состоянию данного человека.

Регулярные физические нагрузки приводят организм в состояние тренированности, в основе которой лежит процесс адаптации, приспособления функций организма к новым условиям их деятельности. Приспособляемость координируется центральной нервной системой. Ее тонус под влиянием систематических занятий повышается, улучшается подвижность нервных процессов, их сила, уравновешенность, совершенствуется регуляция функций.

Систематические занятия физическими упражнениями вызывают положительные изменения в сердечно-сосудистой системе, благоприятные морфологические сдвиги, экономизацию работы сердца в покое и при умеренной нагрузке, расширение функциональных возможностей. Сердечная мышца увеличивается, становится более сильной и работоспособной, нормализуется артериальное давление.

Таким образом, занятия физическими упражнениями положительно влияют на воспитание активной личности, на формирование двигательных навыков и физических качеств, совокупность которых определяет физическую работоспособность человека.

Список литературы

1. Андреева Г.М. Социальная психология : учебник для высших учебных заведений / Г.М. Андреева. – М. : Аспект Пресс, 2005. – 257 с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура студента : учебник для вузов / М.Я. Виленский, А.И. Зайцев, В.И. Ильинич. – М. : Гардарики, 2000. – 385 с.
3. Виноградов П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни / П.А. Виноградов, А.П. Душанин, В.И. Жолдак. – М. : Советский спорт, 1996. – 254 с.

Розділ 2

Духовні цінності фізичної культури і спорту в житті сучасної людини. Генерування здоров'я, стиль здорового способу життя, поведінкові чинники здоров'я

Ценность в структуре сознания студенческой молодежи

Барышникова Л.Н., Литвинович В.М.

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

В статье автор рассматривает категорию ценностей в структуре сознания студенческой молодежи. Проводится сравнительный анализ особенностей ценностного сознания молодежи в Советском Союзе и в независимой Республике Беларусь. Цель исследования: определить базовые ценности студенческой молодежи.

Феномен ценностей как социально-философская и социологическая категория понимается как социально значимые для личности блага. Ценности выступают как наиболее значимое благо для человека, представляя собой направления личностной ориентации. Ценности – основополагающее явление, которое определяет поведенческие установки личности и ее дальнейшее развитие. Для личностного мировоззрения человека характерна личностная иерархия ценностей, интересов и ориентаций. В статье опираемся на концепт базовых ценностей, применяемых в международном проекте EYS – WYS (Исследование европейских ценностей – Исследование мировых ценностей).

В структуру базовых ценностей входят: семья, друзья и знакомые, досуг, политика, работа, религия. Эти шесть категорий образуют парадигмальную модель ценностного сознания индивида, которая определяет его дальнейшую поведенческую реакцию, отношение к близким и окружающим, а также стремление к развитию. Производными от этих ценностных категорий выступают многие теоретико-методологические конструкты, которые позволяют сформировать полную и достоверную картину ценностного сознания, жизнеощущения и структуру ценностных ориентаций как личности, так и населения в целом. Молодые люди представляют собой наиболее мобильную социальную группу, система ценностей которой подвержена в большей степени трансформационным тенденциям.

Подробный сравнительный анализ способен обозначить особенности современного состояния ценностного сознания белорусской молодежи. Сравним два поколения, одно из которых социализировалось в Советском Союзе, другое – в независимой Республике Беларусь. Проведенный в 2012-2013

годах опрос студенчества четырех государств СНГ (Армении, Беларуси, России, Украины) позволит рассматривать ценностное сознание белорусской молодежи в сопоставлении с ценностным сознанием молодых людей других постсоветских государств. Если сравнение данных 1990 года и 2008 года будет отражать динамические изменения ценностного сознания, то межстрановое сравнение данных 2012-2013 годов способно задать актуальный контекст, в котором и проявится специфика ценностного сознания исследуемой группы. Структуры базовых ценностей молодежной группы и всего населения Республики Беларусь характеризуются относительной устойчивостью. Почти за двадцать лет активных трансформационных процессов структура базовых ценностей осталась достаточно стабильной. Однако можно отметить некоторое повышение значимости ценностей, связанных с трудовой деятельностью и религией.

Наиболее значимой базовой ценностью для молодежи, как и для всех возрастных групп в целом, является семья. Результаты проведенного в 2012-2013 годах исследования студенческой молодежи в четырех постсоветских странах по инструментарию программы «Общественное мнение» подтверждают значимость данной ценности. Белорусская студенческая молодежь рассматривает в первую очередь семью как «источник самых светлых и высоких чувств», как, «необходимую связь поколений»; молодые люди «не мыслят своей жизни без семьи», а негативные высказывания относительно семьи не популярны в их окружении. Схожие тенденции характерны и для других обследованных постсоветских государств.

Однако в смысложизненных ориентациях участников исследования также весьма существенно проявлена гедонистическая установка, выраженная в утверждении – «смысл жизни в том, чтобы получать от нее как можно больше удовольствий» (70 % белорусских студентов высказали согласие с данной позицией). Досуг является весьма значимой базовой ценностью для молодых людей, и для данной возрастной группы она более значима, чем для населения в целом. Таким образом, в смысложизненных ориентациях молодых людей одновременно проявляются две тенденции: стремление к достижению семейного благополучия и реализация гедонистических установок. В трудных жизненных обстоятельствах белорусские студенты, кроме опоры на собственные силы (81 %), также рассчитывают на помощь отца и матери (68 %) и немногих близких друзей (40 %). Подобное распределение соответствует структуре базовых ценностей белорусской молодежи студенческого возраста, для которой друзья и знакомые занимают второе по значимости место в структуре базовых ценностей. Близкие, друзья и родители – две референтные группы, которые имеют наибольшее значение для молодых людей [1].

В данных группах проходит социализация, с ними наиболее тесно связана жизнь молодого человека. 93 % опрошенных студентов не испытывают проблем в общении с юношами, 86 % с девушками. Как правило, у представителей молодого поколения есть знакомые, которых они могли бы назвать друзьями (у 51 % принявших участие в исследовании есть несколько друзей), у 32 % – множество друзей и приятелей, у 5 % – единственный друг), однако примерно каждый десятый белорусский студент испытывает определенные трудности при общении со сверстниками. Так, 2 % опрошенных ребят отметили, что у них нет друзей, 10 % – что чувствуют себя одинокими, несмотря на широкий круг знакомых [1].

Переходя к рассмотрению политики как ценности в представлении молодежи и всего населения в целом, следует отметить, что социально-политические и экономические трансформации, обусловленные распадом некогда единого территориального пространства, выступили источником интереса к публичной политике. Молодежь является наиболее динамичной социально-демографической группой, для которой характерны радикальность поведения, социальная мобильность, а также высокий уровень адаптации к условиям трансформирующегося общества. Молодые люди активно включены в медиакоммуникативное пространство, вследствие чего повышается возможность как позитивного, так и негативного информационного воздействия на политическое сознание. В период избирательных компаний представители молодого поколения играют значительную роль в электоральном процессе. Молодежная социально-демографическая группа также больше радикальна и рефлексивна в своих действиях и поступках. В период так называемых цветных революций на постсоветском пространстве молодежные объединения играли значительную роль в электоральном процессе. Основой политики могут выступать как идеологические постулаты, представляющие для субъектов политики ценность сами по себе, так и необходимость разрешения актуальных проблем.

Для белорусских студентов политика в первую очередь важна как средство управления для достижения благополучия каждого. Таким образом, наибольший интерес она представляет как инструментальное действие, направленное на повышение благосостояния общества. Молодежь может избирать и быть избранной, интерес к публичной политике у нее сохраняется. Включение в формирование политического курса у молодежи выступает одним из определяющих факторов. Отметим, что политика как средство управления миром нынешним поколением воспринимается не так категорично, как принимавшими участие в исследовании в 1991 году. В 1991 году согласие с тезисом «политика вершит судьбы мира» высказали 59 %, то в 2013 году такого

мнения придерживались уже 37 % опрошенных молодых людей. Молодежь является наиболее динамичной и мобильной социально-демографической группой, склонна декларировать свою ответственность за благополучие страны и не приемлет внешнего влияния.

Важным аспектом ценности политики является национальное сознание, которое в среде белорусского студенчества по-прежнему не актуализировано и не выражено. И негативные, и позитивные коннотации остаются не проявленными. Более половины белорусских студентов (63 %) гордятся своей национальностью, однако декларируемая национальная гордость не выражается какими-либо иными индикаторами. Таким образом, национальное сознание белорусского студенчества достаточно слабо актуализировано и не является эмоционально окрашенным.

Наиболее существенные изменения в структуре базовых ценностей белорусских студентов характерны для ценности религии. В отличие от ценностей досуговой деятельности религия для молодых людей является менее значимой ценностью, чем для всего населения Республики Беларусь. Несмотря на это, в рамках исследования европейских и мировых ценностей, был зафиксирован рост значимости религии как базовой ценности в возрастной группе 18-22 года. В первую очередь студенческой молодежью признается ценность религии как культурного и нравственного феномена, но не как феномена самого по себе (11 % белорусских студентов согласны с утверждением «религия – это мой образ жизни»). Только 9 % опрошенных согласны с утверждением, что «религия – это вредный предрассудок».

Согласно полученным данным, значимость трудовой деятельности также возросла. Исследование 2012-2013 годов позволяет рассмотреть ряд содержательных особенностей данной базовой ценности. Для студенческой молодежи, как правило, трудовая деятельность является не столько актуальной, сколько проективной, связанной не столько с настоящим, сколько с будущим. Даже если молодые люди параллельно с учебным процессом занимаются трудовой деятельностью, то она не является их основной деятельностью, а окончание высшего учебного заведения предполагает изменение трудового статуса молодого человека.

Таким образом, в основном студенты могут высказывать суждения о собственной трудовой деятельности, проецируя их в будущее. Молодые люди в большинстве случаев хотели бы заниматься «работой, дающей возможность хороших заработков без особого напряжения» и «руководящей работой». Только 14 % белорусских студентов хотели бы работать руками, а 13 % – унаследовать профессию своих родителей, что подразумевает сама специфика получаемого ими образования.

Рассмотрев соотношение базовых ценностей белорусского студенчества, можно констатировать, что ключевую роль для молодых людей играют ценности семьи. При этом семья является ключевой базовой ценностью молодежи. Семейные ценности представляют собой основу, через которую опосредуются другие ценности. Кроме того, они обладают потенциалом самовоспроизводства через межпоколенческую трансляцию, представляя собой устойчивую базовую ценность.

Список литературы

1. Ротман, Д.Г. Тенденции изменения ценностного сознания студенческой молодежи Республики Беларусь / Д.Г. Ротман, А.В. Посталовский, И.Д. Расолько // Адукацыя і выхаванне. – Минск, 2013. – № 11.

Формирование валеологической культуры детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания

Власенко Н.Э.

Белорусский государственный университет физической культуры
Институт повышения квалификации и переподготовки руководящих
работников и специалистов физической культуры, спорта и туризма
(Минск, Республика Беларусь)

В статье представлен опыт научно-практической работы по формированию валеологической культуры детей дошкольного возраста в системе кружковых занятий физкультурно-оздоровительной направленности. В основу опыта положена идея «валеологизации» процесса физического воспитания, предусматривающая валеологическое просвещение детей в двигательной деятельности. Комплексная педагогическая диагностика выявила динамику исследуемых показателей состояния здоровья, физической подготовленности, валеологического образования, что подтверждает эффективность опыта.

Введение. Физическое воспитание в учреждениях дошкольного образования направлено на реализацию стратегической задачи сохранения и укрепления здоровья детей. Ее успешное решение во многом зависит от построения педагогического процесса на основе формирования физической и валеологической культуры воспитанников. Валеологическая культура является ценностной характеристикой, охватывающей представления, знания, основы поведения детей по отношению к себе, своему здоровью, а также по отношению к другим людям и их здоровью.

На наш взгляд, формирование валеологической культуры детей будет эффективно при условии внедрения валеологического образования во все

формы организации педагогического процесса, в том числе и в систему кружковых занятий физкультурно-оздоровительной направленности.

Цель статьи – представить опыт научно-практической работы по формированию валеологической культуры детей дошкольного возраста в системе кружковых занятий физкультурно-оздоровительной направленности.

Методы и организация исследования. В основу опыта положена идея «валеологизации» процесса физического воспитания, которая ориентирована на валеологическое просвещение детей в двигательной деятельности: развитие представлений о здоровом образе жизни, о важности гигиенической и двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления, о функционировании организма и правилах заботы о нем, знания о безопасном поведении и разумных действиях в непредвиденных ситуациях, способах оказания элементарной помощи и самопомощи и др.

Методы исследования: теоретические (анализ и обобщение программных документов, психолого-педагогической литературы, учебно-методических пособий по вопросам физического и валеологического воспитания детей дошкольного возраста; эмпирические (педагогические наблюдения в процессе двигательной деятельности детей, тестирование, беседа, анкетирование).

В работах В. Шишкиной, З. Бересневой, М. Лазарева и других известных ученых отмечается, что становление валеологической культуры человека обусловлено, прежде всего, оптимальным педагогическим взаимодействием взрослого и ребенка, широким спектром применяемых средств, форм и методов физического воспитания [1, 4, 6]. Именно поэтому мы решили осуществлять валеологическое образование воспитанников не только в системе предусмотренных программой форм занятий физическими упражнениями, но и в процессе кружковой физкультурно-оздоровительной работы, включающей три этапа.

Результаты исследования и их обсуждение. На первом этапе решались задачи по изучению программных, научно-методических материалов, связанных с формированием основ валеологической культуры детей дошкольного возраста; созданию предметно-развивающей среды, способствующей валеологическому образованию воспитанников в процессе кружковой физкультурно-оздоровительной работы.

Исследование программно-методических источников (учебной программы дошкольного образования Республики Беларусь, программ «Радуга», «Здравствуй», «Здоровый малыш»), научных работ по валеологическому образованию детей дошкольного возраста [1, 4, 6] показало, что усвоение валеологической информации дает хороший результат при непосредственной включенности детей в двигательную деятельность:

- на физкультурных занятиях в процессе проблемных и игровых ситуаций, ориентированных на формирование творческого отношения ребенка к миру и к себе, воспитывающих осознанное отношение к своему здоровью, умение управлять своим телом и др.;

- при встречах с различными персонажами спортивных праздников и развлечений, обучающих детей объективной оценке положительных и отрицательных явлений нашей жизни, элементам этикета, правилам поведения в обществе, прививающих стойкие культурно-гигиенические навыки и др.;

- в целенаправленных мероприятиях по приобщению детей и их родителей к ценностям физической культуры, традициям большого спорта и др.

Формирование у детей валеологических знаний и умений, мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья будет эффективно только при условии координации усилий всех участников педагогического процесса – руководителей физического воспитания, воспитателей, психологов, медицинских работников, родителей. Данные положения учитывались нами при создании предметно-развивающей среды, способствующей валеологическому образованию воспитанников. В тесном сотрудничестве с родителями, воспитателями, медицинскими работниками приобретен, разработан, подготовлен следующий наглядно-дидактический и практический материал:

- картинки, плакаты, пособия, дидактические игры, посвященные здоровому и безопасному образу жизни, раскрывающие строение тела человека, его внутренних органов;

- наглядные пособия, связанные с физической культурой и спортом, активным образом жизни;

- картотека подвижных игр валеологической направленности, комплексы дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, корригирующей гимнастики;

- спортивное оборудование и инвентарь (дорожки здоровья, массажеры, мячи разных видов, «диски здоровья», тренажеры).

На втором этапе решались задачи по разработке перспективного и календарного планирования кружковой физкультурно-оздоровительной работы, апробации разработанных планов в системе занятий кружка «Расти здоровым, малыш». Перспективное планирование составлялось с учетом научно-обоснованных аспектов валеологического образования детей и охватывало три взаимосвязанных направления:

– «уроки здоровья», предусматривающие формирование, закрепление и конкретизацию представлений воспитанников о личной гигиене, правильном питании, закаливании, строении человека и др. Не обошли мы вниманием и вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье;

– «азбука безопасности», ориентированная на обучение детей правилам пожарной безопасности, дорожного движения, поведения на воде, с незнакомыми людьми, правильным действиям в разного рода экстремальных ситуациях, способам предупреждения травматизма и отравления, безопасного общения с животными и др.;

– «хочу быть здоровым». Данное направление предполагает воспитание мотивации детей к здоровому образу жизни. Основное средство формирования мотивации – физические упражнения. Занятия в кружке «Расти здоровым, малыш» выстраиваются на основе разнообразия двигательной деятельности с использованием эмоционально привлекательных форм их проведения (музыкальное сопровождение, движение в образе, красочные атрибуты и др.).

Обращая внимание на красоту и совершенство человеческого тела, мы поддерживаем у детей возникающие в процессе физической активности положительные эмоции, чувство «мышечной радости».

Рациональное чередование указанных направлений отражено в перспективных планах работы кружка для детей среднего и старшего дошкольного возраста. Помимо работы с детьми планы содержат и эффективные формы сотрудничества с родителями. Совместные занятия в кружке, дни открытых дверей позволяют родителям не только увидеть успехи своего ребенка, но и активно поучаствовать в таких мероприятиях. Домашние задания, семинары, консультации способствуют правильной организации физического воспитания в семье.

Календарное планирование занятий опиралось на перспективные планы и включало планы-конспекты, разработанные на каждое кружковое занятие для детей среднего и старшего дошкольного возраста продолжительностью до 30 минут. Такие занятия имеют традиционную трехчастную структуру, но отличаются от обычных физкультурно-оздоровительных мероприятий спецификой средств, используемых в каждой его части.

Задачи вводной части занятия – актуализировать знания, которые понадобятся детям, подготовить их организм к физической нагрузке. Для этого проводится вводная беседа, с использованием методов опосредованной наглядности - фотографий, картинок, плакатов и др. Наши беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека на темы: «Забота о глазах», «Уход за ушами», «Уход за зубами», «Забота о коже», «Уход за руками и ногами», «Вредные привычки» и др. Частое повторение усвоенных правил и норм, наглядность создают благоприятные условия для усвоения материала каждым воспитанником. Время беседы не превышает 5 минут. Далее мы предлагаем детям в двигательной деятельности закрепить полученную валеологическую информацию: проводится разминка с использованием

циклических упражнений (ходьба, бег), подвижных игр малой и средней интенсивности, упражнений на внимание, подобранных в соответствии с тематикой занятия. В зависимости от задач занятия эти элементы варьируются по уровню физической нагрузки.

В основной части кружкового занятия реализуются задачи закрепления валеологических знаний, двигательных умений и навыков, развития физических качеств, обогащения двигательного опыта детей. Например, при выполнении полосы препятствий, воспитанники имитируют движение кислорода к органам и тканям или крови по сосудам, в подвижных играх выбирают полезные и вредные продукты питания, сортируют овощи и фрукты и др. При таком подходе у детей тренируются не только двигательные, но и многие мыслительные операции, т.к. они должны не просто услышать рассказ педагога, но осмыслить его, трансформируя в собственные действия. В процессе усвоения валеологического компонента занятия воспитанникам приходится выполнять значительную умственную нагрузку, что способствует формированию интеллектуальных умений, а также развитию детской фантазии, внимания и воображения.

В заключительной части занятия акцент делается на подвижных играх и игровых упражнениях малой интенсивности, упражнениях релаксационного характера, дыхательной гимнастике. Также мы знакомим детей с элементами массажа рук, ног, туловища, парного и точечного массажа, пальчиковой гимнастики, активно используем в игровой форме бассейн сухого плавания. Большое значение имеет итоговая рефлексия, позволяющая детям проанализировать двигательные и умственные задачи, проблемные ситуации занятия и еще лучше усвоить его содержание.

На третьем этапе стояли задачи по обоснованию результативности валеологического образования детей дошкольного возраста, которое опиралось на комплексную оценку динамики показателей педагогической диагностики воспитанников экспериментальной группы старшего дошкольного возраста второго года обучения в кружке (табл. 1).

Изучение и анализ медицинской документации свидетельствует об укреплении здоровья воспитанников экспериментальной группы: снизилась продолжительность заболеваний у эпизодически болеющих детей с 8-10 в 2011-2012 учебном году до 4-5 дней в 2012-2013 учебном году; у детей часто и длительно болеющих частота заболеваний сократилась с 4-5 раз в год до 1-2 раз в год.

Показатели педагогической диагностики и методы обследования

Показатели диагностики	Методы обследования
Состояние здоровья	Изучение, качественный и количественный анализ медицинской документации
Физическая подготовленность	Тестирование уровня развития физических качеств
Валеологическое образование (знания, умения, мотивация)	Беседа с детьми, психолого-педагогический тест «Неоконченные предложения», опрос родителей

При обследовании уровня физической подготовленности дети выполняли следующие задания-тесты: бег 30 м (скоростная выносливость), бег 10 метров «змейкой» (ловкость), стойка на одной ноге (функция равновесия), прыжок в длину с места (скоростно-силовые способности), наклон из положения сед (гибкость), бросок набивного мяча (скоростно-силовые способности). Уровень физической подготовленности (высокий, средний, низкий) определялся по сумме результатов тестов: низкий уровень физической подготовленности, диагностированный у 10,5 % воспитанников в 2011-2012 учебном году, в 2012-2013 учебном году не выявлен; увеличилось количество детей с высоким уровнем физической подготовленности на 20,5 %.

Диагностика валеологического образования опиралась на критерии, соответствующие высокому, среднему и низкому уровню. При установлении критериев, включающих валеологические знания, умения и мотивацию к здоровому образу жизни мы опирались на задачи образовательных областей учебной программы дошкольного образования («Физическая культура», «Ребенок и природа», «Ребенок и общество»), на требования образовательных стандартов дошкольного образования к уровню подготовки воспитанников, на другие научно-методические материалы [2, 3, 4, 5]. На основе критериев совместно с воспитателями и педагогом-психологом разработаны вопросы беседы «Почему я это сделал?», анкета для родителей, подкорректированы задания психолого-педагогического теста «Неоконченные предложения».

Анализ стандартизированной беседы «Почему я это сделал?» с детьми старшего дошкольного возраста показал преобладающее количество валеологически грамотных ответов у 68 % воспитанников, у которых диагностирован высокий уровень валеологического образования. У 32 % зафиксирован средний уровень валеологического образования.

Тестирование по теме «Неоконченные предложения» проводил педагог-психолог. По характеру ответов мы сделали выводы о правильном отношении детей:

- к здоровью в целом (58 % воспитанников);
- к своему здоровью (71 % воспитанников);
- к болезни (91 % воспитанников);
- к опасным для здоровья ситуациям (79 % воспитанников).

Анкетирование родителей было направлено на оценку здорового образа жизни в семье. Максимальное количество баллов набрали 73 % опрошенных, что подтверждает осознание ими важности сохранения и укрепления собственного здоровья и здоровья своих детей.

Выводы. Таким образом, комплексная педагогическая диагностика выявила динамику исследуемых показателей состояния здоровья, физической подготовленности, валеологического образования, что свидетельствует, во-первых, об эффективности деятельности кружка валеологической направленности «Расти здоровым, малыш»; во-вторых, о сформированности базовых компонентов валеологической культуры воспитанников (знаний, умений, мотивационных установок); в-третьих, о тесной взаимосвязи ценностей валеологической и физической культуры, открывающих широкие возможности для достижения гуманитарных целей образовательного процесса.

Список литературы

1. Казаковцева, Т.С. Технологии оздоровительно-образовательной работы с детьми : учеб.-метод. пособие в 2 ч. / Т.С. Казаковцева. – Киров : изд-во ВятГГУ, 2009. – Ч. 2. – 227 с.
2. Кудрявцев, В.Т. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст) : программно-метод. пособие / В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. – М. : ЛИНКА-ПРЕСС, 2000. – 296 с.
3. Кулик, Г.И. Школа здорового человека. Программа для ДОУ / Г.И. Кулик, Н.Н. Сергенко. – М. : ТЦ Сфера, 2006. – 112 с.
4. Лазарев, М.Л. Здравствуй! : программа формирования здоровья детей дошкольного возраста / М.Л. Лазарев. – М. : Академия здоровья, 1997. – 376 с.
5. Учебная программа дошкольного образования / М-во образования Респ. Беларусь. – Минск : НИО; Аверсев, 2013. – 416 с.
6. Шишкина, В.А. В детский сад – за здоровьем / В.А. Шишкина. – Минск : Зорны верасень, 2006. – 184 с.

Духовные ценности физической культуры и спорта в жизни современного человека

Гилявская Я.

Мариупольский государственный университет (Мариуполь, Украина)

Введение. Физическая культура и спорт является одним из наиболее важных факторов укрепления и сохранения здоровья. Современное общество заинтересованно сохранить и улучшить физическое и психическое здоровье человека, повысить его интеллектуальный потенциал. Это особенно важно сегодня, в условиях резкого снижения двигательной активности. Понимание того, что будущее страны определяется здоровьем членов общества, привело к усилению роли физической культуры и спорта в деятельности по укреплению государства и общества, к активному использованию физической культуры и спорта в поддержании и укреплении здоровья населения.

Результаты исследования и их обсуждение. Спорт как важный социальный феномен пронизывает все уровни современного социума, оказывая широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества. Он влияет на национальные отношения, деловую жизнь, общественное положение, формирует моду, этические ценности, образ жизни людей. В подтверждение этого тезиса можно привести слова известного спортсмена Александра Волкова: «... спорт сегодня – это главный социальный фактор, способный противостоять нашествию дешевой культуры и дурным привычкам». Действительно, феномен спорта обладает мощной социализирующей силой. Политики давно рассматривают спорт как национальное увлечение, способное сплотить общество единой национальной идеей, наполнить своеобразной идеологией, стремлением людей к успеху, к победе.

В США, например, еще в 60-е годы, спорт, став национальным увлечением, был объявлен моделью американского общества. Начиная с 70-х годов прошлого столетия спорт в США является "второй религией", в которую верят большинство американцев. Население бережно относится к своему здоровью, понимая, что это – личный капитал, от качества которого в жизни зависит многое: карьера, личное счастье, будущее. Немаловажную роль в популяризации спорта сыграли средства массовой информации (СМИ). Именно этот фактор помог преодолеть так называемый "психологический барьер" в отношении населения к физической активности.

Анализ развития спорта в США и других странах мира показывает, что активная позиция населения по отношению к спорту формируется как следствие хорошей пропаганды СМИ. Именно от СМИ, и в первую очередь от ТВ, зависит популяризация видов спорта, а занятия физкультурно-спортивной

деятельностью рассматриваются как неотъемлемая часть культуры жизнедеятельности.

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

Люди, прошедшие школу спорта, убеждены, что спорт помог им воспитать веру в свои силы и возможности, а также умение ими воспользоваться. Спорт учит идти на жертвы ради достижения цели. Уроки, усвоенные юными спортсменами на спортивном поле, затем, как правило, помогают и в жизни. Многие из спортсменов утверждают, что именно спорт сделал из них человека, способного быть личностью. Посредством спорта реализуется принцип современной жизни – "рассчитывать на самого себя". Это означает, что достижение успеха зависит, прежде всего, от личных, индивидуальных качеств – честолюбия, инициативы, трудолюбия, терпения, волевых навыков.

Эффективность социализации посредством спортивной деятельности зависит от того, насколько ценности спорта совпадают с ценностями общества и личности.

Однако, говоря о положительных моментах социализации средствами спорта, нельзя не сказать о негативных фактах развития современного спорта, которые серьезно повлияли на его ценности. Погоня за медалями и рекордами привела к возникновению таких негативных явлений в спорте, как стремление к победе любой ценой, допинг, ранняя специализация, жестокость. Поэтому все чаще возникает вопрос, а гуманен ли современный спорт, что необходимо сделать, чтобы сохранить этот феномен для благородных целей развития личности и общества?

По своей природе спорт, несмотря на присущую ему соревновательность, гуманен, поскольку он способствует развитию личности, помогает раскрывать непознанные возможности человеческого организма и духа. Реализация гуманистического потенциала спорта не происходит сама собой и во многом зависит от того, в каких целях общество использует спорт.

Процессы коммерциализации и профессионализации приняли чрезмерный и необратимый характер. В конце XX века профессиональный спорт стал составной частью международного спортивного и олимпийского движения. Сегодня многие ученые, критикуя существующий путь развития международного спорта, пытаются найти новые модели соревновательной

деятельности. Особенно важны такие исследования для массового и детского спорта. Уже созданы концепции спартианского движения, спортизированного физического воспитания, валеологического и олимпийского воспитания молодежи. Это первые шаги, позволяющие сохранить и развивать гуманистические ценности спорта.

Выводы. Культ здоровья и здорового образа жизни является жизненно важным делом, к сожалению, лишь для очень небольшого количества людей, в основном энтузиастов. На сегодняшний день современный спорт принято делить на две основные группы: массовый спорт (так называемый «спорт для всех») и спорт высших достижений. Уровень спортивных достижений общества зависит от развития массового спорта и физической подготовленности детей, подростков и молодежи, поскольку это развитие определяет потенциал состава занимающихся в специализированных спортивных учреждениях, возможность поиска талантливой в спортивном отношении молодежи, ее способность переносить современные физические и психические нагрузки. Основным методом вовлечения молодежи в физическую культуру и спорт является пропаганда здорового образа жизни. В современном спорте высших достижений выделяют любительский и профессиональный спорт. Развитие и изменение спорта на протяжении человеческой истории может много рассказать как о социальных изменениях в обществе вообще, так и о сущности спорта в частности. История развития современного спорта в том виде, в каком мы его знаем сейчас, берет точку отсчета в конце XIX – начале XX веков. Именно в этот период начинается интенсивное становление тех видов спорта, которые на текущий момент являются наиболее популярными в мире.

Список литературы

1. Виноградов П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни / П.А. Виноградов, А.П. Душанин, В.И. Жолдак . – М. : Советский спорт, 1996.
2. Дубровский В.И. Спортивная физиология / В.И. Дубровский. – М. : ВЛАДОС, 2005.
3. Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности / Л.И. Лубышева // Физкультура и спорт. – 2007. – № 3.

Здоровье и спорт в системе современных ценностей молодежи (на примере Ульяновской области России)

Куштынов В.Н.

Ульяновский физкультурно-спортивный техникум Олимпийского резерва
(Ульяновск, Российская Федерация)

В представляемой статье реализуется преимущественно социологический подход к анализу взаимосвязи между такими явлениями и понятиями как образ жизни, ценностные ориентации, состояние здоровья (или заболеваемости), спорт и его место в современной молодежной среде. Все эмпирические данные приводятся на примере Ульяновской области России. Авторскую позицию следует рассматривать, прежде всего, лишь как «предпроектное осмысление» предстоящего теоретико-прикладного исследования.

Проблемная ситуация (актуальность темы). В настоящее время педагоги, социологи и психологи, работники здравоохранения и правоохранительных органов с тревогой и небезосновательно отмечают ряд негативных тенденций, связанных с возрастной группой молодежи. Отмечается, в частности, ухудшение состояния здоровья, распространенность девиантных форм поведения, склонность к пассивному образу и стилю жизни.

Все это, несомненно, вызывает особый интерес к исследованиям самых различных сторон жизни молодежи. Результаты междисциплинарных прикладных исследований являются предпосылкой и основой для разработки разнообразных целевых программ социального развития, в том числе и на региональном уровне.

Для того, чтобы управлять, нужно знать объект, на который предстоит воздействовать, думается, этот постулат как нельзя лучше указывает на связку, союз между исследователями-учеными и управленцами-практиками.

Целью исследовательского проекта автор поставил определение основных качественно-количественных параметров состояния здоровья / заболеваемости молодежи, особенностей структуры свободного времени, степени вовлеченности в занятия физической культурой и спортом, а также спецификой ценностных ориентаций в современных условиях.

Для достижения поставленной цели предстояло решить несколько исследовательских задач, а именно:

- обозначить, с помощью данных медицинской статистики, уровень здоровья и особенности заболеваемости молодежи (подростков);
- изучить имеющиеся материалы о степени распространенности тех или иных занятий в структуре свободного времени молодежи;

- проанализировать особенности ценностных ориентаций и жизненных планов этой возрастной группы.

Реализация проекта предполагала использование следующих *методов* теоретического и прикладного анализа исходных данных:

- прикладной анализ статистических данных (вычленение подмассива данных, непосредственно относящихся к объекту и предмету исследования);
- вторичный анализ проведенных социологических данных по тематике и проблематике авторского проекта;
- контент-анализ нормативных документов и СМИ-публикаций;
- поиск и ознакомление с научными публикациями (монографии, статьи, сборники) по заявленной теме.

В организационном плане авторский проект имел индивидуально инициативный характер с доминированием информационно теоретических элементов. Как следствие – его проведение по свободному алгоритму, с минимальным ограничением содержательных рамок. В качестве единственного ориентира выступал календарный план работы при отсутствии обязательного или конкретного заказчика.

Основные результаты. Пожалуй, следует согласиться с тем постулатом, что изучение любого конкретного социального явления или процесса невозможно без учета более широкого социального контекста. В настоящее время многие отечественные исследователи работают, образно говоря, «с оглядкой» на развернувшийся экономический кризис и применяемые к России санкции (не только экономические). Все это, разумеется, «имеет место быть» и не может не воздействовать на различные сферы жизнедеятельности общества. Но, надо полагать, и кризис, и санкции – явление в исторической перспективе преходящие. Надо полагать, далее, что одновременно наличествуют и факторы более глубинные, долгосрочные. К таким факторам можно отнести процессы модернизации и глобализации, НТР и урбанизации, социально-экономической дифференциации. К ним, наконец, следует отнести и наблюдающийся «дрейф» ценностных ориентаций.

В социологии существует множество определений таких понятий, как «ценности» и «ценностные ориентации». В качестве исходного, рабочего инструмента под ценностями будем понимать значимость явлений и предметов с точки зрения их соотнесенности с потребностями общества в целом, отдельных социальных групп или отдельной личности. Ценности при этом можно рассматривать в качестве своеобразных социально-нормативных поведенческих регуляторов. Что же касается ценностных ориентаций, то это – ценности, но уже выступающие в качестве целей жизни и основных средств достижения этих целей.

Система ценностей обладает иерархией своих «объектов» (явлений, предметов, условий, обстоятельств жизни), причем эта иерархия имеет свойство изменяться как во времени, так и в социальном пространстве (регионы, группы населения). Говоря о ценностях или ценностных ориентациях молодежи, хотелось бы сослаться на материалы социологических исследований по данной теме.

«Для современной молодежи важными ценностными ориентациями являются: деловая карьера, досуг, вера в собственные силы, безопасность семьи, устойчивые личные отношения, деньги, образование и профессия» [1, с. 23].

«Ожидания молодежи относительно уровня жизни и самореализации значительно выше, чем у старшего поколения. Для данной группы одним из главных жизненных приоритетов, прежде всего, является успех, власть, стремление достичь общественной признательности, даже в ущерб здоровью (*подчеркнуто авт.*)» [6, с. 113].

С какой-то долей условности можно считать, что система ценностей (и личности, и социальной группы) является одним из факторов формирования определенного образа жизни. Если согласиться с этой посылкой, то допустимым будет предложить и следующий логический переход: образ (а точнее – стиль) жизни находит свое отражение в структуре рабочего и свободного времени. В этом случае хотелось бы еще раз сослаться на материалы социологических исследований, проведенных в нашем регионе.

«Самыми популярными вариантами проведения свободного времени молодежи стали так называемые «пассивные» виды отдыха ... Эти виды проведения досуга не требуют больших затрат и потому широко доступны» [5, с. 126].

Примечательно, что, отвечая на вопрос «Чем Вы обычно занимаетесь в свободное время?», вариант ответа «Посещаю спортклубы, секции, тренировки» отметили 22,1 % респондентов (11-й ранг из 20) [там же, с. 127].

Вслед за учеными, озабоченность практически теми же вопросами проявили и разработчики региональных целевых программ. Так, в программе «Развитие молодежной политики в Ульяновской области на 2014-2018 годы» [3] к числу ключевых проблем отнесено, в частности, «несоответствие жизненных установок, ценностей и моделей поведения молодых людей потребностям страны». Одним из направлений в реализации этой программы выступает популяризация здорового образа жизни.

Почти идентичная формулировка содержится и в программе «Развитие физической культуры и спорта в Ульяновской области на 2014-2018 годы» [4], где одной из задач ставится «повышение мотивации к регулярным занятиям

физической культурой и спортом, ведению здорового образа жизни». Именно понятие «здоровый образ жизни» приводит к необходимости рассмотреть и само состояние здоровья / заболеваемости молодежи.

Современное состояние здоровья детей и подростков вызывает вполне обоснованную тревогу у педагогов и медиков, у самих родителей и даже работников военкоматов – когда речь идет о призывниках.

Рассмотрим этот вопрос на эмпирическом уровне. Со своей стороны, социологи и демографы для молодежи дают различные возрастные рамки, что вполне понятно. С другой стороны, в медицинской статистике есть четкое возрастное деление: дети (до 15 лет), подростки (15-17 лет) и взрослые (18 лет и старше). Выделяя возрастную группу подростков, приведем выдержки из материалов исследования «Заболеваемость населения Ульяновской области: динамика, тенденции и внутрирегиональные различия».

«При сокращении общей заболеваемости подростков на 13 % (речь идет о 10-летнем периоде, *авт.*) в значительной степени выросло количество болезней нервной системы (в 1,5 раза), мочеполовой системы (в 1,4 раза), крови и кроветворных органов, а также органов пищеварения (в 1,3 раза), эндокринной системы (в 1,2 раза). Лидерство, однако, принадлежит росту новообразований – в 2,7 раза. Всего же на болезни органов дыхания, травмы, отравления и т.п., болезни кожи и подкожной клетчатки, инфекционные и паразитарные заболевания приходится около 70 % всех случаев заболеваний данной возрастной группы» [2, с. 73-75].

Логичным будет полагать, что не все заболевания излечиваются медикаментозными средствами. Не менее логичным будет полагать и то, что физическая культура и спорт – не единственные, а порой и не решающие факторы укрепления здоровья. Неблагоприятная окружающая среда, несбалансированное питание, стресс и вредные привычки в сумме и по отдельности обладают весьма внушительным деструктивным потенциалом.

И, однако, даже при таких обстоятельствах полностью исключать значение физической культуры и спорта в качестве «здоровьеукрепляющих технологий» недопустимо. Недопустимо хотя бы потому, что это противоречит самой природе человеческого организма, и особенно – организма молодого.

Общие выводы. Здесь, прежде всего, необходимо сделать одну принципиальную оговорку. «Общие выводы» основаны лишь на материалах (статистике, исследованиях) Ульяновской области. Отсюда – методологическая некорректность их экстраполяции на другие регионы. Итак:

- при анализе конкретных ситуаций необходим учет как «ситуативных», краткосрочных, так и долгосрочных, «базовых» факторов;

- ценностные ориентации молодежи определены, прежде всего, ее социально-демографическим статусом;
- прикладные исследования показывают, что здоровье в иерархии ценностей, а спорт в структуре досуговых занятий явно не занимают лидирующие места;
- уровень заболеваемости среди детей и подростков, как актуальная и объемная проблема, требует незамедлительного и комплексного ее разрешения;
- столь же актуальной и объемной выступает затронутая тема в качестве объекта для перспективных исследований.

Список литературы

1. Букин В.П., Данилова Е.А. Трансформация ценностных ориентаций современной молодежи (конфликтологический анализ) // Самоорганизация социокультурного пространства Поволжских регионов : векторы, факторы, механизмы изменения : материалы Всеросс. научно-практич. конференции / отв. ред. Н.В. Дергунова. – Ульяновск : УлГУ, 2006. – Ч. 1. – С. 20-25.
2. Ермолаева С.В., Казанцев В.И. Заболеваемость населения Ульяновской области : динамика, тенденции и внутрирегиональные различия / С.В. Ермолаева, В.И. Казанцев. – Ульяновск : Первая цифровая типография, 2012. – 140 с.
3. Развитие молодежной политики в Ульяновской области на 2014-2018 годы : Государственная программа Ульяновской области / Утв. Правительством Ульяновской области 11.09.2013 г. // Ульяновская правда, 30. 09. 2013.
4. Развитие физической культуры и спорта в Ульяновской области на 2014-2018 годы : Государственная программа Ульяновской области / Утв. Правительством Ульяновской области 11. 09. 13 г. // Ульяновская правда, 26. 09. 2013.
5. Социальные аспекты жизни населения Ульяновской области / под ред. Н.В. Дергуновой, А.В. Волкова. – Ульяновск : УлГУ, 2008. – 131 с.
6. Ульяновская область : социокультурный портрет / под ред. Н.В. Дергуновой, А.В. Волкова. – Ульяновск : УлГУ, 2008. – 197с.

Традиции, нравы и обычаи белорусского народа в контексте культурологического подхода

Мышенуд С.А.

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

В статье рассматривается роль историко-этнографического музея в изучении истории культуры Беларуси. Цель исследования: приобщить студентов к изучению быта и культуры белорусского этноса, воспитывать

чувство гражданского самосознания, гордости и любви к белорусской национальной культуре.

2015 год объявлен Президентом Республики Беларусь годом молодежи. Для нас, педагогов, это накладывает особую ответственность за воспитание, обучение подрастающего поколения, студенческой молодежи, формирование у нее национального самосознания, вовлечение ее в сферу духовной жизни нации, возвращение историко-культурного наследия. Социальные преобразования, происходящие в обществе, выдвигают перед музеем новые задачи, обусловленные его возможностями. Научно-культурный потенциал историко-этнографического музея кафедры используется в развитии образовательной деятельности студентов, как источник знания, наглядной агитации, открытия незнакомых предметов быта, отдыха от будничной жизни.

За время обучения в вузе необходимо воспитать в молодом человеке личность, владеющую системой ценностей, которая позволит будущему специалисту активно участвовать в общественной жизни родной страны и трудиться на благо народа и государства. Гуманитарные знания, полученные студентами в вузе, помогут им лучше бороться с проявлениями разного рода социального зла, пользоваться достижениями мировой и отечественной культуры, беречь ее и, по возможности, стараться приумножать. Не секрет, что в настоящее время, особенно в сельской местности, которая переживает демографические старения, молодежь уезжает в город, оставляет своих престарелых родителей и традиционные историко-культурные ценности. Вот почему в настоящее время особую значимость приобретает создание музеев и сохранение наиболее ценных реликвий и предметов традиционной культуры белорусского народа, а так же приобщения людей к ним.

В 1993 году на базе кафедры философии и истории Белорусского государственного университета физической культуры (БГУФК) открыт историко-этнографический музей. Открытие музея стало важным событием в культурно-просветительской деятельности БГУФК в области сохранения и пропаганды, а также привития студентам любви к своей национальной культуре, его народу, стране, в которой они живут. Историко-этнографический музей создавался нами с нуля. С 1994 года наши студенты начали изучать новый предмет «Мировая и отечественная культура». В беседах со студентами проявился их интерес к белорусской культуре, культуре своего народа, своих дедов и прадедов. Заинтересованность студентов в изучении культуры проявляется и в том, что, будучи на соревнованиях в различных странах мира, они интересуются обычаями, обрядами этих стран, их искусством и бытом. После получения согласия ректора на открытие музея кафедры, большинство

студентов включилось в поисковую, а затем и в научную работу по написанию рефератов по материальной и духовной культуре Беларуси, сбору экспонатов для музея. Поисковая работа стимулировала у студентов определенный интерес к изучению быта и культуры своего народа, содействовала глубокому познанию своих корней. Собирая экспонаты, студенты узнавали много нового о белорусской национальной культуре, своих предках, роде их хозяйственных занятий, народных традициях, обрядах, еще сохранившихся в определенных чертах.

Интересно проходят семинарские занятия по культурологии в музее кафедры, где создана соответствующая обстановка: длинные столы, покрытые скатертью, скамейки, стилизованные под народную старину. На столах стоят вазочки с искусственными цветами. На занятиях по культурологии заслушиваются студенческие рефераты по быту и культуре белорусского народа. Студенты с серьезностью относятся к написанию этих рефератов и выступлению с сообщениями о народных традициях, обрядов, обычаев, знахарстве, народной медицине, а также белорусских праздниках, которые еще сохранились в сельской местности. Следует сказать, что студенты проявляют большой интерес к изучению этнографии белорусов, используя в своих выступлениях научные исследования многих белорусских этнографов.

Кроме выступлений с рефератами, студенты в музее наглядно изучают быт и культуру своего народа непосредственно на коллекциях экспонатов. Из проведенного опроса студентов выяснилось, что такие занятия, когда многое можно непосредственно увидеть в музее, еще более располагают к изучению быта и культуры белорусов.

Студенты проявляют большую заинтересованность и увлеченность в сборе экспонатов для музея. Так, например, студенты из Брестской области Целиковец Павел и Безмен Эдуард при сборе экспонатов узнали много интересного от своих бабушек. В годы Великой Отечественной войны их родственники, спасаясь от угона в Германию на принудительные работы, вынуждены были откупаться у немцев рушниками домашнего ткачества. На этом и сами немцы настаивали. Бабушка Целиковца Павла дала всего лишь половину рушника, и этого хватило для спасения всей родни от угона в Германию. Вторую половинку она более 50 лет хранила в сундуке как семейную реликвию и как напоминание о тех страшных днях, которые пережил народ в годы войны. Ныне эта половинка рушника – экспонат музея.

Студент Мельник Александр подарил музею кафедры рушник, который был соткан в Пинском районе специально для проведения обряда крещения ребенка. Во время крещения в церкви ребенка клали на этот рушник, который передавался из поколения в поколение и являлся семейной реликвией.

Изучение обрядов помогает студентам более глубоко познавать быт и культуру своего народа, знакомиться с традициями своих дедов и прадедов, что, в свою очередь, вызывает у молодого поколения гордость и уважение не только к своим предкам, но и ко всему народу. Следует особо отметить, что увлеченность студентов как поисковой, так и научной работой стимулирует интерес к еще большему познанию быта и культуры предков, формируя тем самым национальную гордость, патриотизм и любовь к своей родине.

Некоторые студенты решили помочь в создании музея кафедры своим собственным трудом. Так, студент Богатищев Дмитрий написал картину, рассказывающую о быте белорусского народа начала XX века. На картине отражена сельская жизнь людей: их обустроенность, быт, культура. Полотно впечатляет своим реализмом. Студент Гридчин Артур написал картину «Сялянскае падвор'е», где изобразил дом, хозяйственные постройки и двор крестьянина с колодцем-журавлем; студент Кузьмин Александр написал икону Божьей Матери с Младенцем на руках.

Есть среди экспонатов музея предметы прикладного искусства. Так, студент Ткаченко Александр собственноручно сделал керамическую вазу для цветов, а Филипчик Марина из соломы сделала цветы. И таких примеров помощи в создании музея много. Некоторые студенты, занимаясь выжиганием по дереву, сделали картины и для музея, другие – отремонтировали патефон, на котором в настоящее время проигрываются грампластинки.

Следует отметить тот факт, что больше всего проявляет интерес к поискам экспонатов сельская молодежь вуза. Однако и у городских студентов, несомненно, велик интерес к проблеме изучения обычаев, обрядов, традиций белорусского народа. Городская молодежь, в отличие от сельской, не всегда может хотя бы понаблюдать за народными праздниками, традициями и обрядами, бытующими до сих пор. Село является отчасти хранителем нашей национальной культуры, в нем более живучи народные традиции, обычаи, верования и обряды. Сельская молодежь находится в более выигрышном положении, нежели городская, поскольку сельчане могут не только непосредственно наблюдать за проведением народных праздников, обрядами и обычаями, традициями, но и принимать в них участие. Выходцам из сельской местности ближе атмосфера быта и культуры, в которой прошли их детство и юные годы. Но, как для городских, так и для сельских студентов нашего вуза историко-этнографический музей кафедры представляет особую гордость. О музее кафедры неоднократно писалось в прессе, были выступления по республиканскому радио и телевидению. Всегда с воодушевлением студенты рассказывали о музее – своем детище, в создании которого они принимали активное участие.

В настоящее время в музее широко представлено ткачество. Студентами собрано более 120 рушников, различного рода постилки, блузки, сорочки, скатерти, коловроты, сукало, ниты, бёрда, льночесалки, гребни для вычесывания льна, веретена, щетки, сделанные из шерсти дикого кабана, а также из волос конского хвоста.

Большой интерес вызывает у студентов проигрывание на патефоне грампластинок. С любопытством рассматривают они изделия из глины, например, спарыши, которые называются «близнятками», «двойнятками», большую миску для растирания мака, как приправы к блинам.

Особый интерес у студентов вызывает красный угол, где собраны иконы, молитвенники, подсвечники со свечами, а также лампадки к иконам конца XIX – начала XX веков.

В музее собраны коллекции старинных самоваров, утюгов, маслбоек. С большим интересом студенты рассматривают нумизматику, в том числе бумажные и металлические деньги, собранные не только в Беларуси, но и в других странах. Определенный интерес вызывают водительские права, датированные 1929 годом.

В музее созданы уголки пчеловодства, рыболовства, гончарных изделий, а также изделий из соломки и лозы, представлена резьба по дереву. Имеется много предметов быта, которые человек применял в повседневности. Все собранные в музее предметы помогают студентам лучше изучить культуру белорусского народа, его род занятий.

Результаты анонимного опроса свидетельствуют о том, что направление работы избрано верно, о том, что изучение быта и культуры нашего народа студентам интересно и необходимо. Приведем лишь некоторые выдержки из опроса: «В рефератах по этнографии много открыли нового для себя», «Больше узнал об истории нашей Беларуси и ее быте», «Это очень интересно и нам нужно знать хотя бы для общего развития», «Интересно жить, когда в чем-то начинаешь разбираться» и др.

Изучение обрядов помогает студентам более глубоко познавать быт и культуру своего народа, знакомиться с традициями своих дедов и прадедов, что, в свою очередь, вызывает у молодого поколения гордость и уважение к своим предкам, ко всему народу. Следует особо отметить, что увлеченность студентов как поисковой, так и научной работой стимулирует у них интерес к познанию быта к культуре предков, формируя тем самым национальную гордость, патриотизм и любовь к своей родине, его народу.

Забота о пополнении музея экспонатами вышла у наших студентов на одно из первых мест. Так, например студент Александр Кузнецов, занимаясь фигурным катанием, принес в музей свои детские коньки с ботинками. А,

будучи на соревнованиях в Объединенных Арабских Эмиратах, привез в музей традиционную одежду мусульманина. Студент Саид Риза подарил музею коврик, на котором мусульмане отправляют свои религиозные потребности, а также четки, состоящие из 99 бусинок. Студент Михаил Баранов сдал в музей халат, вышитый нитками под золото и биссером, который получил в награду на соревнованиях в Казахстане его отец. И таких примеров можно приводить бесконечное множество. Поэтому в музее создан уголок зарубежной этнографии, который пополняется студентами, вернувшимися с соревнований из-за границы. Так, в музее представлены книги Коран и четыре тома толкований к нему, есть Евангелие на цыганском языке, книги Нового Завета, Библии на английском, французском и других языках. Студенты подарили музею издание “Закон Божий” на старославянском языке. В уголке зарубежной культуры имеются папирусы из Египта, головные уборы из Турции, Индии, Израиля, Киргизии, Казахстана, Узбекистана, а также другие предметы из разных стран.

В музее создана экспозиция, в которой собраны иконы, молитвенники, подсвечники со свечами, а также лампадки к иконам конца XIX – начала XX века. Следует особо отметить, что в музее есть икона, вышитая биссером, а также икона конца XIX века, которую студент Глебоко Максим реставрировал вместе с родственниками в реставрационной мастерской города Миоры Витебской области. Студентка Соловьянчик Мария подарила музею вышивку биссером, которую когда-то вышили монахини. А студент Соломко Максим сделал окантовку и принес в музей икону “Неопалимая Купина”, которая, по мнению белорусов, спасает людей от пожара. Бывший студент факультета МВС Александр Кузьмин написал икону Божьей Матери с Младенцем на руках. В результате усилий и поисков студентов в музее имеется богословская литература конца 15, 18, 19 и 20-го веков, а также Коран на арабском и русском языках, Евангелие на цыганском языке, Псалтырь на итальянском языке, Тора на русском и еврейском языках. Студент из города Слонима Гродненской области принес для музея около 50-ти поздравительных открыток на польском языке к празднованию Рождества Христова и Пасхи, из которых был сделан фотоальбом, хранящийся в музее.

Недавно студент факультета ОФКиТ привез в музей сувенир со Святой земли, в котором находятся святая земля, святая вода, освященные Миро и Ладан, а также комплект свечей, обожженных у Гроба Господня.

Проводимая со студентами работа, заставляет их задуматься о своих поступках, воспитывает чувство гражданского самосознания, гордости, тех положительных качеств, которые впоследствии пригодятся в жизни.

В 2008 году материалы об историко-этнографическом музее выставлялись на смотр-конкурсе общественных и ведомственных музеев Центрального района Минска, где музей был награжден Дипломом в номинации «За организацию поисковой и краеведческой работы», а многие фрагменты музейных выставок вошли в буклет, изданный Центральным районом Минска.

Музеем кафедры организовываются различные диспуты, беседы, конференции по изучению христианских ценностей, проводится большая воспитательная работа. Интересно прошли такие мероприятия, как «Белорусские колядки», «Красота спасет мир», «Человек и время», «Живая спадчына», а также диспут «О чем думаем, спорим, размышляем?» и др.

Таким образом, привитая студентам любовь в студенческие годы, даст всходы в будущем, а это как раз то направление работы с молодежью, о котором часто упоминает Президент Республики Беларусь. Поэтому сейчас и создаются как школьные этнографические музеи, так и целые агрогородки с традиционной белорусской культурой.

Выводы. В проводимой нами работе со студентами видится следующее. Во-первых, студенты начинают больше узнавать не только об экспонатах, но и о своих предках (дедах, прадедах), их занятии тем или другим ремеслом, что в настоящее время, особенно среди молодежи это редкое явление. Во-вторых, студенты, собирая экспонаты, сами приобщаются к быту, культуре, традициям своего народа, стараются сопоставлять и оценивать тот или иной предмет, прикасаются к таинствам, а порой и секретам изготовления того или иного предмета (экспоната).

Проводимая работа со студентами содействует формированию разностороннего, эрудированного специалиста не только физической культуры, но и человека будущего.

Список литературы

1. Праздники и обряды в Белорусской ССР. – Минск, 1989.
2. Этнаграфія Беларусі. – Мінск : БСЭ, 1989. – 686 с.

Фізична культура як важливий чинник розвитку мотивації до зміцнення здоров'я

Пархоменко А.

Маріупольський державний університет (Маріуполь, Україна)

У роботі розглядається проблема формування та розвитку інтересу до занять фізичної культурою та спортом. Це, перш за все, пов'язано з потребами суспільства в здоровому молодому поколінні. Нестійкість сучасного навколишнього середовища вимагає не тільки високої фізичної активності

людини, а й уміння та здатності до нестандартної поведінки. Для цього викладач повинен формувати інтерес до занять фізичними вправами, цілеспрямованість у розвитку вольових, психічних і фізичних якостей, викликати задоволення від занять фізичною культурою.

Вступ. Здоров'я людини відноситься до числа глобальних проблем, тобто тих, що мають життєво важливе значення для всього людства. У преамбулі Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) говориться, що здоров'я – це не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів, а стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя. Можна сказати, що здоров'я – це здатність організму перебувати в рівновазі з оточенням.

Треба відзначити що здоров'є людини тісно пов'язане з фізичною культурою. Фізична культура – це комплексне поняття, яке об'єднує культуру рухової активності, загартування, харчування, використання чинників природи; це раціональне використання людиною рухової діяльності як чинника оптимізації свого стану і розвитку, підготовки до життєвої практики. У низці чинників збереження та зміцнення здоров'я провідна роль належить фізичній культурі, різноманітним засобам підвищення рухової активності.

Метою даного дослідження є розгляд впливу занять фізичною культурою на здоров'я людини.

Результати дослідження. За останні роки велику заклопотаність викликають основні медико-демографічні показники (дитяча смертність, смертність населення за віковими групами, очікувана тривалість життя). Несприятливі зрушення в стані здоров'я підростаючого покоління приносять нашій країні великі соціальні та економічні збитки: знижується трудовий і оборонний потенціал; погіршення здоров'я є причиною нещастя багатьох сімей та нереалізованих можливостей багатьох особистостей.

Організм людини влаштований таким чином, що малорухливий спосіб життя швидко приводить до погіршення здоров'я. При цьому поступове руйнування організму, виснаження фізичних і інтелектуальних сил збільшується з кожним днем. Французький лікар А.Тіссо писав, що рух за своєю дією може замінити будь-які ліки, але всі ліки у світі не можуть замінити рух.

Хотілося б зазначити, що найбільш для людини корисним, так як і для суспільства, є саме заняття спортом. І багато в чому це зумовлено тим, що люди, не дивлячись на успіхи в науці, деградує самі по собі. Люди намагаються спростити собі життя. У зв'язку з розвитком техніки, фізична праця для людини перестає мати значення. Люди в порівнянні зі своїми далекими предками стають більш немічними, на них негативно впливати такі спокуси, як алкоголь,

тютюн, наркотики. Украй не бажано піддаватися цим спокусам. І в цьому чудову роль для людини може відіграти заняття спортом.

Всього лише 15 хвилин активної фізичної діяльності в день можуть продовжити життя людини на три роки, підрахували дослідники Національного науково-дослідного інституту охорони здоров'я Тайваню. Вчені проводили дослідження протягом восьми років. Фахівці вели спостереження за групами добровольців з різною активністю. З'ясувалося що ті, хто витрачав на тренування хоча би 15 хвилин на день, скоротили ризик передчасної смерті на 14 % у порівнянні з тими, хто не займався. Дослідники підрахували, що цей показник приблизно дорівнює трьом рокам життя людини. Експерти рекомендують регулярно виконувати різні фізичні вправи навіть у невеликій кількості, щоб підтримувати організм в хорошій формі, продовжувати своє життя.

У літературних джерелах ми знаходимо десять чинників, які свідчать про доцільність занять фізичними вправами.

Тіло людини створене для руху. Подивіться на себе в дзеркало! Ноги ідеально підходять для бігу і ходьби, руки для кидання, утримання ваги, для плавання. Малорухливий спосіб життя призводить до того, що ваш зовнішній вигляд погіршується, артеріальний тиск підвищується, апетит пропадає, кістки стають крихкими, м'язи – в'ялими і болючими, ви швидко стомлюється, настрій псується, нерідко настає період депресії. Проста медична норма рухів людини – це 15000 кроків (10 км) на день. Якби ви жили багато століть назад, то вам доводилося би багато рухатися, щоб добути їжу, побудувати житло, виготовити одяг тощо. Крім того, ви б бігали наввипередки, танцювали національні танці, змагалися в метанні, каталися з гір, грали в різні ігри, що вимагають хорошої фізичної підготовки.

У наш час для того, щоб одягнути і прогудувати себе, не потрібно великих фізичних зусиль, але нам як і раніше потрібні фізичні вправи. Для чого ж необхідні вправи?

1. Найважливіша причина, по якій слід займатися спортом, це необхідність зміцнити здоров'я, посилити серце, контролювати підвищений кров'яний тиск. Вправи, що виконуються регулярно, сприяють розсмоктуванню потенційно небезпечних тромбів у крові, уповільнюють процес старіння організму.

2. Коли ви активно займаєтеся фізичними вправами, кисень потрапляє буквально в кожен клітину тіла, тому шкіра покращується, активізується кровообіг, поліпшуються рефлексі, робота капілярів (дрібних судин), від стану яких залежать найважливіші функції органів.

3. Заняття спортом тонізують м'язи, роблять їх сильними і витривалими, суглоби набувають більшої амплітуди рухів. Вправи допомагають досягти ідеальної ваги і підтримувати її, чого ніяк не можна досягти тільки дієтою.

4. Завдяки спортивним вправам, можна контролювати апетит, тому що збільшується кількість ендорфінів. Вони оберігають організм від почуття голоду до тих пір, поки йому дійсно не потрібно буде «підзарядка».

5. Заняття спортом допомагають протистояти хронічній втомі, збільшуючи запас життєвих сил, підвищуючи рівень енергії, дають додатковий запас кисню і роблять нас більш енергійними протягом усього дня.

6. Регулярні фізичні вправи сприяють більш глибокому і спокійному сну вночі, тому що стимулюють вироблення ендорфінів, допомагають звільнитися від нервової напруги, що скупчилася протягом дня (люди малорухливі часто відчують спустошеність в кінці робочого дня, чого не буває з активними людьми, які просто відчують почуття приємної втоми). Спортивні вправи допомагають запобігти депресивним станам і безсонню не тільки тому, що знімають нервову напругу, а й тому, що скорочують в організмі надлишок адреналіну і гормонів, які провокують виникнення стресу.

7. Заняття спортом зміцнюють віру у власні сили, підвищують самооцінку. Ви відчуваєте, що можете поліпшити своє самопочуття і зовнішній вигляд, незалежно від того, які ваш вік і фізичний стан.

8. Фізичні вправи стимулюють обмін речовин («розганяють» метаболізм) і перистальтику кишечника. Займаючись спортом, легше відмовитися від куріння. Відомо, що спортсмени, які кинули курити, простіше справляються з великими навантаженнями, оскільки у них покращується постачання тканин киснем.

9. Добра фізична підготовка допомагає людині швидше відновитися після перенесених захворювань, хірургічних операцій, травм, пологів, оскільки у сильних м'язів більше можливості утилізувати кисень, і чим більше кисню вони отримують, тим швидше відновлюються функції органів і тканин. Сильні, треновані м'язи мають значно більший потенціал відновлення. У деяких лікарнях пацієнтам, яким належить операція на грудній клітині або черевної порожнини, прописують упродовж декількох тижнів виконувати спеціальну програму вправ до початку запланованої операції.

10. Ви, можливо, захочете займатися спортом для того, щоб відпочити або підвищити настрій. Тести, проведені М. Кармак і Р. Мартенсом, показують, що люди, які займаються бігом саме з цієї причини, отримують набагато більший емоційний заряд від занять, ніж ті, які вправляються тільки тому, що хтось розповів, як це корисно.

Кожна людина має знайти свої власні причини, які спонукають її

розпочати займатися фізичними вправами. Одна дівчина протягом цілого року займалася карате в цілях самооборони. Інша вирішила позбавитися від болів у спині, пропливаючи по милі п'ять разів на тиждень і виконуючи спеціальні вправи для м'язів черевного преса і спини. Пам'ятайте, що почати займатися і навіть взяти участь у змаганнях не пізно в будь-якому віці, незалежно від стану здоров'я.

Висновки. Отже, вплив спорту на здоров'я людини є величезним. Однак спорт – це не лише здоров'я. Будь-яка фізична активність потрібна і для активності мислення. Стародавні вчені і філософи вважали фізичні вправи найкращим відпочинком для розуму. Відомо, що деякі математики, якщо не могли вирішити якусь задачку, залишали її і йшли гуляти пішки. І під час цих прогулянок відповідь приходила їм, причому вони зовсім не думали про це. Словом, без спорту неможливо міцне здоров'я, а без здоров'я неможливе життя. Можливо тільки виживання.

Список літератури

1. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье / И.И. Брехман. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.
2. Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров'я / В.П. Мурза. – К. : Здоров'я, 1991. – 256 с.
3. Пирогова Е.А. Совершенствование физического состояния человека / Е.А. Пирогова. – К. : Здоровья, 1989. – 168 с.
4. Фомин Н.А. Физиологические основы двигательной деятельности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 224 с.

Научно-методические аспекты оптимизации процесса формирования ценностной ориентации молодежи на здоровый образ жизни

Пилипенко Е.Э.

Донбасская государственная машиностроительная академия
(Краматорск, Украина)

В статье рассматривается вопрос поиска эффективных методов, способствующих оптимизации процесса формирования ценностной ориентации молодежи на здоровый образ жизни. Выявлены критерии эффективности функционирования системы повышения готовности молодежи вести здоровый образ жизни.

У статті розглядається питання пошуку ефективних методів, які сприяють оптимізації процесу формування ціннісної орієнтації молоді на здоровий спосіб життя. Виявлені критерії ефективності функціонування системи підвищення готовності молоді вести здоровий спосіб життя.

The article discusses the search for effective methods that help to optimize the process of formation of value orientation of youth on healthy lifestyle. Identified performance criteria of preparedness of young people to lead a healthy lifestyle.

Введение. Несмотря на усиление внимания государства к проблеме сохранения здоровья, современная социально-экономическая ситуация в Украине приводит к алкоголизации, наркотизации, росту заболеваемости СПИДом и другим катастрофическим изменениям в состоянии здоровья молодежи. Устойчивое развитие украинского общества вряд ли возможно в условиях сознания нашего молодого поколения с его низкой готовностью к здоровому образу жизни. Поэтому *актуальность* педагогической ориентации молодежи на здоровый образ жизни не вызывает сомнений, так как традиционные подходы не дают желаемого результата.

Важной проблемой стало здоровье не только учащихся и студентов, но и педагогов. В такой ситуации должны быть пересмотрены подходы к проблеме ориентации учащихся и студентов, а также педагогов на здоровый образ жизни. Причин неблагополучия в здоровье человека много, но основная причина в неправильном образе жизни. Способствовать сохранению здоровья должен определенный образ жизни, формирование потребности в его соблюдении, воспитание у молодежи правильной системы ценностных ориентаций [2, 4].

В последние годы проведено достаточно много исследований по валеологии, но они имеют в основном медицинские либо психологические аспекты, и в них недостаточно разработаны педагогические основы ориентации студенческой молодежи на здоровый образ жизни. С учетом указанных противоречий проблема ориентации студентов на здоровый образ жизни крайне актуальна. Основные вопросы формирования основ здорового образа жизни рассмотрены в работах Апанасенко Г., Долженко Л., Земцовой В., Платонова В.

Целью нашего исследования является обоснование необходимости совершенствования педагогической теории и практики для повышения эффективности ориентации молодежи на здоровый образ жизни.

Согласно цели исследования нами поставлены следующие *задачи*:

1. Осуществить анализ теоретических подходов в разработке проблемы ориентации студентов на здоровый образ жизни.
2. Обозначить факторы, способствующие существенному повышению эффективности ценностной ориентации молодежи на здоровый образ жизни.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач исследования мы использовали следующие методы: анализ научной и научно-методической литературы, контент-анализ.

Результаты исследования и их обсуждение. Студенческий возраст наиболее значим в плане профилактических воздействий, так как именно в этом возрасте еще возможен отказ от вредных привычек, и именно в этом возрасте заканчивается формироваться ценностная структура личности, которая может быть как основой процессов саморазвития и самооздоровления, так и процессов саморазрушения личности. Принимая во внимание всю важность работы со студентами, необходимо учитывать и проблему преемственности в ориентации молодежи на здоровый образ жизни. Однако педагоги часто не только не способствуют формированию потребности в здоровом образе жизни у студентов, но и сами создают непреодолимые трудности, разрушающие здоровье учащихся. Это связано с тем, что современная высшая школа дает студентам хорошие базовые знания по специальным дисциплинам, но вузовский преподаватель часто не имеет должной валеологической подготовки, без которой нельзя сохранить здоровье [1, 3].

В проблеме совершенствования ориентации студентов на здоровый образ жизни очевидны два аспекта. Первый связан с недостаточной разработанностью педагогических теорий, а также с отсутствием специальной литературы. Другой аспект обусловлен необходимостью развития вузовского учебного процесса. Эти проблемы требуют изменения существующих форм подготовки преподавателей, создания новых программ обучения, иного структурирования учебной информации, создания новых курсов, введения эргономических технологий обучения и воспитания. Это предполагает уменьшение количества изучаемых дисциплин и интенсификацию усвоения знаний с целью сохранения здоровья студентов. История развития нашего общества показывает, что гармонии между здоровьем и высоким уровнем образованности студента достичь трудно, но возможно. Современный вуз призван решать разнообразные задачи, связанные с обучением и воспитанием, при этом работа педагогов должна быть скорректирована с требованиями сохранения здоровья студентов. Следует учитывать психологию студентов, их способности, эффективность умственной деятельности и многое другое. Но самое главное – привить студентам самодисциплину, позволяющую сохранить их здоровье [1, 5].

Сложная социокультурная ситуация в Украине, кризисные явления, в том числе и в сфере образования, породили ряд противоречий. Следует выделить противоречия, тормозящие процесс педагогической ориентации студентов на здоровый образ жизни, а именно:

1) противоречие между объективной потребностью общества в оздоровлении населения и недостаточной разработанностью данной проблемы педагогической наукой;

2) несмотря на то, что в психолого-педагогической и валеологической литературе обсуждаются проблемы ориентации, нет целостной системы и концептуально значимой модели процесса педагогической ориентации студентов на здоровый образ жизни;

3) многие противоречия коренятся на стыке школы и вуза: несмотря на проведение определенной работы по воспитанию потребности в здоровом образе жизни в школьные годы, по окончании школы выпускник оказывается перед определенными соблазнами, не имея сил устоять перед ними;

4) в отдельных вузах введены предметы валео-медицинских циклов, однако они носят знаниецентристский характер, даже в них в качестве стержневой не проходит идея ориентации студентов на здоровый образ жизни;

5) несмотря на введение занятий по валеологии и медицине в ряде вузов, все же педагогический эффект этих занятий в контексте ориентации студентов на здоровый образ жизни невелик;

6) несмотря на стремление вузов вводить дисциплины, способствующие формированию ценности «здоровье», наблюдается недостаточная научно-методическая оснащенность образовательного процесса в вузе;

7) молодежь испытывает на себе противоречивые влияния со стороны семьи, друзей, что приводит к появлению вредных привычек.

Анализ литературных источников позволяет нам выделить, в качестве основных факторов, обуславливающих феномен ориентации личности на здоровый образ жизни, ценности и потребности общества, а также личностные мотивы, индивидуальные ценности и потребности.

Считаем, что результативность педагогической ориентации на здоровый образ жизни студентов удастся существенно повысить, если: разработать системно-целевой подход к ориентации студентов на диагностической основе; проектирование и реализация системы педагогической ориентации студентов будут осуществляться с учетом рейтинга факторов и барьеров здорового образа жизни; будут учитываться индивидуально-типологические особенности личности (степень ее готовности к здоровому образу жизни и, прежде всего, исходный уровень валеологической и общей культуры); ориентация будет проводиться на принципах культуросообразности и природосообразности; включить студентов в целенаправленную деятельность по самооздоровлению; в процессе педагогической ориентации повысить самооценку здоровья, стимулировать развитие личности (самосовершенствование, саморазвитие, самооздоровление); существенно поднять психолого-педагогическую и валеологическую культуру преподавателей, направленную на усиление межпредметных связей о здоровье в биологии, психологии, педагогике и других гуманитарных и естественно-научных дисциплин; разработать и

внедрить в учебный процесс стандарты профессиональной подготовки преподавателей, включающие их компетентную валеологическую и психолого-педагогическую подготовку по ориентации студентов на здоровый образ жизни; создать условия для преемственности и перспективности ориентации на здоровый образ жизни старшеклассников и студентов.

Выводы. Несмотря на наличие многочисленных исследований по вопросам здорового образа жизни, в настоящее время недостаточно раскрыты научно-педагогические подходы к ориентации студентов на здоровый образ жизни, недостаточно разработаны методы диагностики, методы формирования и контроля личностных качеств, способствующих соблюдению здорового образа жизни.

Список литературы

1. Апанасенко Г., Долженко Л. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 17-21.

2. Державна програма розвитку фізичної культури // Наука в олімпійському спорті. – 2007. – № 1. – С. 122-130.

3. Земцова В. Валеологічні аспекти теорії фізичного виховання // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 3. – С. 59-63.

4. Пахомова Л.Э., Нестеренко Г.Л., Кадуцкая Л.А. Образ жизни современных школьников и его влияние на здоровье и качество жизни // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 9. – С. 19-23.

5. Платонов В. Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения // Спортивная медицина. – 2006. – № 2. – С. 3-14.

Физическое воспитание в сохранении и укреплении здоровья человека

Старовойтова И.

Мариупольский государственный университет (Мариуполь, Украина)

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Здоровье помогает нам выполнять планы, успешно решать жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Здоровье не может характеризоваться благополучием, поскольку это – характеристика не субъекта, а результата его взаимодействия со средой. Поэтому на первое место в понимании здоровья выдвигается не благополучие,

а способность изменить свои возможности в соответствии с внешними или внутренними задачами и приспособить среду так, чтобы эти задачи стали выполнимыми.

Основой собственно человеческого здоровья из этих посылок выступает духовное здоровье. Использование понятия духовного здоровья открывает эффективные возможности оценки соотношения материальных результатов индустриального развития общества с уровнем его духовности. Отсюда, духовное здоровье получает важную значимость как инструмент экономического развития и социального прогресса. По этой, в частности, причине так быстро и значимо растут затраты наиболее промышленно развитых государств на нужды здоровья. Поэтому отказ от старой традиции рассматривать здравоохранение как непроизводительную сферу, умение выявить, обосновать и использовать социально-экономическую эффективность медицины являются важнейшими предпосылками развития науки о здоровье.

Эта ситуация приводит к тому, что впервые совпадают ведущие ценности личности и общества. Новая значимость здоровья, как цели и как критерия социально-экономического развития, осознана, разрабатывается и реализуется медицинской общественностью, Всемирной Организацией Здравоохранения. В Украине акцент поставлен на соотношение между клинической и профилактической медициной. Мы постарались показать необходимость более широкого взгляда на здоровье.

К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамии), вызывающей преждевременное старение; другие излишествуют в еде с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения, склероза сосудов, сахарного диабета; третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых забот, беспокойны, нервны, страдают бессонницей, что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов.

Слово "здоровье" первоначально означало "целостность". Психически здоровые люди пытаются сбалансировать и развить различные стороны своего "я" – физическую, психическую, эмоциональную, духовную. Они ощущают целесообразность своего существования, контролируют свою жизнь, чувствуют поддержку окружающих и сами оказывают помощь людям. Здоровье духовное и психологическое – это составные части индивидуального здоровья человека.

В контексте здоровья, *физическое воспитание* – это педагогический процесс, направленный на совершенствование формы и функций организма человека, формирования двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний, развития физических качеств.

Возникновение физического воспитания относится к самому раннему периоду в истории человеческого общества. Элементы физического воспитания возникли в первобытном обществе. Люди добывали себе пищу, охотились, строили жильё, и в ходе этой естественной деятельности спонтанно происходило совершенствование их физических способностей (силы, выносливости, быстроты).

Физическое воспитание – это компонент воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, развитие физических качеств, овладение физкультурными знаниями, формирование осознанной потребности в двигательной активности. В физическом воспитании выделяют две стороны: физическое образование и развитие физических качеств.

Таким образом, физическое воспитание представляет собой процесс решения воспитательных и образовательных задач, которому присущи все признаки педагогического процесса. Отличительной особенностью физического воспитания является то, что оно обеспечивает системное формирование двигательных умений и навыков и направленное развитие физических качеств человека, совокупность которых в решающей мере определяет физическую дееспособность.

Неотъемлемой составляющей феномена здоровья является *физическая реабилитация* – комплекс услуг, которые предоставляются специалистом по физической реабилитации или под его руководством и контролем. Она включает в себя обследование, изучение, оценку, диагностирование, прогнозирование, планирование ухода и повторное обследование. Диагностика и прогнозирование является результатом обследования и оценки. Они представляют результаты клинического обоснования с учетом дополнительной информации; могут быть выражены в качестве определенной дисфункции двигательного аппарата или охватывать комплекс пороков, ограничение функций организма, потерю работоспособности в результате негативных воздействий окружающей среды, ограниченные возможности.

Главной задачей физической реабилитации являются:

- функциональное восстановление (полное или компенсация при недостаточном восстановлении);
- приспособление к повседневной жизни и труду;
- диспансерное наблюдение.

Важным в сохранении здоровья является *физическая рекреация*, которая даёт возможность не только восстановить силы, но и мобилизовать внутренний потенциал для профессионального роста. Конечно, нельзя рассматривать её отдельно от других видов деятельности, направленных на восстановление

психической, духовной и социальной активности. Но без оздоровительной направленности отдыха, он не будет столь эффективным. При этом, физическая рекреация, включает в себя все эти виды активности.

Значение двигательной активности для поддержания и укрепления здоровья, и как лечебного средства, известно давно. Особо актуальной проблема оптимизации двигательной активности людей стала в последнюю четверть XX века в связи с автоматизацией производства и очевидностью неблагоприятного влияния социально-обусловленной гипокинезии. Строение организма человека предопределило нормальное функционирование органов и систем в условиях активной двигательной деятельности. Снижение двигательной активности ведет к функциональным и морфологическим изменениям в организме, влияющим на сокращение продолжительности жизни. Двигательная активность сдерживает возрастные изменения, способствует продлению активной творческой жизни. Снижение двигательной активности, обусловленное образом жизни, особенностями профессиональной деятельности, постельным режимом, называется гипокинезией.

Средства физической рекреации – это физические упражнения, естественные факторы природы, массаж, фитотерапия, диетотерапия и др. Одним из главных принципов физической рекреации является принцип умеренности воздействия. Упражнения в рамках занятий физической рекреации могут быть самыми разнообразными. Например, вы можете заимствовать форму из какого-либо вида спорта, только снизить величину нагрузки, её объём и интенсивность. Главное помнить, что конечная цель рекреации – это оптимизация физического, умственного, психического, социального состояния, выведение организма на новый качественный и функциональный уровень. Здоровье, как таковое, не является целью – это лишь состояние, которое способствует максимальному раскрытию творческого потенциала.

Здоровье рассматривается как самая большая ценность, как отправное условие для полноценной деятельности и счастливой жизни человека. На основе крепкого здоровья и хорошего развития физиологических систем организма может быть достигнут высокий уровень физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций человека осуществляются на основе всестороннего воспитания физических качеств и двигательных способностей, что, в конечном счете, приводит к естественному нормальному развитию. Данная задача предусматривает также коррекцию недостатков телосложения, воспитание правильной осанки, пропорциональное развитие мышечной массы, содействие сохранению оптимального веса посредством физических упражнений,

обеспечение телесной красоты. Совершенство форм тела, в свою очередь, выражается в совершенстве функций организма человека.

В связи с этим, физическое воспитание обеспечивает длительное сохранение высокого уровня физических способностей, продлевая тем самым работоспособность. В обществе труд является жизненной необходимостью человека, источником его духовного и социального благополучия. Оптимальное физическое развитие человека обеспечивает укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма; совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций; сохранение высокого уровня общей работоспособности.

Физические качества человека могут наиболее полно и рационально использоваться, если он обучен двигательным действиям. В результате обучения движениям формируются двигательные умения и навыки. К жизненно важным умениям и навыкам относится возможность осуществлять двигательные действия, необходимые в трудовой, оборонной, бытовой, спортивной деятельности.

Так, непосредственное прикладное значение для жизни имеют умения и навыки плавания, передвижения на лыжах, бега, ходьбы, прыжков. Умения и навыки спортивного характера (например, в гимнастике, фигурном катании на коньках, технические приемы в спортивных играх) имеют несколько опосредованное значение. Формирование умений и навыков развивает у человека способности к овладению движениями, в том числе трудовыми. Чем большим багажом двигательных умений и навыков обладает человек, тем легче осваиваются им новые формы движений.

Список литературы

1. Бережной М.Л. Система здорового образа жизни / М.Л. Бережной. – 2002. – 284 с.
2. Гулянова А.Н. Физическая реабилитация и рекреация / А.Н. Гулянова. – 2004. – 159 с.
3. Сурков С.А. Спорт и здоровье / С.А. Сурков, Г.Д. Тополь. – 2001. – 271 с.

Самосохранительное поведение учащейся молодежи

Федоров А.И.¹, Сивохин И.П.², Мамиев Н.Б.³

¹ Южно-Уральский государственный университет
(Челябинск, Российская Федерация)

² Костанайский государственный педагогический институт

³ Костанайский государственный университет им. А. Байтурсынова
(Костанай, Республика Казахстан)

Представлены некоторые результаты исследования, выполненного в рамках научно-исследовательского проекта «Здоровье студентов». Показана значимость формирования у учащейся молодежи самосохранительного поведения; выполнен анализ показателей, характеризующих отношение студентов к своему здоровью.

Актуальность проблемы исследования. В последние 20-25 лет во многих странах бывшего Советского Союза произошли выраженные социально-экономические преобразования. Это, а также недостаточная эффективность национальных систем здравоохранения, обуславливают системное ухудшение здоровья, рост заболеваемости и смертности населения.

Ухудшение здоровья характерно для разных групп населения, но особенно выраженное негативное влияние социально-экономических факторов на здоровье отмечается в возрастной группе 15-19 лет.

Согласно результатам исследований, проведенных специалистами Института социологии Российской академии наук и Государственного университета – Высшей школы экономики, за последние 30 лет состояние здоровья населения Российской Федерации и Республики Казахстан стало значительно хуже, чем это наблюдается в экономически развитых странах, а динамика показателей смертности и общей заболеваемости носит неблагоприятный характер.

Подобное наблюдается во всех странах бывшего Советского Союза, не зря вопросы, связанные с сохранением и укреплением здоровья населения стали рассматриваться руководством стран как проблема национальной безопасности [6, 7, 8, 9].

В период социально-экономических реформ ситуация в сфере здоровья населения в целом, и учащейся молодежи в частности, значительно ухудшилась.

Результаты исследования, проведенные специалистами Института социологии РАН, свидетельствуют о том, что за период с 1990 по 2000 годы смертность молодежи (возрастная группа 17-21 год) увеличилась

примерно на 30 %. Одной из основных причин смертности молодежи стали выступать насильственные причины, включая убийства и самоубийства.

Общая заболеваемость юношей и девушек в возрасте 17-21 года увеличилась в 1,66 раза, что примерно в 3,5 раза выше, чем у взрослого населения. Почти в четыре раза возросла заболеваемость болезнями крови и кроветворных органов, эндокринной системы, увеличилось число осложнений беременности и родов, возросло число новообразований.

Тревожная ситуация сложилась с заболеваниями репродуктивной сферы, которые имеют наиболее неблагоприятные последствия для молодежи. В последние годы возросло число заболеваний, передающихся половым путем, а распространенность ВИЧ-инфекции, наркомании, токсикомании, увеличение степени приобщенности к курению и употреблению алкогольных напитков дополняет представление о негативной ситуации в сфере здоровья учащейся молодежи.

На современном этапе развития общества, когда обостряется проблема оздоровления нации, особое значение приобретает не столько реализация медицинских мероприятий, направленных на лечение уже больных людей, сколько создание социально и личностно ориентированной среды, способствующей воспитанию у учащейся молодежи культуры здоровья, формированию позитивного отношения к своему здоровью [6, 7].

Во многих странах реализуются национальные программы и проекты, ориентированные на сохранение и развитие социального и физического потенциала населения (например, в России – национальный проект «Здоровье»). Однако проблему оздоровления населения одними лишь мерами государственного характера решить не представляется возможным.

В этой связи наиболее перспективным направлением является формирование у населения культуры здоровья и самосохранительного поведения. Это способствует ориентации индивида на изменение самого себя и своего отношения к здоровью, собственной жизни в контексте взаимодействия с окружающим миром.

Эта проблема особенно актуальна для учащейся молодежи, которая находится в «переходном состоянии» взросления и вступления во взрослый мир, но при этом имеет собственные ориентиры и ценностные установки, жизненные приоритеты, ставшие следствием адаптации и социализации к нестабильным, резко изменяющимся условиям современного динамично меняющегося социума.

Цель исследования – выполнить анализ показателей, характеризующих особенности самосохранительного поведения и отношения учащейся молодежи к своему здоровью.

Методика и организация исследования. Исследование проводилось в рамках международного проекта «Здоровье студентов» в 2009-2011 годах.

В исследовании принимали участие студенты первого-четвертого курсов Уральского государственного университета физической культуры, Южно-Уральского государственного университета (Челябинск), а также учащиеся первого и второго курсов профессионального лицея № 17 г. Костаная. Всего в исследовании приняли участие 800 человек.

В ходе исследования использовалась технология социально-педагогического мониторинга, который предусматривал применение единых способов сбора, хранения, обработки и анализа информации об объекте исследования (отношение студентов к своему здоровью и особенности самосохранительного поведения учащейся молодежи). Применение технологии социально-педагогического мониторинга предусматривает непрерывное отслеживание условий жизни и деятельности учащихся, особенности организации учебно-воспитательного процесса в образовательном учреждении, а это в дальнейшем дает возможность осуществления прогноза изменения исследуемых показателей [8].

Для изучения показателей, характеризующих отношение студентов к своему здоровью и особенности их поведения в сфере здоровья, применялась специально разработанная анкета, которая включала 126 вопросов, объединенных в несколько смысловых блоков.

На основе анкетного опроса определялись следующие качественные и количественные характеристики:

- оценка (самооценка) своего здоровья;
- медицинская информированность;
- ценностные установки;
- вредные привычки;
- особенности питания;
- экологические установки;
- особенности взаимоотношений учащихся в семье, в образовательном учреждении, со сверстниками;
- уровень физической активности и особенности поведения студентов в отношении своего здоровья.

Ниже представлены результаты исследования, которые характеризуют особенности поведения студентов в отношении своего здоровья.

Результаты исследования и их обсуждение. Поведение человека, направленное на сохранение и укрепление своего здоровья, определяется как *самосохранительное поведение* [6, 7, 10].

Самосохранительное поведение – это совокупность действий и установок человека, направленных на сохранение своего здоровья. В самом общем виде самосохранительное поведение отражается в стиле жизни человека, в тех действиях и поступках, которые непосредственно связаны со здоровьем. В широком смысле поведение человека, направленное на сохранение своего здоровья, отражается в образе, а точнее, стиле жизни. В узком смысле самосохранительное поведение человека характеризуется совокупностью действий и отношений, непосредственно связанных со здоровьем, а это, в свою очередь, отражается в таких формах заботы о здоровье, как соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил, рациональное питание, отказ от вредных привычек (табакокурение и употребление алкоголя), физическая и спортивная активность.

В ходе исследования изучались показатели, которые характеризуют такие компоненты деятельности человека по сохранению здоровья, как приобщенность к вредным привычкам (курение, употребление алкоголя и наркотических средств), сидячий образ жизни (количество времени, отводимому малоподвижным видам деятельности – работа на компьютере, компьютерные игры, просмотр телепередач, чтение литературы), уровень физической активности.

Установлено, что к 15-летнему возрасту многие студенты пробовали курить (хотя бы один раз курили сигареты) – 54,2 % юношей и 36,1 % девушек. Установлен «критический возраст» приобщенности студентов к табакокурению, то есть возраст, когда учащиеся впервые попробовали курить и возраст приобщенности к табакокурению. Для юношей таким критическим периодом является возраст 14-15 лет, в этом возрасте 42,3 % респондентов впервые в жизни попробовали курить. Для девушек критическим периодом является возраст 15-16 лет, в этом возрасте 41,5 % респондентов впервые попробовали курить.

К 15-летнему возрасту абсолютное большинство студентов хотя бы один раз в жизни пробовали на вкус алкогольные напитки. Наиболее часто молодыми людьми употребляется пиво. 27,1 % юношей и 24,6 % девушек отметили, что часто употребляют пиво (несколько раз в неделю), 52,5 % юношей и 42,6 % девушек – редко (1-2 раза в неделю); не употребляю пиво вообще – 16,9 % юношей и 32,8 % девушек. 15,3 % юношей и 4,9 % девушек отметили, что они хотя бы один раз в жизни пробовали наркотические средства.

Студенты имеют относительно низкий уровень приобщенности к занятиям физическими упражнениями. Так, лишь 15,3 % юношей и 13,1 % девушек занимаются физическими упражнениями ежедневно; 33,9 % юношей и 18,5% девушек – занимаются физическими упражнениями часто (3-4 раза в неделю); 47,5 % юношей и 67,2 % девушек – иногда (1-2 раза в неделю); никогда не занимаются физическими упражнениями 3,4 % юношей и 1,6 % девушек.

Достаточно большое количество студентов ведут малоподвижный образ жизни. Наиболее предпочитаемыми видами деятельности у юношей являются: работа по дому (32,2 %), просмотр телепередач (32,2 %), прогулки во дворе (25,4 %), прослушивание музыки (22,0 %), выполнение учебных заданий (20,3 %), компьютерные игры (20,3 %). Занятия физическими упражнениями, как предпочитаемый вид деятельности, отметили лишь 16,9 % юношей, чтение художественной литературы – 1,7 % юношей.

Наиболее предпочитаемыми видами деятельности у девушек являются: работа по дому (39,3 %), прогулки во дворе (36,1 %), выполнение учебных заданий (36,1%), прослушивание музыки (24,6 %), просмотр телепередач (14,8 %), компьютерные игры (4,9 %). Далее идет чтение художественной литературы – 3,3 %, а занятия физическими упражнениями занимают самое последнее место. Лишь 1,6 % девушек отметили занятия физическими упражнениями как наиболее предпочитаемый вид деятельности. Это свидетельствует о том, что для современной учащейся молодежи характерен малоподвижный образ жизни и низкий уровень физической активности.

Физическая активность человека имеет большое значение для укрепления и сохранения здоровья. Это объясняется, в первую очередь, тем, что физическая активность является важнейшим компонентом здорового стиля жизни, а само понятие «физическая активность» в большей степени отражает социально мотивированное отношение человека к физической культуре и своему здоровью, предполагает осуществление определенной деятельности с целью достижения физического здоровья [1, 2, 3, 4, 5].

Анализ данных свидетельствует о том, что у юношей наиболее предпочитаемыми видами физической активности являются: прогулки на свежем воздухе (64,4 %), спортивные игры (39,0 %), подвижные игры (33,9 %), оздоровительный бег (32,2 %). Наименее предпочитаемыми видами физической активности у юношей являются: ходьба на лыжах (3,4 %), закаливание (5,1 %), теннис (8,5 %).

У девушек наиболее предпочитаемыми видами физической активности являются: прогулки на свежем воздухе (67,2 %), подвижные игры (29,5 %), танцы (21,3 %). Наименее предпочитаемыми видами физической активности являются единоборства (1,6%), закаливание (4,9 %), упражнения с отягощениями (4,9 %), ходьба на лыжах (6,6 %), теннис (6,6 %).

В целом следует отметить, что для девушек характерно меньшее количество предпочитаемых видов физической активности. То есть девушки в меньшей степени, чем юноши, приобщены к регулярным занятиям физическими упражнениями и имеют более низкий уровень физической активности. Девушки в меньшей степени, чем юноши, испытывают потребность в занятиях физическими упражнениями. Так, 18,6 % юношей отметили, что испытывают недостаток физической активности, 72,9 % юношей – не испытывают, а 8,5 % юношей затруднились ответить. 16,4 % девушек отметили, что испытывают недостаток физической активности, 65,6 % девушек – не испытывают, а 18,0 % девушек затруднились ответить. Таким образом, для девушек характерен более низкий уровень потребности в занятиях физическими упражнениями, чем для юношей.

Результаты многочисленных исследований свидетельствуют о том, что двух или даже трех обязательных занятий физическими упражнениями в образовательном учреждении для достижения положительных адаптационных изменений явно недостаточно. В связи с этим большую значимость приобретают дополнительные занятия физическими упражнениями (самостоятельные занятия или занятия в спортивной секции).

Выявлены различия в уровне физической активности студентов, обусловленные самооценкой здоровья. Установлено, что чем выше самооценка студентами своего здоровья, тем выше уровень их физической активности.

Выраженные различия установлены и по характеру занятий физическими упражнениями вне обязательных занятий по физическому воспитанию в зависимости от самооценки студентами своего здоровья. Чем выше самооценка студентами своего здоровья, тем чаще они занимаются физическими упражнениями с достижением тренирующего эффекта.

В зависимости от самооценки студентами здоровья проявляются различия в уровне физической активности. Одна из основных причин этих различий заключается в особенностях мотивации студентов к занятиям физическими упражнениями.

В ходе исследования выявлена зависимость ответственности студентов в заботе о своем здоровье от характера самооценки состояния здоровья.

Так, студенты с хорошей самооценкой здоровья, проявляющие наибольшую активность в заботе о нем, в 60,0 % случаев считают, что «состояние здоровья зависит, прежде всего, от него самого».

Студенты с удовлетворительной и плохой самооценкой здоровья высказывают подобное утверждение гораздо реже – в 35,0 % и 42,0 % случаях соответственно. При этом позиция «здоровье человека зависит от уровня развития медицины» нашла отражение у 15,0 % респондентов с плохой самооценкой здоровья, у 7,0 % – с удовлетворительной и лишь у 3,0 % респондентов с хорошей самооценкой своего здоровья.

Условно можно выделить два основных типа ответственности студентов за свое здоровье и, соответственно, два типа поведения в сфере здоровья. Первый тип поведения ориентирован, прежде всего, на «собственные усилия», то есть на осуществление целенаправленной деятельности по сохранению и укреплению здоровья. Этот тип поведения характерен для студентов, которые имеют высокую оценку своего здоровья. Второй тип поведения ориентирован преимущественно на «условия жизни», когда собственной деятельности в сфере здоровья отводится второстепенная роль. Этот тип поведения характерен для студентов, имеющих относительно низкий уровень самооценки своего здоровья.

Таким образом, на основе анализа результатов исследования можно сделать заключение о том, что для современной молодежи характерна несформированность потребности в заботе о здоровье. Для многих студентов характерен относительно низкий уровень культуры здоровья, достаточно низкий уровень медицинской информированности и уровень знаний о здоровье и способах его сохранения.

Многие студенты имеют недостаточно высокий уровень знаний об оздоровительном потенциале систематических занятий физическими упражнениями, а в целом уровень физической активности учащейся молодежи может быть охарактеризован как недостаточный для сохранения и укрепления физического здоровья. Всего лишь 15-20 % студентов готовы изменить свои привычки и образ жизни (отказ от вредных привычек, употребления алкоголя, регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание), чтобы остановить развитие болезней и для того, чтобы сохранить и укрепить свое здоровье.

Для современной молодежи характерно «потребительское» отношение к своему здоровью, многие молодые люди рассматривают

здоровье как средство для достижения жизненных целей (ценность здоровья носит инструментальный характер).

У многих студентов сформирована модель поведения в отношении здоровья, которая ориентирована не на сохранение и укрепление здоровья, а на лечение имеющихся или возникающих заболеваний (о здоровье не заботятся до тех пор, пока не заболеют).

Заключение. Современному человеку все чаще приходится жить на пределе своих возможностей, в стремительно меняющихся условиях, в постоянной ломке жизненных стереотипов, в условиях «информационного взрыва». Нестабильная социальная, экономическая и социокультурная ситуация, характерная для современного общества, усугубляет эту тенденцию и приводит к тому, что около 70 % учащейся молодежи находится в состоянии затяжного психоэмоционального и социального стресса.

Негативные внешние воздействия приводят к истощению адаптационных возможностей организма, к ломке механизмов, отвечающих за сохранение здоровья.

В подобной ситуации медицина часто оказывается бессильной, поскольку основными фактором, оказывающим отрицательное воздействие на здоровье, является негативное отношение к своему здоровью, а основные факторы риска здоровью имеют поведенческую основу. Решающую роль в сохранении и укреплении здоровья человека играет его образ (стиль) жизни. В соответствии с этим проблема сохранения и укрепления здоровья выходит за рамки медицинской науки и врачебной практики и смещается в образовательную плоскость. В современной педагогической теории и образовательной практике проблема воспитания культуры здоровья и формирования здорового стиля жизни занимает одно из приоритетных мест.

Проблема формирования у учащейся молодежи здорового стиля жизни и позитивного отношения к своему здоровью имеет два основных аспекта: воспитание здоровой личности и развитие индивидуальности человека. К сожалению, в настоящее время в рамках традиционных форм организации образовательного процесса в средних специальных и высших учебных заведениях решить проблему воспитания культуры личности и формирования у учащейся молодежи позитивного отношения к здоровью и здорового стиля жизни не представляется возможным.

Несмотря на усиление личностной ориентированности образования, реальная педагогическая практика часто нивелирует индивидуальность до усредненных форм жизни и деятельности, что не способствует адекватному

решению проблемы воспитания у студенческой молодежи культуры здоровья, формирования позитивного отношения к здоровью и здорового стиля жизни.

Список литературы

1. Бальсевич, В.К. Физическая активность человека / В.К. Бальсевич, В.А. Запорожанов. – К. : Здоровья, 1987. – 224 с.
2. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
3. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента : учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М. : Альфа-М, 2003. – 418 с.
4. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М. : Гардарики, 2007. – 218 с.
5. Давиденко, Д.Н. Здоровье и образ жизни студентов : учебное пособие / Д.Н. Давиденко, Ю.Н. Щедрин, В.А. Щеголев. – СПб. : СПб ГУИТМО, 2005. – 125 с.
6. Журавлева, И.В. Здоровье подростков : социологический анализ / И.В. Журавлева. – М. : изд-во Института социологии РАН, 2002. – 240 с.
7. Журавлева, И.В. Отношение к здоровью индивида и общества / И.В. Журавлева. – М. : Наука, 2006. – 238 с.
8. Комков, А.Г. Социально-педагогические основы формирования физической активности школьников : монография / А.Г. Комков. – СПб. : СПбНИИФК, 2002. – 228 с.
9. Лисицын, Ю.П. Слово о здоровье / Ю.П. Лисицын. – М. : Советская Россия, 1986. – С. 45-51.
10. Федоров, А.И. Отношение учащейся молодежи к своему здоровью : учебное пособие / А.И. Федоров. – 2-е изд., стереотип. – Челябинск : изд. центр ГУМП, 2013. – 72 с.

Психолого-педагогические факторы, определяющие развитие здорового образа жизни человека

Якушева Т.С.

Мариупольский государственный университет (Мариуполь, Украина)

Охрана и укрепление здоровья студенчества в основном определяется образом жизни. Повышенное внимание к нему проявляется на уровне общественного сознания, в сфере культуры, образования, воспитания.

Образ жизни студента есть не что иное, как способ интеграции его потребностей и соответствующей им деятельности, сопровождающих ее

переживаний. Структура образа жизни выражается в тех отношениях субординации и координации, в которых находятся разные виды жизнедеятельности. Это проявляется в той доли бюджета времени личности, которая на них тратится; в том, на какие виды жизнедеятельности личность расходует свободное время, каким видам отдает предпочтение в ситуациях, когда возможен выбор. Если образ жизни не содержит творческих видов жизнедеятельности, то его уровень снижается. Одни студенты больше используют свободное время для чтения, другие – для занятий физическими упражнениями, третьи – на общение. Сознательно планируя затраты времени и усилий, студент может либо включаться в широкую сеть таких связей, либо обособляться.

Образ жизни студенту нельзя навязать извне. Личность имеет реальную возможность выбора значимых для нее форм жизнедеятельности, типов поведения. Обладая определенной автономностью и ценностью, каждая личность формирует свой образ действий и мышления. Личность способна оказывать влияние на содержание и характер образа жизни группы, коллектива, в которых она находится.

Выражением саморегуляции личности в жизнедеятельности является ее стиль жизни. Это поведенческая система, характеризующаяся определенным постоянством составляющих ее компонентов и включающая приемы поведения, обеспечивающие достижение студентом намеченных целей с наименьшими физическими, психическими и энергетическими затратами. Становясь привычкой, стиль жизни приобретает некоторую свободу от сферы сознательного контроля. Но для сферы самоуправления личности могут быть характерны и целенаправленные волевые акты самовоздействия.

Жизнь человека зависит от состояния здоровья организма и масштабов использования психофизиологического потенциала. Все стороны человеческой жизни в диапазоне социального бытия (производственно-трудовом, социально-экономическом, политическом, семейно-бытовом, духовном, оздоровительном, учебном) в конечном счете определяются уровнем здоровья.

Существуют различные подходы к определению понятия «здоровье», которые можно классифицировать следующим образом: 1) здоровье – это отсутствие болезней; 2) здоровье и норма – понятия тождественные; 3) здоровье как единство морфологических, психоэмоциональных и социально-экономических констант. Общее для этих определений в том, что здоровье понимается как нечто противоположное болезни, отличное от нее, как синоним нормы.

Поэтому понятие «здоровье», можно определить следующим образом: здоровье – нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее

его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение социальных и биологических функций.

Физическое воспитание является основой для полноценного развития личности. Физически здоровый человек наиболее интенсивно мыслит, более вынослив в интеллектуальном труде, способен выносить большие нагрузки, меньше утомляется. Слабость и болезненность человека непременно отразится на умственной работе, такому человеку сложно сосредоточиться, длительное время сохранять концентрацию внимания, он с наибольшей вероятностью бросит дело, не доведя его до конца. Физически слабый человек более пассивен и равнодушен к окружающему миру, многие формы жизнедеятельности даются ему с трудом, следствием чего является уклонение от некоторых обязанностей, неразвитость воли, отсутствие трудолюбия. Правильно организованное физическое воспитание способствует развитию коллективизма, товарищеских отношений, стремлению к успеху, ощущению радости достижений.

Суть физического развития состоит в качественном изменении, укреплении и совершенствовании физических сил организма и здоровья под воздействием целенаправленного воспитания. Физическое развитие вызывает интерес к спорту и потребность в физических упражнениях, дает возможность человеку почувствовать себя сильным, ловким, способным к самозащите, вселяет уверенность в свои силы. Содержание физического воспитания включает информацию о ценности этой стороны развития.

Средствами физического воспитания являются естественные природные условия, поддержание правильного режима, гимнастика, спортивные игры, туризм. Комплексное их использование в совокупности с применением разнообразных методов физического воспитания дает необходимые результаты. В качестве основного средства физического воспитания выступают физические упражнения. Физические упражнения охватывают широкую сферу применения. В их числе: пребывание на свежем воздухе, водные процедуры и соблюдение гигиены, режим дня, спортивно-массовые мероприятия. Только упражняясь можно достичь ловкости, силы, выработать быстроту реакции, научиться правильно и красиво двигаться. Упражнения имеют успех только при наличии активного стремления к их выполнению, сознательного желания добиться успеха, мобилизации и направления усилий на достижение результатов, здорового духа соревнования. Такое отношение к физическому воспитанию помогают развить методы убеждения и положительного примера.

Один из наиболее эффективных восстановительных методов лечения – физическая реабилитация, составной частью которой является лечебная физкультура. Основное средство физической реабилитации – физические

упражнения и природные факторы. Обязательное условие физической реабилитации – активное волевое и целеустремленное участие больного в процессе лечения и выполнения физических упражнений. Принято сочетать покой и движение, которые при осуществлении реабилитационного процесса дополняют друг друга. Известно, что движение – это важнейший биологический стимулятор жизнедеятельности организма и ни один метод, используемый в медицине с целью реабилитации, не может быть равноценным аналогом физических упражнений.

Физическая рекреация – это комплексное понятие, включающее в себя использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах, для активного отдыха, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой, отвлечения от обычных видов трудовой и бытовой деятельности. Понятие рекреации неразрывно связано с организацией досуга человека.

Физическая рекреация использует традиционные для физической культуры средства (физические упражнения, естественные силы природы, режим питания, труда, отдыха, быта). Специалист по рекреации обязан быть компетентен в различных сферах, наиболее важным фактором, который может повлиять на приобщение человека к двигательной активности и оздоровлению. Выделяются разнообразные виды и формы деятельности, носящие рекреационный характер, и привести их к какой-либо единой системе пока не представляется возможным, отдельно можно выделить туризм, фитнес, терренкур и др. Её задачи весьма разнообразны и зависят от личных вкусов и желаний занимающихся. К ним можно отнести следующие.

Активный отдых. Эта задача может решаться как потребность в кратковременной реализации отдыха в течение 5-15 мин. в процессе труда (физкультпаузы, физкультминутки, активный отдых в обеденный перерыв). Это относится и к занятиям после окончания рабочего дня. В этом случае продолжительность занятий будет больше. Занятия в конце недели, в выходные и праздничные дни могут продолжаться несколько часов.

Перемена вида и характера деятельности, например, с отдыха на деятельность, с умственной на двигательную или с одной двигательной на двигательную деятельность другого характера. В первом случае это может быть смена работы за письменным столом на физические упражнения, в другом – смена упражнений одного вида спорта на упражнения другого (боксер плавает, штангист играет в теннис, лыжник – играет в баскетбол, и наоборот). Активный отдых и перемена видов деятельности способствуют более быстрому восстановлению организма после утомления. Это особенно важно в тех профессиях, в которых люди значительное время находятся без движения

(работники умственного труда) либо выполняют однообразные, монотонные движения (на конвейерах, станках). Спортсмену в процессе напряженной тренировки целесообразно менять характер движений, их интенсивность и темп.

Формирование фигуры, объемов тела, регулирование веса являются важной потребностью людей разных возрастов. Чаще всего эти занятия начинаются с подражания идеалу, образцу, исходя из критической оценки недостатков собственного телосложения. Мужчины озабочены формированием атлетической фигуры, желанием развить рельефную мускулатуру, убрать живот. Женщины – быть стройной, гибкой, изящной, привлекательной, иметь красивую фигуру, непринужденную походку и осанку. Для этого используются индивидуальные и групповые занятия, которые могут проводиться дома, в спортивных, тренажерных залах с использованием как подручных средств (собственный вес, гантели, эспандеры), так и специальных тренажеров. Как мужчины, так и женщины зачастую озабочены сгонкой веса, в чем им так же помогают физические упражнения.

Борьба против старения и сдерживание процессов инволюции так же является одной из задач физической рекреации. Двигательная деятельность активизирует деятельность организма и способствует не только сохранению его биологических функций, но и их совершенствованию, что ведет к заметному снижению темпов инволюции. Эта проблема решается с людьми зрелого возраста как индивидуально, на основе собственного непрофессионального физкультурного образования, так и в группах здоровья, физкультурно-оздоровительных центрах.

Весьма важной задачей и стимулом для занятий физическими упражнениями для пожилого населения является *возможность общения*, которое происходит в местах групповых занятий. В процессе занятий (перед началом и по окончании) люди могут обмениваться мнениями, рассказать о своих радостях, недугах, проблемах.

Многим видам физической рекреации сопутствует *удовольствие от двигательной деятельности*. Это связано, прежде всего, с различными играми (с мячом, шайбой, воланом, шарами). Их высокая эмоциональность является большим стимулом для занятий физическими упражнениями. Они проводятся как стихийно, самостоятельно, по инициативе самих играющих, так и в группах, секциях, командах.

Регулярные физические нагрузки приводят организм в состояние тренированности, в основе которого лежит процесс адаптации, то есть приспособления функций разных органов к новым условиям деятельности. Приспособляемость координируется центральной нервной системой. Под

влиянием систематических занятий повышается тонус центральной нервной системы, улучшается подвижность нервных процессов, их сила, уравновешенность, совершенствуется регуляция всех функций организма. Систематические занятия физическими упражнениями вызывают положительные изменения в сердечно-сосудистой системе: благоприятные морфологические сдвиги, экономизацию работы сердца в покое и при умеренной нагрузке, расширение функциональных возможностей. Сердечная мышца увеличивается, становится более сильной и работоспособной.

Список литературы

1. Ананьев В.А. Введение в психологию здоровья. – СПб., 2003. – 257 с.
2. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – М., 1990. – 238 с.
3. Педагогика и психология здоровья / под ред. Н.К. Смирнова. – М., 2003. – 324 с.

Розділ 3

Феномен здоров'я в аксіологічному дискурсі крос-культурної взаємодії. Взаємозв'язок фізичного виховання, фізичної реабілітації і рекреації у збереженні здоров'я людини

Анализ отношения студентов к своему здоровью

Артюшевский С.С., Сивицкий В.Г.

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

В статье предлагаются результаты изучения своего отношения к здоровью у студентов-первокурсников учреждения высшего образования. Анализ проводился на основании медицинских справок и данным анкетирования. Материал позволяет обосновать содержание занятий по физической культуре со студентами.

Физическое воспитание представлено в вузах как учебная дисциплина и является важным компонентом формирования общей культуры молодежи. Оно способствует гармонизации телесно-духовного единства, обеспечивает формирование таких общечеловеческих ценностей как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство студенческой молодежи. Несмотря на то, что в последние годы значительно вырос объем и качество научных работ, посвященных исследованию физкультурной деятельности студенческой молодежи [1], анализ показателей физического развития и физической подготовленности учащейся молодёжи указывает на тенденцию к значительному ухудшению этих параметров, в частности, к снижению состояния здоровья. У молодых людей увеличивается вес, обостряются сердечнососудистые заболевания и другие хронические неинфекционные заболевания [2]. Поэтому повышение уровня здоровья студенческой молодёжи в настоящее время является одной из актуальных задач общества, ведь от уровня здоровья нации в решающей степени зависит судьба государства [4].

Отрицательно сказывается на состоянии здоровья студентов наметившаяся интенсификация учебного процесса, недостаточная финансовая обеспеченность, приводящая к необходимости совмещения учёбы с работой, ухудшение режима питания, распространённость табакокурения, употребление алкоголя. Из года в год продолжает увеличиваться число студентов, отнесённых по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинским группам (А. Гусалов, Д. Николаева, Г. Перова, А. Андриевский).

На наш взгляд, недостаточно научных работ, посвящённых проблеме формирования у студентов заинтересованного отношения к здоровому образу

жизни и повышению своей физической подготовленности. Также актуальной является проблема повышения эффективности занятий по физическому воспитанию путём изменения их содержания, использования с общепринятыми физическими упражнениями нетрадиционных оздоровительных средств (Л.В. Попадьяна, В.П. Моченов, А.Г. Мастеров). В частности, было доказано, что при разумном использовании природно-климатических факторов эффективность процесса физического воспитания повышается на 15-20 % (Г.И. Мызан, Е.Г. Чулков, В.А. Нестеров, В.Е. Могилев).

Наше исследование было проведено с целью изучения отношения к своему здоровью учащейся молодежи. Были проанализированы 506 медицинских справок о состоянии здоровья студентов-первокурсников Международного университета «МИТСО», которые предъявлялись при поступлении и распределении по медицинским группам. Для изучения отношения студентов к своему здоровью использовалась анкета, дающая информацию по 12 вопросам: пол, частота перенесенных простудных заболеваний, продолжительность периода выздоровления, сезонность заболевания, обращение к врачу, посещение занятий, употребление витаминов, наличие одежды соответствующей погодным условиям, наличие вредных привычек, продолжительность сна, регулярность приёма пищи, занятие физической культурой. Всего было проанкетировано 60 человек.

Результаты проведённого исследования представлены в диаграмме и таблице.

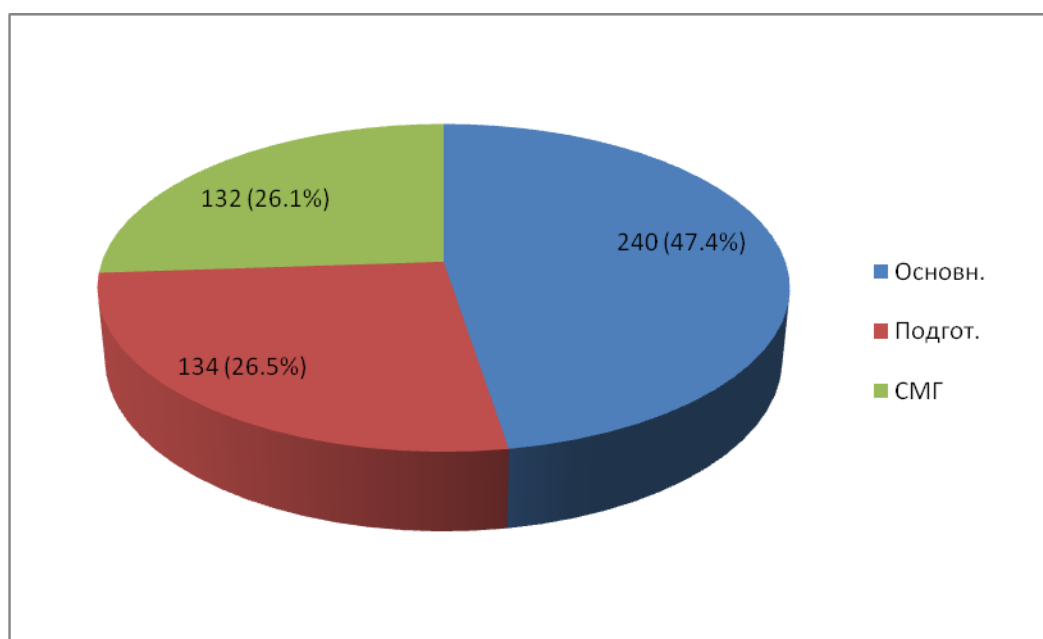


Диаграмма – Разделение студентов 1 курса на медицинские группы.

Как видно из диаграммы, студенты специальной медицинской группы составляют 26,1 % от общего коллектива, т.е. каждый четвёртый учащийся имеет определённые противопоказания к физическим нагрузкам. В основную группу зачислены 47,4 % учащихся. К подготовительной группе относятся 26,5 % студентов, имеющих незначительные ограничения в.

Результаты проведенного анкетирования студентов по выявлению их отношения к своему здоровью представлены в таблице.

Таблица

Отношение студентов к своему здоровью
(результаты анкетирования)

№	Вопрос анкеты	Вариант ответа	%
1	Пол	муж.	44%
		жен.	56%
2	Частота простудных заболеваний	часто	16.6%
		периодически	5%
		редко	78.4%
3	Длительность процесса выздоровления	1-2 дня	16.6%
		3-4 дня	63.4%
		5 дней и более	20%
4	Период подверженности заболеванию	начало сезона	48.3%
		середина сезона	45%
		весь сезон	6.7%
5	Лечение	иду к врачу	3.3%
		самолечение	96.7%
6	Во время болезни	иду на учёбу	90%
		нахожусь дома	10%
7	Употребление витаминов	регулярно	68.3%
		иногда	13.3%
		не принимаю	18.4%
8	Одежда, соответствующая погоде	всегда	61.6%
		иногда	5%
		нет	33.4%
9	Употребление сигарет	курю	13.3%
		редко	16.7%
		не курю	70%
10	Продолжительность сна	8 часов и более	60%
		6-7 часов	40%
		5 и менее	0%
11	Регулярное и сбалансированное питание	всегда	75%
		периодически	25%
		нет	0%
12	Занятия физической культурой и спортом	регулярно	50%
		редко	28.3%
		не занимаюсь	21.7%

Как видно из таблицы, большинство опрошенных студентов, по их мнению, редко болеют простудными заболеваниями (78,4 %), а длительность процесса выздоровления в основном занимает 3-4 дня (63,4 %). Основная масса занимающихся успевает перенести заболевание в начале осенне-зимнего сезона (48,3 %), в то время как другая часть заболевает в середине (45 %), и лишь 6,7 % болеют в течение всего сезона.

Во время заболевания за помощью к специалисту (лечащему врачу) обращаются лишь 3,3 % опрошенных, в то время как большинство (96,7 %) предпочитают заниматься самолечением, при этом 90 % из них идёт на учёбу, не желая пропускать занятия.

Большая часть студентов уверены, что они одеты по погоде, т.е. имеют шапки, перчатки, шарфы и прочие атрибуты гардероба холодной поры года (61,6 %), в то время как другая часть (33,4 %) данными вещами не пользуется.

Не курит 70 % опрошенных, в то время как остальные 30 % так или иначе причастны к вредной привычке, 40 % студентов недосыпают.

Регулярно и сбалансировано питаются 75 % опрошенных студентов, витамины употребляют 68,3 %.

Физической культурой и спортом занимаются половина опрошенных, остальная часть занимается, но редко (28,3 %), либо не занимаются вообще.

Обобщив полученные данные, можно сделать вывод, что на первом курсе университета каждый четвёртый студент имеет специальную медицинскую группу, а каждый третий – подготовительную. Большинство студентов не курит, а половина из них даже занимается спортом. Пик заболеваемости в группах приходится на начало осенне-зимнего сезона, но, несмотря на это большинство заболевших приходит на занятия.

Проведенное исследование демонстрирует актуальные проблемы формирования здоровья учащейся молодежи, но оставляет надежду на изменение ситуации к лучшему путем повышения интереса к физической культуре, более широкому использованию природных факторов, различных систем закаливания, оптимизации режима учебной и трудовой деятельности. Специалисты по физической культуре и спорту могут положительно влиять на улучшение ситуации уже с первого курса обучения студентов.

Список литературы

1. Антонова, Т.В. Саморазвитие культуры здоровья студентов в процессе физического воспитания : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Т.В. Антонова. – Чебоксары, 2005. – 22 с.

2. Постол, О.Л. Методика оздоровления студенток вузов на занятиях по физическому воспитанию с применением традиционных и нетрадиционных

средств : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / О.Л. Постол. – Хабаровск, 2004. – 22 с.

3. Карась, Т.Ю. Методика оздоровления студенток подготовительной медицинской группы учреждений среднего профессионального образования с использованием средств плавания : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Т.Ю. Карась. – Хабаровск, 2006. – 24 с.

4. Указ Президента Республики Беларусь № 390 от 17. 07. 2001 г. «Об утверждении Концепции национальной безопасности Республики Беларусь».

Бально-рейтингова система оцінки результатів навчання на заняттях з фізичного виховання у спеціальних медичних групах

Будний О.М.

Бердянський державний педагогічний університет (Бердянськ, Україна)

Вступ. Прагнення України до європейської інтеграції в галузі освіти має базуватися на певних орієнтирах. Це, по-перше, здійснення модернізації освітніх закладів у контексті європейських вимог, а по-друге, активне впровадження у практику освітньої діяльності заходів, спрямованих на реалізацію положень Болонської декларації [4].

У рамках експерименту в Бердянському державному педагогічному університеті, починаючи з 2006 р., впроваджена кредитно-модульна система навчання та бально-рейтингова система контролю якості освітнього процесу, що відповідає сучасним вимогам і сприяє інтеграції вузу в світовий освітній простір.

Бально-рейтингова система – сукупність правил і положень, в яких кількісно, шляхом накопичення умовних одиниць (балів), оцінюються результати навчальної діяльності студентів при вивченні дисципліни за семестр. До контрольованих видів навчальної роботи відносяться: лекції, практичні заняття, освоєння практичних навичок, науково-дослідна, самостійна робота студента. Успішність вивчення окремих дисциплін і активність студента оцінюється сумою набраних балів, які в сукупності будуть визначати рейтинг студента. Рейтинг студента визначається загальним показником успішності та активності студента [2].

Але серед фахівців [1, 2, 3], зокрема галузі фізичної культури, немає одностайної думки щодо розуміння сутності кредитно-модульної системи навчання у сфері фізичного виховання і розглядається у вузькому розумінні як технологія розвитку фізичних якостей і як засіб контролю за їх розвитком, яка за результатами багатьох дослідників є малоефективною у зв'язку з тим, що

являється стресовою та має негативний характер для студентів зі слабким станом здоров'я, які відносяться до спеціальної медичної групи.

Метою дослідження, виходячи з наших спостережень, стала розробка бально-рейтингової системи оцінки отриманих студентом знань та умінь на заняттях з фізичного виховання спеціальної медичної групи, завдяки якій ми можемо прищепити вміння та навички у вирішенні професійних завдань, розвинути особистість студента за активного використання засобів фізичної культури і спорту.

Завданням дослідження є розробка методики бально-рейтингової системи оцінки навчальних досягнень студентів з фізичного виховання, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи.

Для вирішення поставленого завдання були використані наступні *методи* дослідження: аналітичний огляд науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент. У процесі дослідження вивчалися вимоги Болонської декларації, нормативні документи Міністерства освіти і науки України, літературні джерела з питань фізичного виховання молодого населення України.

Дослідження проводилося на кафедрі теорії та методики фізичного виховання факультету фізичного виховання Бердянського державного педагогічного університету.

Результати дослідження. На кафедрі теорії та методики фізичного виховання Бердянського державного педагогічного університету проведено значну роботу щодо впровадження загальноєвропейських рекомендацій з кредитно-трансферної системи навчання. Заняття з фізичного виховання проводяться відповідно до вимог Болонської конвенції. Система оцінювання знань студентів розроблена на базі діючої в університеті кредитно-модульної системи організації навчального процесу і спрямована на впровадження модульно-рейтингових технологій вивчення навчальних дисциплін.

Завдяки спостереженням та дослідженням за студентами, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, було виявлено, що деякі з них мають від двох до восьми захворювань і дефектів фізичного стану. Серед нозологічних захворювань найчастіше спостерігаються захворювання серцево-судинної системи – 46 % студентів спеціальної медичної групи, захворювання внутрішніх органів – 22 %, захворювання опорно-рухового апарату – 15 %, захворювання органів зору – 10 %, нейроінфекції – 3,5 %, ожиріння – 3,5 % [1].

Безумовно, це викликає тривогу не тільки органів охорони здоров'я, але і працівників освіти і фізичної культури.

Проведення занять у спеціальних медичних групах (СМГ) зі студентами з різними захворюваннями і різним рівнем фізичної підготовки пов'язане з

великими складнощами. При плануванні навантажень на заняттях з фізично ослабленими студентами виникають перенапруження серцево-судинної і дихальної системи. Після таких занять студенти відмічають втому, сонливість, у них погіршується інтерес до занять з фізичного виховання. Тому необхідно підібрати такі методи організації навчального процесу, щоб між студентами з різними хворобами спостерігалися сприятливі зміни в кардіо-респіраторній системі та фізичній працездатності.

Тому, виходячи з наших спостережень, були проаналізовані і визначені організаційні форми, засоби і методи проведення занять з фізичного виховання, та завдяки ним розроблена специфічна система сумарної модульно-рейтингової оцінки навчання.

Основною метою фізичного виховання студентів у вищому закладі освіти є послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти («бакалавр», «спеціаліст», «магістр»). Головним критерієм ефективності фізичного виховання випускника є:

- знання і дотримання основ здорового способу життя;
- знання основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності, уміння застосовувати їх на практиці у фізичній активності;
- знання основ методики оздоровлення і фізичного удосконалення традиційними і нетрадиційними засобами та методами фізичної культури;
- знання основ професійно-прикладної фізичної підготовки й уміння застосовувати їх на практиці;
- формування навички до щоденних занять фізичними вправами у різноманітних формах;
- систематичне фізичне тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю;
- зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності на протязі всього періоду навчання;
- набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості до життєдіяльності та обраної професії;
- придбання досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей.

Фізичне виховання студентів, які мають відхилення у стані здоров'я, проводиться впродовж усього періоду навчання бакалаврів, окрім випускного семестру і здійснюється за такими формами: навчальні заняття за розкладом; самостійні заняття в режимі дня; ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультпауза,

виробнича фізична культура; масові оздоровчі, фізкультурні і туристичні заходи, які проводяться у вільний від занять час, під час канікул та роботи в оздоровчо-спортивних таборах.

У процесі фізичного виховання використовуються традиційні і нетрадиційні засоби і методи фізкультурної освіти та фізичного удосконалення. Добір засобів і методів здійснюється за розсудом викладачів з урахуванням фізкультурних і спортивних інтересів та індивідуальних особливостей тих, хто займається, рівня їхнього здоров'я, освіти, фізичної підготовленості, наявності умов для занять, екологічного добробуту.

Заняття з фізичного виховання в спеціальній медичній групі розділяються на два періоди, які спрямовані на розвиток витривалості, сили, гнучкості, удосконалення координації рухів. У часовому інтервалі періоди занять фізкультурою розподіляються на підготовчий (вересень – січень) та основний (лютий – червень).

Проводяться заняття груповим методом при індивідуальному підході до кожного студента. Основною формою проведення оздоровчих занять являється урок, в якому завдання виконуються за методом колового тренування з включенням ігор на увагу. Структура і зміст уроків будуються слідуючим чином: загальнорозвиваючі вправи без предметів і з предметами, вправи на гнучкість, координацію рухів, дихальні вправи, силові вправи. Тривалість уроку складає 40-60 хвилин в залежності від періоду занять. Заняття проводяться 2 рази на тиждень. Починається урок з вимірювання пульсу і опитування про самопочуття. При необхідності контролюється артеріальний тиск. Заняття складається із трьох частин: підготовчої, основної і заключної.

У підготовчій частині (10-12 хв.) застосовуються різновиди ходьби, елементи стройових вправ (повороти направо, наліво, кругом, напівповороти), загальнорозвивальні вправи без предметів і з предметами, дихальні вправи.

У основній частині (20-30 хв.) використовується загальноприйнята методика колового тренування, сутність якої складає виконання комплексу фізичних вправ за умов дозування навантаження. На протязі занять тривалість виконання та інтенсивність фізичних вправ ступінчато зростає. В основному періоді додаються більш тривалі вправи на загальну витривалість, фізичну працездатність і силу, а також вправи на координацію рухів.

Тривалість заключної частини складає 10 хв. Засоби, які застосовуються в заключній частині занять: ходьба у повільному темпі, вправи на розслаблення, гнучкість, дихальні вправи. Після заняття проводиться вимірювання пульсу, артеріального тиску, опитування про самопочуття. Пульс повинен складати 100-130 уд/хв.

Виходячи з того, що основою навчання в спеціальній медичній групі є практичні заняття, то в системі оцінювання 60 % займають заняття з навчання техніки виконання вправ. За кожне практичне заняття студент одержує 5 балів. Протягом семестру студент повинен відвідати 24 години (12 занять), за які він одержує 60 балів, що за національною шкалою оцінюється як «задовільно».

Теоритичний матеріал дає можливість студенту заробити ще 20 балів. Він включає такі розділи: система і засоби фізичного виховання та фізичної реабілітації – 5 балів; основи оздоровчого тренування при різних захворюваннях – 10 балів; основи лікувального харчування та нетрадиційні засоби реабілітації – 5 балів.

За індивідуальні творчі завдання студент може одержати ще 20 балів. До творчих завдань включено:

- реферат з методики оздоровчого тренування при власному захворюванні та його усний захист – 10 балів;
- складання комплексу вправ гігієнічної гімнастики – 5 балів;
- проведення заняття з групою в якості інструктора – 5 балів.

При виконанні студентом всіх вимог даної програми він може одержати вищий бал – 100, що відповідає оцінці «відмінно».

Таким чином, на підставі зазначеного можна сказати, що студенти позитивно сприймають впровадження кредитно-модульної системи навчання, а результати методології бально-рейтингового контролю підтверджують ефективність розробленої та апробованої на практиці методики, яка сприяє зміцненню здоров'я, підтримці фізичної та розумової працездатності, дозволяє суттєво підвищити рівень рухових можливостей, якості життя, зацікавленості відвідування занять.

Висновки. Із проведеного нами дослідження, враховуючи вимоги до здоров'я студентів і їхню майбутню професію, можна зробити такі висновки: на сьогоднішній день існує реальна потреба і необхідність розвивати методологію і удосконалювати процес фізичного виховання студентів з ослабленим здоров'ям через заняття фізкультурою для підготовки висококваліфікованих та фізично здорових фахівців; впровадження бально-рейтингової технології в навчальний процес розвиває відповідальність студентів за підсумки вивчення матеріалу з фізичного виховання, уміння самостійно працювати, почувати себе не лише студентом, а й співавтором викладача; бажання стати висококваліфікованим фахівцем; під час використання бально-рейтингової системи навчання педагог здійснює переважно консультативну, контролюючу, керуючу навчальними діями, комунікативну та виховну функції; працюючи за

бально-рейтинговою системою викладачі і студенти упевнилися, що підвищується взаємна вимогливість та відповідальність за якість знань.

Список літератури

1. Осіпов В.М. Методика занять зі студентами спеціальної медичної групи з різними формами захворювань : метод. рекомендації / В.М. Осіпов, С.Г. Кушнірюк, В.А. Трофимов. – Бердянськ : БДПУ, 2010. – 45 с.

2. Осіпов В.М. Застосування модульно-рейтингової системи навчання / В.М. Осіпов, Т.М. Жосан, Г.М. Шилкін // Здоров'я і освіта : проблеми та перспективи : матеріали міжнародної науково-практичної конференції; за ред. Рибковського А.Г. – Донецьк : ДонНУ, 2008. – С. 15-16.

3. Трофимов В.А. Особливості проведення занять з фізичного виховання у спеціальній медичній групі / В.А. Трофимов, В.М. Осіпов, Г.М. Шилкін // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. – Вип. 12 : у 4-х т. – Львів : НФВ "Українські технології", 2008. – Т. 2. – С. 191-195.

4. Кроки до Болонського процесу : збірник матеріалів / укладач В.П. Головенкін – К. : ІВЦ Видавництво «Політехніка», 2004. – 112 с.

Феномен здоров'я в аксиологічному дискурсе кросс-культурного взаємодія

Гогія В.

Мариупольский государственный университет (Мариуполь, Украина)

Введение. Теоретическое и экспериментальное исследование феномена "культура здоровья" показало не разработанность данной проблемы, как в теории, так и в практике профессионального физкультурного образования. Интерес ученых к культуре здоровья человека вызван происходящими изменениями в социальной и образовательной сферах, связанных с полноценным использованием социальных институтов в обеспечении здоровья, качества жизни и воспитания "человека культуры". С целью изучения сущности данного феномена были рассмотрены понятия "здоровье" и "культура", позволившие сделать вывод о том, что культура здоровья – это интегративное личностное образование, являющееся выражением гармоничности, богатства и целостности личности, универсальности ее связей с окружающим миром и людьми, а также способности к творческой и активной жизнедеятельности.

Кроме того, на основании анализа медико-биологической, психолого-педагогической, философской, социологической литературы была определена структура культуры здоровья, представляющая собой единство когнитивно-мотивационного, эмоционального и коммуникативно-волевого компонентов. Определены критерии и показатели культуры здоровья личности, содержание

которых обусловлено тем, насколько личностью осознаются здоровье и культура как общечеловеческие ценности; насколько проявляется универсальность связей личности с окружающим миром и людьми; насколько проявляются ее действенно-волевые качества. О наличии культуры здоровья мы судим, опираясь на когнитивный, мотивационный, эмоциональный, коммуникативно-деятельностный, волевой критерии. Их показателями выступают ценностные ориентации и качества личности, составляющие основу культуры здоровья будущего специалиста по физической культуре и спорту.

Результаты исследования и их обсуждение. При определении факторов, которые негативно влияют на здоровье молодежи (в частности подростков) большинство исследователей (Л. Антонова, Н. Заруба, А. Михайлов и др.) отмечают, что основным фактором является сочетание негативных эмоциональных переживаний, вызванных различными стрессовыми ситуациями, и неготовность подростков к их позитивному разрешению. В тоже время существуют социальные причины, порождающие дополнительные эмоциональные трудности и приводящие к возникновению стресса. К ним относятся новые возможности и одновременно разочарования, связанные с происходящими в обществе социально-экономическими переменами.

Одновременное воздействие на молодых людей этих двух видов современного стресса – стрессов индивидуального и социального происхождения – создает необходимость принятия мер по предотвращению их вреда и использованию подростками положительных способов их преодоления, которые не наносят ущерба их здоровью и одновременно обеспечивают пользу обществу. Именно в этом и состоит содержание социального процесса формирования здоровья молодых людей.

В аксиологическом дискурсе выносятся следующие положения здоровья.

1. Социокультурное содержание феномена «здоровье» задает идеальный образ человека, способного не только к эффективному жизнепроектированию в рамках определенной социально-культурной общности (достижению состояния физического, душевного и социального благополучия), но и готового поддерживать развитие общности своей непосредственной деятельностью. Психолого-педагогическое содержание феномена «здоровье» предполагает его анализ как социокультурной характеристики человека, которая интегрирует системные элементы из действенно-практической (жизнеспособность) и смысловой сфер личности («внутренняя картина здоровья»), которые проявляются в успешности жизнедеятельности по достижению состояния благополучия (физического, душевного и социального).

2. Комплексная педагогическая модель формирования социокультурного феномена «здоровье» отражает процесс построения ребенком личностной

смысловой системы «внутренняя картина здоровья» во взаимосвязи с освоением деятельности по совершенствованию своей жизнеспособности и является моделью процесса становления здоровья как целостной саморазвивающейся системы в соответствии с этапами развития субъектности в онтогенезе. Основным механизмом процесса формирования социокультурного феномена «здоровье» у подростка является смыслостроительство в разнообразных по содержанию жизнеутверждающих ситуациях, которые требуют от него проявления свойств субъекта жизнедеятельности и результат которых определяет особенности его жизнотворчества в целом.

3. Комплексное формирование у подростков социокультурного феномена «здоровье» в общеобразовательной школе предполагает: а) организационные и содержательные преобразования традиционного учебно-воспитательного процесса с целью улучшения личностной смысловой системы учащихся «внутренняя картина здоровья» и совершенствования их жизнеспособности; б) осуществление педагогического процесса формирования у подростков готовности к оптимизации жизнеспособности в условиях социальных изменений по отношению к конкретным реальным проблемам развития в процессе их жизнедеятельности как фактору риска нарушения здоровья. В качестве психолого-педагогического механизма комплексного формирования социокультурного феномена «здоровье» будут выступать разнообразные по содержанию жизнеутверждающие ситуации, требующие активных действий по овладению опытом разрешения жизненных проблем на основе социокультурного содержания феномена «здоровье» и совершенствования жизнеспособности в условиях актуальной деятельности совместно с конкретной социокультурной группой.

4. Оценка эффективности деятельности школы по формированию у подростков социокультурного феномена «здоровье» должна осуществляться с применением психолого-педагогических показателей по следующим направлениям: а) оценка системности и последовательности проектирования школой образовательной среды с целью создания условий для сохранения и укрепления жизнеспособности подрастающего поколения с одновременной оптимизацией их личностной смысловой системы «внутренняя картина здоровья»; б) оценка динамики изменения жизнеспособности школьников в процессе их образования как интегрированного показателя воздействия школьных факторов риска нарушения здоровья; в) качественная оценка системных изменений в смысловой системе личности школьников «внутренняя картина здоровья»; г) качественная оценка сформированности динамической смысловой системы подростков «готовность к оптимизации жизнеспособности в условиях системных социальных изменений».

Понятие «культура» можно определить как степень раскрытия потенциальных возможностей личности в различных областях деятельности. Культура представлена в результатах материальной и духовной деятельности человека; он познаёт культуру, зафиксированную в духовных и материальных ценностях, создаёт новые ценности, необходимые для развития культуры последующих поколений.

Сфера физической культуры выполняет в обществе множество функций и охватывает все возрастные группы населения. Полифункциональный характер сферы проявляется в том, что физическая культура – это развитие физических, эстетических и нравственных качеств человеческой личности, организация общественно-полезной деятельности, досуга, профилактика заболеваний, воспитание подрастающего поколения, физическая и психоэмоциональная рекреация и реабилитация, зрелище, коммуникация.

Таким образом «культура» – это творческая созидательная деятельность человека. Основу и содержание культурно-психологического процесса развития «культуры» составляет, прежде всего, развитие физических и интеллектуальных способностей человека, его нравственных и эстетических качеств. Исходя из этого физическая культура является одной из составных общей культуры, она возникает и развивается одновременно и наряду с материальной и духовной культурой общества. Физическая культура имеет четыре основные формы:

- физическое воспитание и физическую подготовку к конкретной деятельности (профессионально-прикладная физическая подготовка);
- восстановление здоровья или утраченных сил средствами физической культуры (физическая реабилитация);
- занятия физическими упражнениями в целях отдыха (рекреация);
- высшее достижение в области спорта.

Следует отметить, что уровень культуры человека проявляется в его умении рационально, в полной мере, использовать такое общественное благо, как свободное время. От того как оно используется, зависит не только успех в трудовой деятельности, учебе и общем развитии, но и само здоровье человека, полнота его жизнедеятельности. Физическая культура здесь занимают важное место, ибо физическая культура – это здоровье.

Физкультура и спорт на всех своих уровнях является универсальным механизмом оздоровления, способом самореализации человека, его самовыражения и развития, средством борьбы против асоциальных явлений. Именно поэтому за последние годы место физкультуры и спорта в системе ценностей современной культуры резко возросло.

У каждого человека, да и для общества в целом нет большей ценности, чем здоровье. Неуклонно возрастает значение физической культуры и спорта, внедрения их в повседневную жизнь. Занятия физической культурой и спортом готовят человека к жизни, закаляют тело и укрепляют здоровье, содействуют гармоничному физическому развитию, способствуют воспитанию моральных и физических качеств.

Современные представления о физической культуре связаны с её оценкой как специфической части общей культуры. Как и культура общества в целом, физическая культура включает в себя довольно широкий круг разнообразных процессов и явлений: тело человека с его характеристиками; физическое состояние человека; процесс его физического развития; занятия определёнными формами двигательной деятельности; связанные с вышеназванным знания, потребности, ценностные ориентации, социальные отношения. Перечисленное входит в мир культуры в качестве элементов более широкой системы, включающей не только социально сформированные физические качества человека, но и такие элементы социальной деятельности как нормы и правила поведения, виды, формы и средства деятельности.

Выводы. Таким образом, физическая культура представляет собой сложное общественное явление, которое не ограничено решением задач физического развития, а выполняет и другие социальные функции общества в области морали, воспитания, этики. Современное общество заинтересовано в том, чтобы молодое поколение росло физически развитым, здоровым, жизнерадостным.

Список литературы

1. Анисимов Н.А. Феномен здоровья / Н.А. Анисимов. – 2004. – С. 184.
2. Глинская Л.Т. Здоровье и красота / Л.Т. Глинская. – 2003. – С. 128-137.
3. Ломанюк Г.А. Феномен здоровья у подростков / Г.А. Ломанюк, А.Д. Синицина. – 2004. – С. 39-44.
4. Пеласов К.Н. Культура здоровья / К.Н. Пеласов. – 2003. – С. 28-35.
5. Тарастюк Т.Р. Физическая культура в обеспечении здоровья / Т.Р. Тарастюк. – 2003. – С. 31-32.

Взаимосвязь физического воспитания, физической реабилитации и рекреации в сохранении и укреплении здоровья человека

Гончаров М.

Мариупольский государственный университет (Мариуполь, Украина)

Здоровье – это состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни. К основным факторам физического здоровья человека относятся уровень физического развития; уровень физической подготовленности; уровень функциональной подготовленности организма к выполнению физических нагрузок; уровень и способность к мобилизации адаптационных резервов организма, обеспечивающих его приспособление к воздействию различных факторов среды обитания.

Факторы, влияющие на здоровье:

- образ жизни;
- биологические;
- состояние окружающей среды;
- объем и качество медицинской помощи.

Первое место по влиянию на здоровье человека в современных условиях играют факторы образа жизни. С образом жизни связывают такие понятия как уровень жизни, качество жизни, стиль жизни, уклад жизни.

У человека должно быть сформировано отношение к своему здоровью, как к частной собственности, от сбережения которой зависит его благополучие и сама жизнь. Не должно быть человека безразличного и нетребовательного к самому себе. Люди должны научиться правильно планировать свою трудовую, семейную и личную жизнь, нести личную ответственность за всё, включая собственное здоровье и благополучие. Каждый должен сам в себе преодолеть психологический стереотип "потребителя своего здоровья" и начать заботиться о себе.

Важным фактором в формировании здоровья является физическое воспитание, как педагогически организованный процесс передачи от поколения к поколению способов и знаний, необходимых для физического совершенствования. Цель физического воспитания заключается в разностороннем развитии личности человека, его физических качеств и способностей, формирование двигательных навыков и умений, укрепление здоровья.

Основные средства физического воспитания – это физические упражнения и использование естественных сил природы (солнечная энергия,

воздушная и водная среды), соблюдение правил гигиены (личной, трудовой, бытовой). Знание закономерностей влияния физических упражнений на организм и научная методика их выполнения помогают достичь цели физического воспитания.

Естественные силы природы выступают средствами закаливания организма. Соблюдение условий гигиены необходимо для сохранения здоровья и физического совершенствования. Осуществляется физическое воспитание по трем направлениям: общая физическая, профессиональная физическая и спортивная подготовка.

К оздоровительным и развивающим задачам физического воспитания относятся:

- ✚ укрепление здоровья и закаливание организма;
- ✚ гармоничное развитие тела и физиологических функций организма;
- ✚ всестороннее развитие физических и психических качеств;
- ✚ обеспечение высокого уровня работоспособности и творческого

долголетия.

Основные средства физического воспитания:

- ✚ физические упражнения;
- ✚ природный фактор;
- ✚ естественный фактор;
- ✚ массаж;
- ✚ личная гигиена.

Важной составляющей здоровья человека является физическая реабилитация как составляющая медицинской, социальной и профессиональной реабилитации, как система мероприятий по восстановлению или компенсации физических возможностей и интеллектуальных способностей, повышению функционального состояния организма, улучшению физических качеств, психоэмоциональной устойчивости и адаптационных резервов организма средствами и методами физической культуры, элементов спорта и спортивной подготовки, массажа, физиотерапии и природных факторов [1, 2].

Физическую реабилитацию следует рассматривать как лечебно-педагогический и воспитательный процесс (образовательный процесс). Основным средством физической реабилитации являются физические упражнения, элементы спорта и их применение. Качество этого процесса зависит от того насколько методист овладел педагогическим мастерством и знаниями. Поэтому все законы и правила общей педагогики, а также теории и методики физической культуры чрезвычайно важны в деятельности реабилитатора (реабилитолога) – специалиста по физической реабилитации. Он должен быть, прежде всего, педагогом – специалистом по физическому

воспитанию, и в то же время обладать знаниями сущности патологических процессов и болезней; уметь определять какие методы и средства окажут общее воздействие на организм, а какие – локальное (специфическое); дифференцировать нагрузку в зависимости от вида патологии и состояния больного. Это непросто даже для опытного специалиста, если не знать и не использовать методы оценки (контроля) воздействия нагрузок на организм пациентов и эффективности реабилитационных мероприятий.

Физические упражнения дают положительный эффект в реабилитации, когда они, во-первых, адекватны возможностям больного, а во-вторых, оказывают тренирующее действие и повышают адаптационные возможности, при условии, что методист знает и учитывает ряд методических правил и принципов физической тренировки.

Суть тренировки заключается в многократной, систематически повторяющейся и постепенно повышающейся физической нагрузке, которая вызывает в организме человека положительные функциональные, а порой и структурные изменения. В результате тренировки механизмы регуляции нормализуются, совершенствуются, повышая адаптационные возможности организма к динамически изменяющимся условиям среды. С одной стороны, оформляются и укрепляются новые или совершенствуются уже существующие двигательные навыки, а с другой – развиваются и совершенствуются различные физические качества (сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость), которые определяют физическую работоспособность организма. Никакие другие средства и методы реабилитации не в состоянии заменить физические упражнения. Только в результате их воздействия мы в состоянии восстановить и совершенствовать физическую работоспособность больного, которая, как правило, заметно снижается при патологических процессах.

Поскольку основное средство физической реабилитации – физические упражнения и их применение, т.е. тренировочный процесс, хотя и несколько специфичный, то для повышения функционального состояния систем организма необходимо последовательно и неуклонно увеличивать нагрузку по всем ее основным параметрам. Однако, состояние реабилитируемого пациента нередко не позволяет увеличивать ее в объеме, необходимом для существенного повышения работоспособности. Поэтому оптимизация нагрузок необходима в течение реабилитации и, особенно, в начальном периоде. Имеется в виду строгое дозирование физической нагрузки, рациональный подбор средств лечебно-восстановительной тренировки: предпочтительны дробные нагрузки и их волнообразный характер, правильное соотношение работы и отдыха, максимальное использование средств, снимающих

напряжение и способствующих ускоренному восстановлению с учетом строгой индивидуализации.

Особенностью физической рекреации (рекреация – отдых, развлечение) является полное подчинение интересам, вкусам, наклонностям человека или группы людей, полная свобода выбора вида и характера занятий, их периодичности и продолжительности, времени суток, содержания, средств, методов и форм организации. Здесь человек сам конструктор и архитектор, методист и тренер, контролер и ответчик. Все это как раз и является одним из критериев и показателей его общей и физической культуры.

Цель физической рекреации – это укрепление физического и психического здоровья, создание базы для плодотворного умственного и физического труда. За последние годы появились новые увлечения, которые носят рекреационный характер – дельтаплан, летающие тарелки, виндсерфинг, аэробика, шейпинг и другие. Средствами физической рекреации являются физические упражнения, игры, развлечения, а также рекреационный спорт, который удовлетворяет указанные выше потребности. Главной его целью является организация деятельности в интересах укрепления здоровья, а не достижение предельных показателей в двигательной деятельности.

Физическая рекреация может осуществляться в организованных формах. Однако, зачастую, она не нуждается в них. Ее содержание и формы легко могут быть приспособлены к потребностям и возможностям любой общественной среды – индивидуально или группы людей, пола, возраста, внешним условиям, субъективным потребностям каждого занимающегося. Главное ее значение состоит в том, что она, удовлетворяя потребности людей в двигательной деятельности, создает предпосылки для нормального функционирования организма в других видах деятельности (учеба, труд). Воспитание этих потребностей и есть одна из главных задач физической культуры и физкультурного образования людей всех возрастов. Это один из критериев культуры личности.

Существуют массовые формы физической культуры, которые ориентированы на привлечение большого количества людей, как в качестве участников, так и зрителей (спартакиады, пробеги, праздники). Они выполняют важную агитационно-пропагандистскую функцию, способствуют вовлечению в занятия двигательной деятельностью многих людей.

В сфере физической рекреации используются общие методы, однако с акцентом на индивидуальные особенности (пола, возраста, наклонностей, вкусов, состояния здоровья, степени физического развития) и строгим дозированием нагрузки. Особое значение при индивидуальных занятиях физическими упражнениями и в группах старшего и пожилого возраста, в

специальных медицинских группах, в местах общественного отдыха и лечения приобретает постоянный самоконтроль и регулярный медицинский контроль.

Выводы. Таким образом, как было отмечено выше, на здоровье человека влияют психология и стрессы, наследственность, физическая активность, воздух и экология, вода, еда (питание). В последнее время часто встречаются приверженцы того или иного подхода, т.е. одни выделяют только воду, другие приемлют исключительно физическую активность, а третьи занимаются различными духовными практиками. Для обеспечения максимального результата необходимо использовать все в комплексе и сбалансировано.

Здоровье – это основа формирования личности, и в этой связи уместно привести слова замечательного педагога В. Сухомлинского: “Опыт убедил нас в том, что примерно у 85 % всех неуспевающих учеников главной причиной отставания в учебе являются плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание. Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Если измерить все мои заботы и тревоги о детях в течение первых четырех лет обучения, то добрая половина их – о здоровье”.

Список литературы

1. Бельченко М.А. Здоровье и спорт / М.А. Бельченко. – 2003. – 174 с.
2. Зорина Е.Д. Воспитание и нагрузки на детей / Е.Д. Зорина, Л.Н. Фокин. – 2003. – 285 с.
3. Николайчук Т.М. Физическая реабилитация / Т.М. Николайчук. – 2001. – 291 с.
4. Папакина О.Г. Здоровый образ жизни / О.Г. Папакина. – 2003. – 163 с.
5. Цыганова Е.О. Физическое воспитание / Е.О. Цыганова, О.В. Щепка. – 2003. – 269 с.

Холистическая модель компонентов психического здоровья студентов

Еганов А.В., Быков В.С., Черепов Е.А.

Южно-Уральский государственный университет (НИУ)
(Челябинск, Российская Федерация)

Дано определение понятия психического здоровья студентов. Представлена холистическая модель компонентов психического здоровья студентов.

Актуальность проблемы. Теоретический анализ, анализ интернет-ресурсов, многолетний опыт работы в образовательных учреждениях

физической культуры вызывает необходимость изучения проблемы психического здоровья студентов. Состояние психического здоровья населения большинства стран относится к наиболее серьёзной проблеме, возникающей более чем у одной трети населения. В целом наблюдается очевидная тенденция в ухудшении психического здоровья учащейся молодёжи [1, 3, 4].

Влияющими факторами нарушения психического здоровья учащейся молодежи могут быть повышенные физические и психические нагрузки, ритм учёбы, негативные явления жизни, такие как: низкая адаптация в социальной среде, клиническими особенностями психических расстройств, очевидным влиянием неблагоприятных социально-психологических факторов, неуспеваемость, конфликты, социальная необустроенность. Это вызвано также политической, экономической и социальной нестабильностью, провоцирующей различные психические расстройства.

Психически здоровый студент, будущий специалист, способен создавать душевное равновесие, адаптироваться к условиям учебной, трудовой, спортивной среды. Это может проявляться в снижении показателей, составляющих здоровье и сферах деятельности: в интеллектуальной, производственной, научной, культурной. Психическое здоровье, является составляющей общего здоровья [3, 4, 5].

Таким образом, теоретические и практические аспекты проблемы психического здоровья учащейся молодежи представляются актуальными и своевременными.

Методы и организация исследования. Исследовательский материал был получен на основании теоретического анализа, предполагающего поиска устойчиво повторяющихся смысловых единиц научного текста, собственного многолетнего опыта работы со студентами, курсантами, спортсменами.

Результаты исследования и их обсуждение. Психическое здоровье, рассматриваемое как интегральное, многокомпонентное понятие, характеризующие функционирование систем организма. Термин «психическое здоровье» введен ВОЗ в 1979 году. Словосочетание «mental health» обозначает успешное выполнение психических функций, имеющих результатом продуктивную деятельность, установление отношений с другими людьми и способность адаптироваться к изменениям и справляться с неприятностями [2].

Психическое здоровье студентов вузов спортивного профиля – это интегральная характеристика полноценности функционирования систем организма (нервной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной и др.), регулирующих психическую сферу индивида. Психическое здоровье рассматривается как состояние психического (душевного) благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических

явлений, отклонений, вредных привычек, обеспечивающих устойчивость организма к неблагоприятным факторам спортивной деятельности и окружающей среды, адекватную реакцию поведения, оптимальное психическое состояние, активность работы механизмов саморегуляции противостоять с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно учиться, работать и вносить созидательный вклад в жизнь окружающего социума.

В состав компонентов психического здоровья входят следующие составляющие: соматическое, физическое, биологическое здоровье, нравственно-духовное здоровье, социальное. Неблагополучие на любом компоненте его функционирования отражается на других компонентах.

Исходя из определения, психическое здоровье рассматривается как целостное, системно-структурное образование, имеющее сложную, многокомпонентную (уровневую) структуру. Являясь важным условием индивидуального и общественного благополучия, психическое здоровье имеет множество медицинских, социальных и политических аспектов [1].

Уровень психического здоровья человека в каждый данный момент времени определяется многочисленными социальными, психологическими и биологическими факторами. Как видно из определения, по своему содержанию психическое здоровье многокомпонентно, а между его составляющими сложно провести границу, эта граница достаточно подвижна.

Необходимо различать существование двух составляющих психического здоровья, протекающего в условиях психической реальности: биологической и социальной реальности. Человек как часть биосферы, его психическое здоровье нельзя рассматривать изолированно от тех естественных процессов, которые происходят в социуме, следовательно, его нужно рассматривать из целостного (холистического) подхода.

Холистический подход (англ. – holism, от греч. holos означает цельность, целый, целостность, системность) к психическому здоровью основывается на целостном восприятии всех аспектов человека: физического, эмоционального, ментального, социального и их взаимодействие и особенности развития. Холистическая психология рассматривает и решает проблемы на всех этих уровнях с последующим изучением целостной личности, а не на её составных частей, предполагающей разработки какой-либо холистической модели.

Под холистической моделью психического здоровья (holistic psychological health) понимается целостное восприятие всех составляющих психического здоровья человека системного динамического феномена, отражающего целостный процесс жизнедеятельности, включающего компоненты физического, эмоционального, ментального, социального, духовного.

Основными структурными компонентами психического здоровья в рамках холистического подхода рассматривается в единстве связи и развитии телесного (физического), социального, психического (чувственного, эмоционального), духовного сфер человека. На наш взгляд холистическая модель должна включать следующие компоненты психического здоровья (или может быть уровни, составляющие, части):

- социальное;
- соматическое;
- физическое;
- биологическое;
- нравственно-духовное;
- ментальное;
- профессиональное.

Специфика составляющих данной модели заключается в том, что в ней не противопоставляется объективный и субъективный уровни психического здоровья, а данный феномен рассматривается холистически, в единстве его внешних и внутренних составляющих.

По нашим данным, занятия физической культурой и спортом, как одного из видов деятельности, оказывают влияние на отдельные компоненты психического здоровья учащейся молодежи в единстве здоровья духа, тела и интеллекта. Например, студенты-спортсмены имеют достоверные отличия от группы студентов с низким уровнем здоровья в сторону увеличения по следующим показателям: стремление к соперничеству, занимаются укреплением здоровья, соревновательной надежности, соблюдение режима работы и отдыха, настойчивости в достижении цели, самостоятельности в жизни, устойчивости к стрессам и волнениям, владение приемами психической саморегуляции, уверенности по жизни в целом, социального статуса, адаптации в социальной группе [3].

Выводы. Холистическая модель психического здоровья (holistic psychological health) – это целостное восприятие составляющих психического здоровья человека системного динамического феномена, отражающего холистический процесс жизнедеятельности, включающего компоненты физического, эмоционального, ментального, социального, духовного.

Список литературы

1. Брутланд, Г.Х. Послание Генерального директора // Доклад Всемирной организации здравоохранения о состоянии здравоохранения в мире : Психическое здоровье: новое понимание, новая надежда. – М., 2001. – С. 9 – 11.
2. Всемирная организация здравоохранения : Европейский план действий по охране психического здоровья // Европейский региональный комитет.

Европейское региональное бюро. – Шестьдесят третья сессия (Турция, 16-19 сентября, 2013).

3. Еганов, А.В. Психолого-педагогическая проблема направленности воздействия на укрепление и сохранение психического здоровья студентов в процессе занятий физической культурой и спортом / А.В. Еганов, В.С. Быков // Вестник Южно-Уральского государственного университета. – № 8 (267). – Вып 30. – Челябинск, 2012. – С. 12–17.

4. Коблова, А.А. Социальные риски психического здоровья : медико-социологическая интерпретация / А.А. Коблова, И.Л. Кром, И.Ю. Новичкова // Современные проблемы науки и образования. – 2012. – № 6 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : www.science-education.ru/106-7635

5. Малинаускас, Р.К. Психическое здоровье студентов педагогических вузов / Р. К. Малинаускас, А. Л. Думчене // Физическое воспитание студентов : научный журнал. – Харьков : ХООНОКУ-ХГАДИ, 2010. – № 3. – С. 45 – 47.

Комплексное использование средств фитнеса в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста

Жук А.А., Хабинец Т.А., Сафонова Я.Е.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины
(Киев, Украина)

В статье предложено комплексное использование средств фитнеса с детьми младшего школьного возраста. Результаты данных специальной научно-методической литературы свидетельствует о том, что комплексное использование средств фитнеса является одним из самых эффективных средств физического воспитания, способствующих укреплению здоровья, всестороннему развитию двигательной функции детей.

Введение. На фоне изменившихся в последние годы социально-экономических и экологических условий, ухудшения качества жизни, выявляются отчетливые негативные сдвиги в состоянии здоровья населения Украины. Отклонения в состоянии здоровья, сформировавшиеся в детском возрасте, снижают возможности реализации молодым человеком, вступившим в социально-активный период жизни, важнейших социальных и биологических функций. В связи с этим очевидна заинтересованность общества и государства в сохранении здоровья детской популяции [3, 5].

Проблема недостаточной двигательной активности особенно актуальна для учащихся школ крупных городов в связи с интеллектуальной и информационной перегруженностью, наличием психоэмоциональных стрессов.

В последние годы стали появляться детские сады и школы с бассейнами. В любом бассейне существуют детские группы оздоровительного плавания. Однако только этим средством физического воспитания проблему гиподинамии не решить. В связи с этим совершенствование всей системы физического воспитания и, в частности, физического воспитания детей младшего школьного возраста, является одним из перспективных направлений улучшения состояния здоровья, повышения двигательной активности [1, 3].

На современном этапе все более популярными становятся занятия фитнесом. Сегодня фитнес – это увлекательные и полезные занятия для людей разных возрастов. В связи с большой популярностью и востребованностью инновационных направлений в области физической культуры при занятиях с детьми все большее значение приобретает углубленный ретроспективный анализ гимнастических, ритмико-пластических и танцевальных форм, применяемых в современном фитнесе [1, 2].

Использование фитнес-программ способствует повышению интереса к занятиям физическими упражнениями детей и подростков, социализации и самоопределению подрастающего поколения, улучшает уровень физической подготовленности и физическое развитие, укрепляет здоровье [4].

Анализ опубликованной литературы [3, 4, 5] показал, что негативные тенденции в изменении показателей состояния здоровья детей и подростков, наблюдаемые в последние годы, свидетельствует о недостаточной эффективности системы физического воспитания. Исследования, посвященные использованию средств фитнеса в системе физического воспитания детей и подростков для повышения двигательной активности, укрепления здоровья, немногочисленны. В основном работы направлены на обоснование отдельных средств фитнеса в системе физического воспитания, а исследования по их комплексному использованию на занятиях с детьми младшего школьного возраста практически отсутствуют. Данное положение и предопределило направление нашего исследования.

Цель исследования – определить комплексное использование средств фитнеса в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Основная задача исследования заключалась в систематизировании современных научно-методических знаний и результатах практического опыта в использовании средств фитнеса в младших классах.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждение. Планирование и организация занятий фитнесом с детьми младшего школьного возраста должны

базироваться на фундаментальных положениях теории и методики физического воспитания и фитнеса. В медико-биологическом аспекте – на естественных механизмах функционирования организма человека, адаптации к физическим нагрузкам, на знаниях о закономерностях морфофункциональных перестроек в организме детей младшего школьного возраста. В социально-психологическом аспекте – на достаточно высокой мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности, создании и наращивании внешних и внутренних стимулов к систематическим занятиям физическими упражнениями [4].

Быстро развивающаяся фитнес-индустрия ежедневно предлагает новые и совершенствует имеющиеся направления, пытаясь удовлетворить растущий спрос населения. Большинство фитнес-программ имеет узкую направленность воздействия, в связи с этим не может претендовать на комплексное решение задач оздоровления, повышения уровня физических качеств и удовлетворения личностно значимых потребностей занимающихся.

Анализ научно-методической литературы [3, 4] позволил определить необходимость комплексного применения средств различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности с целью эффективного оздоровления занимающихся физическими упражнениями, не только на суше, но и в воде.

Согласно данным литературы [2, 4, 5] было выделено общие правила, которые необходимы для обеспечения оздоровительного эффекта: занятия должны проходить систематически, средства подбираться разнообразные и использоваться комплексно, нагрузка должна увеличиваться постепенно. Комплексность воздействия упражнений должна определять одновременное влияние на физическое развитие, функциональные показатели различных систем организма, физические качества, психоэмоциональное состояние детей.

Поэтому поиск и разработка эффективных средств и методов повышения уровня здоровья, работоспособности, физической подготовленности, профилактики заболеваемости подрастающего поколения сегодня находятся в центре внимания.

При разработке программы мы ориентировались на следующие **задачи**, которые являются главными в физическом воспитании младших школьников:

- содействовать укреплению здоровья и нормальному физическому развитию;
- создать школу движений на основе совершенствования умений и навыков, пополнять их сравнительно несложными по координации движениями;
- содействовать повышению уровня физической подготовленности;

- формировать навыки правильной осанки;
- воспитывать устойчивый интерес и привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Систематизация и обобщение данных научно-методической литературы позволили сформировать цель занятий фитнесом.

Цель программы занятий фитнесом заключалась в улучшении уровня физического состояния детей младшего школьного возраста.

Исходя из цели программы занятий фитнесом, мы предполагали достичь следующих результатов:

- повышения уровня здоровья;
- снижения показателей заболеваемости;
- повышения уровня физической подготовленности;
- стойкой мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Для решения поставленных задач были изучены виды физических упражнений, применяемых на занятиях по фитнесу, которые адаптированы к учащимся младших классов.

Нами были подобраны следующие типы физических упражнений, выполняемых на занятиях фитнесом:

- выполняемые из различных положений тела;
- выполняемые с применением различного инвентаря.

При составлении программы мы учитывали низкий уровень морфофункционального развития и физической подготовленности экспериментальных групп и воздействовали на следующие показатели:

- улучшение функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- повышение физической подготовленности совершенствовали такие показатели:

- *быстрота* – развитие осуществляли с применением следующих упражнений (на суше: подвижные игры и эстафеты, бег с ускорением и с применением различного инвентаря; в воде: подвижные игры и эстафеты в воде, элементы водного поло, плавание с ускорением);

- *ловкость* – использование различных упражнений (на суше: с «предметами», применение игр и эстафет, элементы спортивных игр; в воде: с «предметами» в опорном и безопорном положении, применение игр и эстафет в воде, элементы синхронного плавания и водного поло);

- *сила* – применяли упражнения для развития силы мышц рук, ног, туловища (на суше: с использованием различного инвентаря, с выполнением различных упражнений руками, махи, наклоны, приседания, выпрыгивания,

выпады; в воде: с использованием различного инвентаря (досточек, лопаток, нудлесов, мячей), с выполнением различных упражнений руками, махи ногами, гребковые упражнения руками и ногами);

- *выносливость* – для развития общей выносливости (на суше: применяли подвижные игры, упражнения циклического характера (ходьба, бег); в воде: применяли подвижные игры, упражнения циклического характера (ходьба, бег в воде на различной глубине);

- *гибкость* – для ее развития применяли упражнения на растяжение мышц рук, голени, задней и передней поверхности ног, наклоны, повороты туловища, упражнения в парах, на расслабление.

Таким образом, нами была разработана программа комплексного использования средств фитнеса с применением инновационных средств фитнеса, включающая следующие компоненты:

на суше:

- аэробику с игрушками;
- образно-сюжетные игры;
- гимнастику и акробатику;
- аэробику с мячами;
- аэробику со скакалкой;
- элементы йоги

в воде:

- упражнения для освоения с водной средой;
- упражнения для освоения и совершенствования навыка плавания;
- акваджоггинг (виды бега);
- аквабилдинг (упражнения для различных мышечных групп);
- танцевальные элементы;
- элементы синхронного плавания;
- элементы водного поло;
- дистанционное плавание.

Выводы. Результаты анализа данных первичного исследования позволили констатировать, что результаты исследования физического состояния детей младшего школьного возраста находятся на неудовлетворительном уровне.

Полученные данные свидетельствуют о необходимости совершенствования и внедрения инновационных средств в процесс физического воспитания с целью улучшения здоровья и физической подготовленности детей.

Выбор именно этой возрастной категории базируется на том, что начальный период обучения в школе, когда социальные изменения в жизни ребенка совпадают с физиологическими изменениями, выдвигает повышенные

требования к адаптационным механизмам, которые чаще не выдерживают перегрузки, что приводит к патологии. Поэтому возрастает необходимость в разработке физкультурно-оздоровительных занятий, которые будут направлены на повышение и укрепление здоровья подрастающего поколения.

Теоретический анализ научно-методической литературы свидетельствует о том, что комплексное использование средств фитнеса является одним из эффективных средств физического воспитания, способствующий укреплению здоровья, всестороннему развитию двигательной функции детей. Анализ этого вопроса свидетельствует о том, что на фоне большого количества методик отсутствуют научно обоснованные данные комплексного использования фитнеса с детьми младшего школьного возраста.

На основе констатирующего эксперимента была обоснована и разработана программа занятий фитнесом для детей младшего школьного возраста, направленная на повышение уровня физического состояния.

Список литературы

1. Давыдов В.Ю. Новые фитнес системы (новые направления, методики, оборудование) / В.Ю. Давыдов, А.И. Шамардин, Г.О. Краснова. – Волгоград, 2005. – 284 с.
2. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.
3. Косачева Н.В. Воздействие методики комплексного использования средств фитнеса на физическую подготовленность детей младшего школьного возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н. В. Косачева. – Малаховка, 2012. – 24 с.
4. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олім. літ., 2010. – 248 с.
5. Москаленко Н. Педагогічні інновації у фізичному вихованні / Н. Москаленко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2009. – № 1. – С. 19–22.

Здоровый образ и здоровый стиль жизни человека

Зерний И.

Мариупольский государственный университет (Мариуполь, Украина)

Введение. В настоящее время физическую культуру определяют как преобразовательную деятельность по формированию соответствующих потребностей и развитию специальных способностей.

Основными задачами физической культуры следует считать создание материальных и духовных ценностей и условий для овладения ими человеком

на основе удовлетворения его потребностей. Поэтому, одной из основных проблем социологии является формирование ценностного отношения общества и личности к физической культуре и спортивному стилю жизни.

Результаты исследования и их обсуждение. Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков. В системе «человек-здоровье-среда» определяется три взаимосвязанные уровня здоровья – общественный, групповой и индивидуальный.

Ценность – это понятие, которое получило широкое распространение при изучении личности и социального поведения. В ценностях воплощена значимость предметов и явлений социальной среды для человека и общества. Ценности являются социально приобретенными элементами структуры личности, выступают как фиксированные, устойчивые представления о желаемом. Ценности существуют независимо от конкретной личности как элемент культуры и становятся элементами духовной культуры, важными регуляторами поведения в той мере, в какой осваиваются эти ценности. Каждый тип культуры, каждая эпоха, нация, этнос, группа имеют свою специфическую систему ценностей.

Ценности являются социально приобретенными элементами структуры личности, выступают как устойчивые представления о желаемом. В ценностях воплощена значимость предметов и явлений социальной среды для человека и общества. Они существуют независимо от конкретной личности как элемент культуры и становятся элементами духовной культуры, важными регуляторами поведения в той мере, насколько осваиваются ценности данной культуры. Каждый тип культуры, каждая эпоха, нация, этнос, группа имеют свою систему ценностей.

К *духовным ценностям* физической культуры относятся совокупность знаний в области всестороннего физического развития, идеалы физического совершенства (спортивного мастерства), к которым стремится конкретный человек, представления о способах их достижения, знание особенностей того или иного вида спорта, его истории, перспективы развития. Кроме того, к духовным ценностям физической культуры относятся накопленные практикой и наукой физкультурные знания, отраженные в соответствующих теориях физической культуры и спорта.

Ценности физической культуры необходимо рассматривать как единство объективных и субъективных ценностей. Наиболее значимыми в формировании ценностных отношений личности к физической культуре являются:

ценности объективных форм физической культуры:

- материальные ценности (спортивные сооружения, инвентарь для физкультурно-спортивной деятельности, предметы искусства);
- исторические ценности (истории великих спортивных побед, становление видов спорта, деятельность выдающихся людей в области физической культуры);
- ценности как общественные отношения (к спорту, к здоровью, к персоналиям);
- информационные ценности (публикации, трансляции в СМИ);

ценности субъективных форм физической культуры:

- физические ценности (физическое развитие, состояние организма в процессе физкультурно-спортивной деятельности);
- духовно-нравственные ценности (наличие высокого духовного идеала, жизненная установка на служение благородным целям, стремление к саморазвитию, принятие объективных ценностей физической культуры);
- психические ценности (знания о двигательной активности, функционировании организма, способах здоровьесбережения, межличностное общение, личное самоутверждение).

Здоровый образ жизни – это прежде всего культурный образ жизни, цивилизованный, гуманистический. Здоровый дух – в здоровом теле, забота о здоровье как высшей ценности являются основными категориями, определяющие содержание данного феномена.

Здоровый стиль жизни – это индивидуализированный вариант здорового образа жизни, включающий в себя мировоззренческий, поведенческий и деятельностный аспекты. Кроме того, здоровый образ жизни неизменно связывают с удовлетворением базовых человеческих потребностей. При одинаковом наборе базовых потребностей, собственный способ их удовлетворения во многом обусловлен воспитанием. Каждый человек строит индивидуальную систему потребностей и в соответствии с иерархией в ней распределяет время, силы, жизненные ресурсы между различными видами деятельности. Разные способы удовлетворения потребностей и индивидуальность систем потребностей обуславливают различные жизненные стили.

Следовательно, здоровый стиль жизни предполагает, во-первых, такую систему индивидуальных потребностей, которая благоприятствует развитию данной личности, и, во-вторых, оптимальные способы реализации этих потребностей.

В связи с этим понятия «здоровый стиль жизни» и «здоровый образ жизни» позволяют согласовать «норму» и «вариативность»,

«индивидуальность» и «заданность», определить ту грань, которая разделяет разумное, оправданное, целесообразное для одного, и при этом является нецелесообразным для другого. При этом степень оптимальности определяется тем, насколько выбор, сделанный личностью в рамках здорового образа жизни, соответствует индивидуальным особенностям, индивидуальной системе потребностей, насколько творчески переработанной и адаптированной к требованиям саморазвития является создаваемая модель.

Выводы. Таким образом, в контексте вышеизложенного правомерно определить здоровый стиль жизни как личностное новообразование, продукт духовных и физических усилий человека, целостную систему жизненных проявлений личности, способствующую гармонизации индивидуальности с условиями жизнедеятельности и являющуюся средством самоактуализации личности.

Индивидуальные жизненные стили многообразны и располагаются в континууме от здорового (оптимального) до нездорового (разрушительного) стиля, причем отличия одного от другого будут проявляться на всех уровнях, во всех составляющих компонентах стиля.

Список литературы

1. Журавлева И.В. Здоровье подростков : социологический анализ / И.В. Журавлева. – М. : изд-во Института социологии РАН, 2002. – 240 с.
2. Здоровье и поведение школьников : социально-педагогический мониторинг здоровья, физической активности и образа жизни школьников / сост. А.И. Федоров, С.Б. Шарманова. – Челябинск : УралГАФК, ЧГНОЦ УрО РАО, 2004. – 88 с.
3. Комков А.Г. Социально-педагогические основы формирования физической активности школьников : монография / А.Г. Комков. – СПб. : СПбНИИФК, 2002. – 228 с.
4. Международный научный проект "Здоровье и поведение школьников" : Теоретико-методологические, организационные, информационно-технологические и практические аспекты / сост. А.И. Федоров, С.Б. Шарманова. – Челябинск : УралГАФК, 2001. – 76 с.

Физическое воспитание особенных детей

Касмакова Л.Е.

Набережночелнинский филиал Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма
(Набережные Челны, Российская Федерация)

Актуальность. В Российской Федерации дети-инвалиды составляют, по разным оценкам, от 1,5-2,5 до 4,5 % детского населения. Распространенность детской инвалидности в нашей стране с момента ее регистрации с 1980 по 2014 годы увеличилась почти в 12 раз. Уже в 2004 году уровень детской инвалидности в России составил 200,8 на 10 тыс. детей 0-17 лет.

В настоящее время абсолютное число детей с ограниченными возможностями превысило полумиллионную отметку. По оценке МЗиСР РФ, в ближайшие годы прогнозируется дальнейший рост этого показателя на фоне снижения численности населения, показателей его здоровья, неблагоприятной социальной ситуации в большинстве российских семей. В структуре инвалидности с учетом возраста преобладают подростки. Во всех возрастных группах детей-инвалидов лидируют мальчики (58 %), уровень инвалидности среди них выше, чем среди девочек в 1,2-1,7 раза.

По данным Национального НИИ общественного здоровья РАМН, детям до 1 года инвалидность не оформляется в 100 % случаев, в 1-2 года – в 58 %, в 3-6 лет – в 31 %, в 7-14 лет – в 24 %; в целом от 0 до 14 лет – в 39,9 % случаев.

По данным президентской программы «Дети России» число детей, обучающихся в специальных школах, за последние три года возросло на 34 тысячи, однако, если численность детей с нарушением слуха, зрения, речи, опорно-двигательного аппарата не изменяется, то среди групп с нарушением интеллекта и задержки психического развития их число возрастает почти вдвое [1, 3, 4].

В Республике Татарстан проживают 320788 инвалидов, из них 14668 – дети-инвалиды. На сегодняшний день в Набережных Челнах проживает 29741 человек с ограниченными возможностями здоровья, что составляет 5,8 % от общего количества проживающих в городе, в т.ч. – 1530 детей-инвалидов в возрасте до 18 лет.

В целях эффективности решения коррекционных и развивающих задач двигательной сферы учащихся коррекционных школ VIII вида, представляется значимым исследование влияния различных подходов в системе физического воспитания [6, 7, 8, 9].

Существует противоречие между объективной необходимостью внедрения в практику коррекционных школ новых организационных форм

применения средств физической культуры и недостаточной разработкой теоретических и методических рекомендаций их основ, фрагментарностью применения средств оздоровительной аэробики в физическом воспитании умственно отсталых школьников 12-13 лет.

Целью работы является разработка и экспериментальное обоснование эффективности комплексной оздоровительно-коррекционной программы физического воспитания умственно отсталых школьников.

Задачи исследования:

1. На основе ретроспективного анализа научно-методической литературы определить степень разработанности проблемы физического воспитания умственно отсталых школьников.

2. Выявить исходные данные, свидетельствующие об уровне физической подготовленности, физического и психомоторного развития умственно отсталых школьников, и сравнить их с возрастной нормой.

3. Разработать комплексную оздоровительно-коррекционную программу, способствующую повышению физической подготовленности, физического и психомоторного развития умственно отсталых школьников, и апробировать ее в условиях педагогического эксперимента.

4. Определить и экспериментально обосновать педагогические условия эффективной реализации оздоровительно-коррекционной программы физического воспитания умственно отсталых школьников в образовательном процессе.

5. Проверить эффективность оздоровительно-коррекционной программы физического воспитания умственно отсталых школьников.

Методы исследования.

1. Общенаучные методы: анализ и обобщение данных научно-методической литературы.

2. Педагогические методы: педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, тестирование физической подготовленности, анализ педагогической документации.

3. Медико-биологические методы: антропометрический метод, пробы Штанге, экскурсия грудной клетки.

4. Методы математической статистики.

Все показатели обрабатывались методами вариационной статистики на компьютере с использованием прикладных программ «EXCEL» (критерий Стьюдента с вероятностью $P < 0,05$; критерий Шапиро-Вилка; критерий Манна-Уитни; критические значения соответствующих критериев).

Исследование проводилось на базе государственных образовательных учреждений: «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа № 67

(VIII вида)», «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа № 68 (VIII вида)», «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа № 69 (VIII вида)» города Набережные Челны.

Предложенная нами экспериментальная методика, включающая в себя программу, имеет следующие особенности:

1. В основу заложено комплексное использование средств оздоровительной аэробики, которое позволяет обеспечить прирост показателей основных двигательных качеств, повысить интерес к занятиям и увеличить двигательную активность умственно отсталых школьников, корректировать вторичные отклонения в физическом развитии.

2. Рационально распределено время на виды и средства оздоровительной аэробики, что даст возможность увеличить общую и моторную плотность занятий. 37,5 % общего времени занятий отводится упражнениям базовой аэробики, 25,5 % занимают упражнения йога-фит, 23,3 % упражнения фитбол-аэробики, 4,5 % упражнения релаксации и 9,2 % музыкальные игры.

3. Выбор средств оздоровительной аэробики обоснован данными констатирующего исследования, которое показало низкий уровень развития гибкости и координационных способностей.

4. Подобраны средства оздоровительной аэробики, являющиеся эмоционально привлекательными, обладающие не только развивающей, но и коррекционной направленностью, просты в исполнении, легко запоминающиеся.

5. Возможность не только фронтального способа организации занятий, что позволяет поддерживать высокую моторную плотность, но и возможность реализации индивидуально-дифференцированного подхода: учет уровня физической подготовленности; учет сопутствующих заболеваний.

6. Включение музыкальных игр в конце основной части занятий, а в заключительной части – упражнений релаксации, выполняемые под музыку, отображающую звуки моря и природы.

7. Поэтапная дозировка физической нагрузки. На 1-ом этапе дозировка физической нагрузки увеличивается за счет увеличения количества повторений элементов в цепочке и за счет повышения сложности упражнения (выполнения в различных плоскостях). На 2-ом этапе увеличение дозировки происходит за счет увеличения количества цепочек, входящих в комбинации и за счет использования различных вариантов передвижения (изменение направления). На 3-ем этапе дозировка увеличивается за счет многократного повторения композиций комплекса оздоровительной аэробики). По нашему мнению, увеличение нагрузки у умственно отсталых школьников должно

осуществляться за счет увеличения объема, а интенсивность занятий должна оставаться в пределах ЧСС 130-150 уд/мин.

Программа состоит из двух блоков: тестирующего и оздоровительно-развивающего. Тестирующий блок предполагает оценку уровня физического развития, физической подготовленности и психомоторики умственно отсталых школьников 12-13 лет с легкой степенью дебильности, состоит из набора тестирующих упражнений, проводимых в начале и конце года. Оздоровительно-развивающий блок направлен на улучшение показателей физического развития, физической подготовленности и психомоторных качеств, и включает виды и средства оздоровительной аэробики. Он состоит из теоретической и практической частей. Реакция на стандартную нагрузку у умственно отсталых школьников неодинакова, поэтому на занятиях необходимо индивидуально контролировать степень утомления по ряду признаков. В начале, в середине и в конце занятия замерять частоту сердечных сокращений.

По окончании педагогического эксперимента изменения показателей длины тела (1,9 %) и массы тела (4,6 %) незначительны и вызваны, по-нашему мнению, естественными физиологическими процессами. В показателях пробы Штанге (6,64 %) наметились улучшения, но статистически достоверных изменений не произошло. В показателях ЭГК (17,87 %) мы наблюдаем статистически достоверный прирост в экспериментальной группе по сравнению с контрольной, что говорит об эффективности применения дыхательных упражнений йога-фит.

Достоверные различия мы наблюдаем в показателях, характеризующих скоростно-силовые качества (36,09 % подъем туловища за 30 секунд, 13 % в прыжке в длину с места) и общую выносливость (25,45 %), в показателях, характеризующих уровень гибкости и быстроты (2,7 %) значительные улучшения, но достоверных различий нет.

Применение экспериментальной методики оказало благоприятное воздействие на уровень развития психомоторики. За время эксперимента произошли достоверные изменения в показателях, характеризующих динамическую координацию (28,6 % прыжок с поворотом; 27,1 % упор присев–упор лежа; 38,75 % сед из положения стоя без помощи рук), статическую координацию (38,92 % проба Ромберга), одновременность движений 22,82 %, двигательная память улучшилась на 32,95 %, чувство ритма на 43,18 %. Несомненно, что таких результатов мы достигли благодаря правильному подбору средств оздоровительной аэробики и их комплексному применению.

Выводы. Обобщая выше сказанное, следует отметить, что полученные в ходе педагогического эксперимента результаты подтвердили эффективность

разработанной нами методики организации и проведения занятий по оздоровительной аэробике для умственно отсталых школьников 12-13 лет. Следовательно, предложенная методика может быть использована в процессе физического воспитания в специальных общеобразовательных учреждениях.

Список литературы

1. Вайзман, Н.П. Психомоторика умственно отсталых детей / Н.П. Вайзман. – М. : Аграф, 1997. – 128 с.
2. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 192 с.
3. Лубовский, В.И. Развитие словесной регуляции действия у детей / В.И. Лубовский. – М. : Педагогика, 1987. – 224 с.
4. Мозговой, В.М. Характеристика двигательных нарушений у умственно отсталых учащихся / В.М. Мозговой // Дефектология. – 1994. – № 3. – С. 34-38.
5. Мякинченко, Е.Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий / Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – С. 35-38.
6. Пинский, Б.И. Развитие целенаправленной деятельности у учащихся вспомогательной школы / Б.И. Пинский // Дефектология. – 1979. – № 5. – С. 39-42.
7. Сермеев, Б.В. Пути повышения эффективности физического воспитания детей с отклонениями в развитии / Б.В. Сермеев // Дефектология. – 1990. – № 4. – С. 7-14.
8. Черник, Е.С. Двигательные возможности учащихся вспомогательной школы / Е.С. Черник. – М. : Просвещение, 1992. – 128 с.
9. Черник, Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе : учебное пособие / Е.С. Черник. – М. : Учебная литература, 1997. – 320 с.

Физическое воспитание и здоровье человека

Кислица Н.

Мариупольский государственный университет (Мариуполь, Украина)

Физическая культура во всех её проявлениях должна стимулировать позитивные морфофункциональные сдвиги в организме, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма. Магистральным направлением адаптивной физической культуры является формирование двигательной активности как биологического и социального факторов воздействия на организм и личность человека. Познание сущности этого явления является методологическим фундаментом адаптивной

физической культуры. Помимо работы с людьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья, адаптивная физическая культура направлена на использование двигательной активности для социально-психологической адаптации, профилактику отклонений в социализации (например, в рамках этого направления разрабатывается использование средств физической культуры и спорта для профилактики наркозависимости).

Изучение разных аспектов здоровья, как качественной ценности человека и общества, изучение сложных взаимосвязей между факторами окружающей среды и здоровьем людей является актуальной проблемой.

В преамбуле устава Всемирной организации охраны здоровья записано, что здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков. В системе «человек-здоровье-среда» определяется три взаимосвязанных уровня здоровья – общественный, групповой и индивидуальный.

Общественный уровень характеризует состояние здоровья населения и представляет систему материальных и духовных отношений, которые существуют в обществе. Групповое здоровье, обусловленное спецификой жизнедеятельности людей данного трудового или семейного коллектива, непосредственного окружения, в котором находятся его члены. Индивидуальный уровень здоровья, который сформирован как в условиях всего общества и группы, так и на основе физиологических и психологических особенностей и образа жизни, который ведет каждый человек.

Выделяют три уровня ценности здоровья:

биологический – начальное здоровье предусматривает совершенство саморегуляции организма, гармонию физиологических процессов, как следствие максимума адаптации;

социальный – здоровье является мерой социальной активности, деятельности, отношения индивидуума к миру;

психологический – здоровье является не столько отсутствием болезни, но быстрее возражением ей в значении преодоления (здоровье не только состояние организма, но и стратегия жизни человека).

Здоровье человека нельзя рассматривать как что-то автономное. Оно является результатом влияния природных, антропогенных и социальных факторов. Гигантские темпы индустриализации и урбанизации, вместе с определенными социальными условиями, могут привести к нарушению экологического равновесия и вызвать деградацию не только среды, но и здоровья человечества.

Причинами нарушения нормальной жизнедеятельности организма и возникновения патологического процесса могут быть абиотические (свойства

неживой природы) факторы окружающей среды. Очевидна связь географического распределения ряда заболеваний с природно-климатическими зонами (высотой местности, интенсивностью излучений, атмосферным давлением, влажностью воздуха).

На здоровье человека влияет биотический (свойства живой природы) компонент окружающей среды в виде продуктов метаболизма растений и микроорганизмов, патогенных микроорганизмов (вирусы, бактерии, грибы), ядовитых веществ, насекомых и опасных для человека животных.

Существенно на состояние здоровья влияют факторы социальной среды: демографическая и медицинская ситуации, духовный и культурный уровень, материальное положение, социальные отношения, средства массовой информации, урбанизация, конфликты. От самого человека, от его активности или пассивности, индивидуальных особенностей, темперамента, характера, привычек, отношения к другим людям зависит его здоровье.

Понимание научных знаний, как основы гуманистического мировоззрения, принципов общечеловеческих ценностей, морали, этических и эстетических категорий является отправной позицией педагогики спорта. В связи с этим педагогические аспекты спорта получают новую трактовку. Тренер перестает быть тренером в узком понимании, как руководитель планомерной подготовки организма к максимальным для него проявлениям силы, быстроты, ловкости, выносливости с целью достичь к моменту соревнования наибольшей работоспособности. Существенно возрастает педагогическая миссия тренера.

Активная сила спорта с его специфическими средствами воздействия на человека научно обоснованно направляется в русло воспитания. В спорте, где обучающая функция носит характер совершенствования физических качеств и двигательных навыков человека путем тренировки, теоретическая разработка и применение в процессе спортивной подготовки методов воспитательных воздействий является крайне важной задачей. Собственно воспитание, то есть относительно самостоятельная область педагогической деятельности, не тождественно обучению, образованию, хотя и находится с ними в неразрывном единстве. Осуществлять воспитательный процесс спортсменов, на наш взгляд, чрезвычайно трудная задача, так как разнороден как состав спортсменов, так и их деятельность. Поэтому практика воспитания в спорте знает негативные факторы в этом отношении: аморальное поведение, уголовно наказуемые деяния, неблагоприятные поступки спортсменов. В связи с этим и сегодня приобретает особое значение положение А. Макаренко, который считал, что главное внимание надо направить на создание «синтетической» педагогики для овладения целым, неразложимым человеком. Он подчеркивал, что ни

литература, ни искусство (которые имеют большое значение для педагогической деятельности) не разрешат отдельных «текущих» вопросов. Проблемы конкретной методики воспитания могут быть решены только педагогикой как наукой.

Спорт является составной частью физической культуры, средством и методом физического воспитания, системой организации, подготовки и проведения соревнований по различным спортивным дисциплинам. Включает в себя массовый спорт, спорт высших достижений, профессиональный спорт, спорт как учебный предмет, спорт как наука, спорт как зрелище, производство и бизнес. Таким образом, педагогика спорта – это одна из ветвей общей педагогики. Ее основы и источники находятся на стыке четырех групп общественных и естественных наук:

1) общественные дисциплины (история, философия, логика, социология, этика, праксеология);

2) психолого-педагогические дисциплины (психология, педагогика, акмеология);

3) медико-биологические дисциплины (анатомия, физиология, биология, генетика);

4) теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры.

Воспитание – это процесс систематического и целенаправленного воздействия на духовное и физическое развитие личности в целях подготовки к производительной, общественной и культурной деятельности. Цели, содержание и организация воспитания определяются господствующими общественными отношениями. В педагогическом смысле под воспитанием понимается целенаправленная, организованная система воздействий средствами физической культуры в интересах формирования у людей мировоззренческих позиций, нравственных идеалов, норм и отношений, эстетического восприятия и отношения к действительности, высоких специальных качеств и, безусловно, потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями. Еще Демокрит заметил, что хорошими люди становятся больше от упражнения, чем от природы.

Цель физического воспитания достигается в решении взаимосвязанных оздоровительных, развивающих, образовательных и воспитательных задач.

К оздоровительным и развивающим задачам физического воспитания относятся:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- гармоничное развитие тела и физиологических функций организма;

- всестороннее развитие физических и психических качеств;
- обеспечение высокой работоспособности и творческого долголетия.

Между обучением, развитием и воспитанием существуют сложные и противоречивые взаимосвязи. Идеинная направленность специального образования делает его сущность монолитной. Система физкультурного образования становится привлекательной силой по мере сознательного выбора будущей профессии. В основе педагогических и биологических аспектов по созданию положительно активного отношения к освоению содержания физического воспитания лежат следующие принципы:

- стремление к красоте человеческого тела;
- повышение физической работоспособности, выносливости;
- формирование веры в себя, в свои интеллектуальные, психомоторные и эмоционально-волевые возможности;
- умение владеть собой на основе высокой нравственной культуры.

Список литературы

1. Иорданов В.Д. Аспекты в физическом воспитании / В.Д. Иорданов. – 2001. – 237 с.
2. Меншиков О.Н. Спорт и воспитание / О.Н. Меншиков. – 2003. – 157 с.
3. Наумов Р.С. Жизнь, воспитание и спорт / Р.С. Наумов, Н.Д. Лисицина. – 2005. – С. 173-216.
4. Рафанина М.А. Педагогика и психология / М.А. Рафанина. – 2001. – С. 35-51.
5. Филяев Л.М. Здоровый образ жизни / Л.М. Филяев, А.А. Ярошниченко. – 2002. – 127 с.

Формирование здоровой личности студента в процессе физического воспитания

Комкова И.А., Смирнова Л.В., Целищева Е.И.

Южно-Уральский государственный университет (НИУ)
(Челябинск, Российская Федерация)

Важное место в обучении студентов принадлежит педагогической деятельности, обеспечивающей преемственность в развитии цивилизации. В этом смысле в технологии человеческой деятельности большая роль должна быть отведена педагогической технологии – последовательной, взаимообусловленной системе действий педагога, связанных с применением той или иной совокупности методов воспитания и обучения, осуществляемых в педагогическом процессе с целью решения различных педагогических задач: структурирование и конкретизация целей педагогического процесса; преобразование содержания образования в учебный материал; анализ

межпредметных и внутрипредметных связей; выбор методов, средств и организационных форм педагогического процесса.

Высшее учебное заведение – это не только учреждение, куда студент ходит учиться, но и мир, в котором студент проживает значительную часть своей жизни. Одной из важных задач любого образовательного учреждения является формирование личности, а вместе с этим и сохранение здоровья студентов в процессе обучения, ведь с состоянием здоровья связана и успешность личности студента.

Цель исследования. В настоящее время проблема формирования личности студентов позиционируется не просто как актуальная, а становится исключительно сложной и многогранной [1]. Именно поэтому постоянная двигательная активность трактуется как деятельность индивида, направленная на достижение физического совершенства, и характеризуется конкретными качественными и количественными показателями.

Чтобы убедительно обучать и суметь достичь гарантированного результата, преподавателю необходимо овладеть основами проектирования педагогических технологий по формированию планируемого уровня направленности личности студента.

Для этого необходимо: уметь определять сверхзадачи формирования направленности личности студента; знать возможности педагогических воздействий при формировании направленности личности студента; знать в совершенстве предмет; владеть арсеналом методов, средств и форм учебного процесса; организовывать необходимые условия; организовывать своевременный и действенный контроль; планировать конечный результат обучения и определять уровень его достижения; соединить в единый механизм все звенья учебного процесса.

На основании изложенного, технологию управления формированием личности студентов на занятиях физической культурой мы разрабатывали, опираясь на деятельностный и личностно-ориентированный подходы.

Студенты должны не только твердо знать, чему следует научиться, но и как это следует делать и почему так, а не иначе. Это особенно касается подготовительных и подводящих упражнений, которые студенты выполняли без особого энтузиазма, даже игр. Например, все юноши с удовольствием играли в баскетбол, но с неохотой изучали отдельные приемы игры и особенно подводящие упражнения, не имеющие эмоционального заряда.

Для обеспечения оптимального уровня эмоционального состояния, а следовательно, и интереса к занятиям, необходимо обеспечивать получение каждым студентом посильной нагрузки. Опыт показывает, что чрезмерные или

недостаточные требования, плохая организация самостоятельной работы могут быстро погасить интерес студентов к занятиям физической культурой.

Вследствие различий в подготовленности, заинтересованности, интеллектуальных и физических возможностей темпы усвоения студентами учебного материала не одинаковы. Занятие может быть эффективным в том случае, если (при прочих равных условиях) в нем соблюдаются оптимальные для каждого студента темпы. Навязывание ему более высоких или более низких темпов (относительно его возможностей) неизбежно приводит к снижению развивающего эффекта обучения. Поэтому необходимо разрабатывать вариативные программы для отдельных студентов.

Разработанные преподавателями кафедры физического воспитания вариативные авторские методики дополняют познавательные, развивающие, мировоззренческие, рекреативные, оздоровительные, мотивационные и др. функции обучения Федерального государственного образовательного стандарта, предполагают образование в области физической культуры в процессе занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью как неотъемлемой части становления соответствующего мышления и направленности формирования личности на ценности здоровой жизни, творческой индивидуальной и коллективной жизнедеятельности, ориентации на самосовершенствование, способа развития и самореализации творческого потенциала, так и достижения в будущем вершин компетентности и профессиональной эрудиции.

По нашему мнению такое содержание материала программ определяет логику преемственности с программным материалом общеобразовательной школы в формировании педагогической основы культуры здоровья будущего специалиста и группирует её по содержательным линиям двух компонентов: базового, обеспечивающего формирование основ образования в области физической культуры, и вариативного, опирающегося на базовый, дополняющий его и учитывающий индивидуальность каждого учащегося, его мотивы, интересы, потребности, региональные традиции физической культуры, ресурсное обеспечение образовательного учреждения.

Подбор упражнений на практических занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости). Используются физические упражнения из видов спорта, упражнения общеразвивающей направленности и различных оздоровительных систем.

Для студентов первого курса предполагается раскрытие целостности физического воспитания, формируются первичные представления об

особенностях здоровой личности, привлекается внимание к проблеме ухудшения состояния здоровья подрастающего поколения и к потребности в осознанном отношении человека к своему здоровью. При отборе содержания особое внимание уделялось развитию базовых понятий, при этом внимание акцентировалось на правилах здорового образа жизни. Учебный материал первого курса направлен на развитие заинтересованности студентов, убеждении их в значимости занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, в вызывании желания проявить заботу о своём здоровье.

Представления об элементарных гигиенических правилах, формах и средствах физкультурно-оздоровительной деятельности формируются в результате объяснения педагогом, восприятия показываемых действий, просмотра наглядных пособий, анализа собственных мышечных ощущений, наблюдений за действиями других учащихся. Всё это создаёт ориентировочную основу, без которой невозможно становление здоровой личности.

Для студентов второго курса содержание подготовки направлено на то, чтобы обеспечить усвоение студентами знаний об особенностях влияния на здоровье факторов социальной среды и среды образовательного учреждения. Привлекая внимание к имеющимся у студентов знаниям, преподавателями рассматривались компоненты здорового образа жизни, а также факторы риска, отрицательно влияющие на здоровье человека.

Для студентов третьего года обучения выявляются особенности поддержания здоровья в профессиональной деятельности и зависимость жизненных планов, карьерных успехов человека от его здоровья.

Для характеристики требований, которым соответствуют программы индивидуального выбора физкультурно-оздоровительной деятельности, мы выделили следующие критерии.

1. Программа, на наш взгляд, должна быть конструктивна, иметь точные термины, быть руководством для преподавателя.

2. Подготовлены так, чтобы ими можно было воспользоваться при разнообразных условиях работы, имея в виду индивидуальный подход к обучению. Такие программы позволяют обеспечить получение студентами всего объёма необходимых знаний и умений независимо от выбранных конкретным преподавателем методов и форм изучения материала.

3. Основа построения программы – широкий перечень тем, заданий, различных форм аудиторной и внеаудиторной работы, позволяющий организовать полноценную физическую подготовку.

4. Программа формируется из самостоятельных разделов, каждому из которых соответствует раздел в учебном пособии.

5. Программа предполагает активное взаимодействие всех участников учебного процесса. При подготовке мы применяли не только традиционные лекции и семинарские занятия, но и методы-ситуации, дискуссионные группы, лекции-дискуссии, тестовую программу, физкультурно-оздоровительные мероприятия.

В методических пособиях любого вида физкультурно-оздоровительной деятельности представлены основные показатели комплекса параметрических морфофункциональных и двигательных параметров, характеризующих способность человека воспроизводить физкультурно-оздоровительную деятельность в текущий момент времени. В них также вносились студентом в течение всего периода обучения личные результаты с целью оперативного и текущего самоконтроля за изменением уровня кондиционных физических качеств.

Выводы. В условиях устойчивой тенденции снижения показателей здоровья студентов кардинальным образом изменить ситуацию невозможно из-за отсутствия целостного педагогического подхода к проблеме здоровой личности.

Поэтому в основу нашей концепции заложена идея, согласно которой формирование здоровой личности разворачивается посредством взаимодействующих, взаимозависимых, взаимообусловленных и дополняющих друг друга подсистем формирования приспособительных механизмов к реальным условиям жизнедеятельности, проявляющихся в способности формирования индивидуальной системы поведения личности.

Список литературы

1. Орехова, Т.Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе общего образования : дис. ... доктора пед. наук / Т.Ф. Орехова. – Магнитогорск, 2005. – 358 с.

Атлетические занятия как форма организации физкультурно-спортивной деятельности студенческой молодежи

Коткова Л.Ю.

Набережночелнинский филиал ФГБОУ ВПО
«Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма» (Набережные Челны, Российская Федерация)

В статье рассматриваются вопросы использования атлетических занятий в физкультурно-спортивной деятельности студенческой молодежи. Дается теоретическое обоснование использования занятий силовым троеборьем и атлетической гимнастикой как фактора укрепления физического состояния студенческой молодежи. Изучается эффективность физкультурно-оздоровительного и спортивного направлений атлетизма в повышении уровня физического состояния и спортивного мастерства студенческой молодежи.

Стремление к хорошему здоровью, внешней привлекательности, мышечной силе и уверенности в себе живет в каждом человеке. Вопреки этим врожденным побуждениям миллионы людей тормозят свое стремление к здоровью и физическому совершенству, ведя неправильный образ жизни, который преждевременно старит их, ограничивая их полезность для общества.

Установлено, что только четко организованная и научно обоснованная силовая тренировка способствует повышению функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной, нервно-мышечной систем, всестороннему и гармоническому развитию человека. Регулярные занятия упражнениями силового характера с преодолением различных по величине отягощений ведут к увеличению активной мышечной массы, укреплению соединительной ткани, снижению жировой массы [1].

В настоящее время атлетические занятия пользуются большой популярностью среди молодежи, лиц среднего и даже старшего возраста. Благодаря популярности, доступности и полезному влиянию на здоровье занимающихся занятия атлетизмом превратились в один из самых массовых видов физкультурно-спортивной деятельности во всем мире.

Воспитание потребности в сохранении здоровья подрастающего поколения на долгие годы стало важной задачей, прежде всего, для системы образовательных учреждений. Во все времена общество было заинтересовано не только в образованных личностях, но и физически крепких, здоровых людях. Поэтому повышение заинтересованности в физкультурно-спортивных занятиях среди студенческой молодежи является актуальной проблемой для учреждений профессионального образования.

Целью нашего исследования явилось изучение влияния атлетических занятий на физическое состояние и рост спортивных достижений студенческой молодежи.

Задачи исследования:

1. Теоретически обосновать преимущество занятий силовым троеборьем и атлетической гимнастикой для повышения уровня физического состояния студенческой молодежи.

2. Проследить динамику количества студенческой молодежи, занимающейся силовыми занятиями в период обучения в учреждениях профессионального образования (на примере колледжа и академии физической культуры г. Набережные Челны).

3. Выявить влияние занятий силовым троеборьем и атлетической гимнастикой на уровень физического состояния и рост спортивного мастерства студенческой молодежи.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе НФ ФГОУ ВПО «Поволжская ГАФКСиТ» и Набережночелнинского колледжа физической культуры в период с сентября 2013 по июнь 2014 года.

Результаты исследования. Атлетизм представляет собой систему занятий с использованием отягощений, направленную на развитие силы, коррекции телосложения, на улучшение показателей физического здоровья. Насчитывая более вековую историю (берет свое начало с 80-х годов XIX века), атлетизм не только не потерял свою популярность, а получил широкое распространение среди лиц разного возраста в большинстве стран мира. Вероятно, это объясняется многообразием его направлений и форм, доступность которых возможна в любом возрасте.

В зависимости от назначения атлетизм можно разделить на два направления: физкультурно-оздоровительное и спортивное.

Физкультурно-оздоровительное направление атлетизма реализуется в виде атлетической гимнастики, представляющей собой разновидность гимнастики с преимущественным содержанием силовых упражнений с использованием отягощений, тренажеров, а также гимнастических снарядов (перекладина, брусья). Она направлена на укрепление здоровья, достижения высокого уровня общефизической подготовленности. Атлетическая гимнастика способна существенно изменить телосложение занимающихся, формируя гармонично развитую фигуру путем устранения ее недостатков.

Спортивное направление атлетизма представлено такими силовыми видами спорта как тяжелая атлетика, бодибилдинг, пауэрлифтинг (силовое троеборье) и гиревой спорт [2].

Среди студенческой молодежи большой популярностью пользуются занятия *пауэрлифтингом* и *бодибилдингом*. Это объясняется многообразием используемых силовых упражнений и разносторонним влиянием их на организм занимающихся. Занятия этими видами спорта дают возможность не только развивать силовые способности, но и корректировать телосложение, соблюдать правильный режим питания, сна и отдыха. Все это является слагаемыми здорового образа жизни. Таким образом, занятия различными направлениями атлетизма необходимо использовать в процессе организации физкультурно-спортивной деятельности студенческой молодежи.

Анализируя количество занимающихся силовыми занятиями в тренажерном зале Набережночелнинского колледжа физической культуры и филиала Поволжской ГАФКСиТ в период обучения с 1998 по 2014 гг. отмечается увеличение числа студентов, занимающихся атлетической гимнастикой и силовым троеборьем.

Так, в 1998-1999 учебном году тренажерный зал вуза посетили в среднем 15 студентов, а в 2013-2014 учебном году – 45 студентов. Динамика количества студенческой молодежи, занимающейся в тренажерном зале физкультурного вуза в период с 1998 по 2014 гг. показана на рисунке.

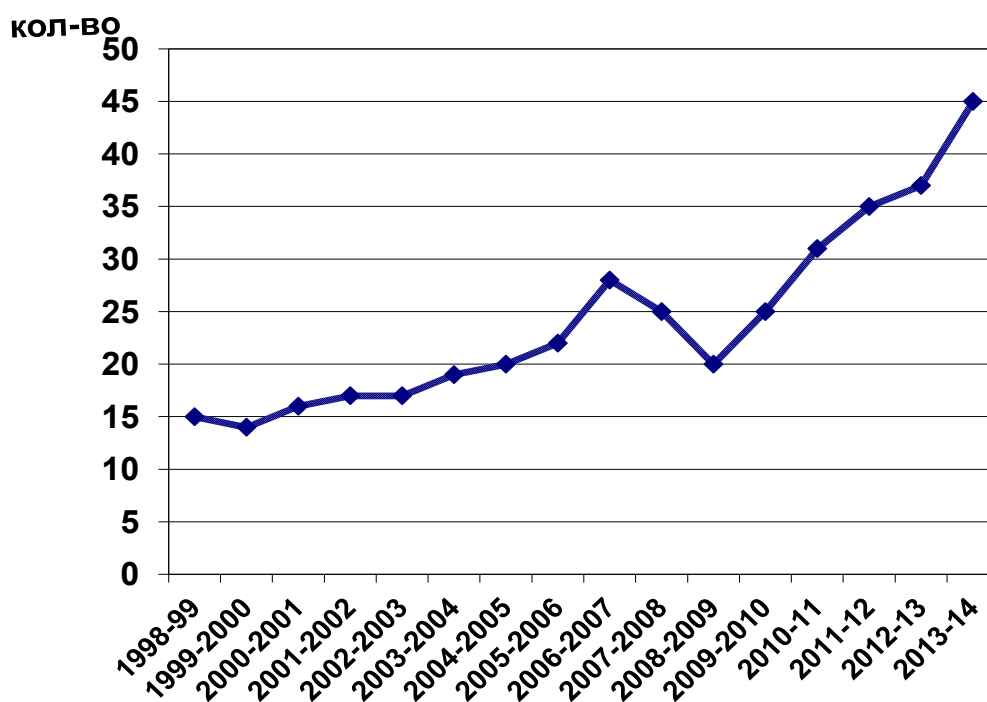


Рисунок – Динамика количества студенческой молодежи, занимающейся в тренажерном зале физкультурного вуза в период с 1998 по 2014 гг.

С целью выявления влияния силовых занятий на уровень физического состояния студенческой молодежи нами был использован экспресс-метод оценки уровня физического состояния по Е.А. Пироговой.

Данный метод позволяет сделать прогноз уровня физического состояния (УФС) и получить в результате предварительного измерения простых морфофункциональных параметров (ЧСС, артериального давления, массы тела) индекс уровня физического состояния.

Анализ исследования роста спортивных достижений студентов, занимающихся силовым троеборьем в тренажерном зале физкультурного вуза в период с 1998 по 2014 гг. показал, что количество студентов, выполнивших III спортивный разряд составило 32 человека; II спортивный разряд – 21 человек; I спортивный разряд – 19 человек; КМС – 10 человек; МС – 3 человека.

Таким образом, проведенные исследования позволяют сделать следующие выводы:

- интерес к силовым занятиям у студенческой молодежи из года в год растет;
- занятия силовыми тренировками способствуют поддержанию высокого уровня физического состояния организма студентов;
- силовые занятия дают возможность каждому желающему повысить свое спортивное мастерство.

Результаты исследования физического состояния занимающихся силовыми тренировками в 2013-2014 уч. г. показали высокий и выше среднего уровень физического состояния практически у всех студентов (табл.).

Таблица

Оценка физического состояния студенческой молодежи (18-22 лет)

Уровень	Девушки (10 чел.)	Юноши (35 чел.)
Низкий	-	-
Ниже среднего	-	-
Средний	-	-
Выше среднего	30 %	17,2 %
Высокий	70 %	82,8 %

Список литературы

1. Бельский, И.В. Системы эффективной тренировки : Армреслинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг / И.В. Бельский. – Мн. : ООО «Вида-Н», 2002. – 352 с.
2. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика : учебник для вузов / Л.С. Дворкин, А.П. Слободян. – М. : Советский спорт, 2005. – 600 с.

Понятие, виды и формы туристической деятельности

Кривцун-Левшина Л.Н., Вавилонский А.Н.

ВГУ имени П.М. Машерова (Витебск, Республика Беларусь)

В статье излагаются научные подходы к понятию «туризм», раскрывается туризм как социальная система. Дается определение, структура, виды и формы туристической деятельности как системообразующего компонента туризма.

Введение. Проблема привлечения населения к активной двигательной деятельности различной направленности является не только медицинской, но и социальной проблемой. Наряду с медициной, культурой, образованием и другими социальными институтами вопросами здоровья, двигательной активности людей занимается и оздоровительная физическая культура, являющаяся подсистемой физической культуры общества. Оздоровительная физическая культура по своей структуре состоит из присущих ей компонентов: лечебно-реабилитационной, производственной и оздоровительно-рекреативной физической культуры [3].

Одним из наиболее эффективных средств оздоровительно-рекреативной физической культуры являются циклические упражнения или виды двигательной активности, оказывающие наиболее полное воздействие на различные системы организма человека. В числе циклических видов рекреации, и не только в структуре физических упражнений, все более значимое место занимает туризм. В современном обществе туризм все чаще становится объектом внимания ученых, поскольку он выступает и одним из социально-экономических факторов развития любой страны. Эффективность его функционирования во многом зависит от научной разработки сущности туризма как социального феномена и средства физической рекреации, детерминированного специфической активностью людей.

В научной литературе имеются различные взгляды на сущность туризма. Его рассматривают как «приключение и как зрелище» [2]; «как потребление» [1]; «как социальную практику» [4]. Туризм как социальная практика анализируется, прежде всего, как путешествие, тур. Всемирная туристская организация определяет туризм как «деятельность людей, путешествующих и останавливающихся в местах вне их обычного окружения на период не более года для досуга, бизнеса или с другими целями, не сопряженными с деятельностью, подлежащей вознаграждению в месте пребывания».

В этой связи *цель исследования* – изучить туристическую деятельность как социальный конструкт, разработать ее понятие, виды и формы.

Методы и организация исследования. Теоретическим материалом исследования выступили концепции специалистов в области теории деятельности, теории и практики туризма. Методами исследования стали анализ литературных источников, системный подход, структурный и функциональный анализ.

Результаты исследования и их обсуждение. Современный словарь иностранных слов представляет туризм как «вид активного отдыха – путешествия, (поездки, походы), совершаемые организованно или самостоятельно для отдыха, со спортивными (горный, водный, лыжный) или познавательными целями (научный туризм)».

В этих определениях туризм раскрывается как деятельность личности – туриста с различными целевыми направлениями и функционирует в форме социальной практики. В данном ракурсе поле туризма предстает следующим образом:

- по критерию «мобильности» – воплощает мобильность, характерную для современных и постсовременных обществ;
- по критерию «практики» – устойчивая система действий и взаимодействий, практических схем, чувств и отношений, возникающих на поле туризма и отражающих неравномерное распределение капиталов;
- по критерию «оппозиции «работа/досуг» – воплощает социальную дифференциацию между работой и досугом, предполагает создание условий, противоположных повседневности и не предполагает оплату активности туриста;
- по критерию «массовости» – массовый социальный феномен, вовлекающий в себя все большее количество людей;
- по критерию «потребления» – особая практика потребления, направленная на присвоение мест, событий, образов, людей;
- по критерию «институциализация / факторы» – он образует сложную, устойчивую воспроизводимую сеть отношений между производителями и поставщиками туруслуг (турагентами и туроператорами, контрагентами – гостиницами и другими формами размещения, транспортными компаниями, представителями культурных центров). Здесь туризм пересекается с другими социальными практиками (спорт, шопинг, зрелище, оздоровительные процедуры, образование, бизнес);
- по критерию «пространство / место» – он осуществляется в особом пространстве / месте, предполагая последовательное движение от одного места к другому»;

- по критерию «траектория» – предполагает движение по возвратной траектории, начинаясь от точки, символизирующей начало маршрута, и заканчиваясь в ней же;

- по критерию «время» – осуществляется в ограниченный отрезок времени (как правило, не больше 6 месяцев);

- по критерию «опыт, его социальное конструирование» – в ходе путешествия туристы приобретают особый опыт, который конструируется по разным схемам (псевдоподобия, театрализованная подлинность, сакрализация, выход за границы повседневности и противопоставление ей);

- по критерию «динамика опыта» – туристический опыт как управляемая последовательность переживаний, впечатлений, отношений, действий и коммуникаций, сменяющих друг друга в заданной определенности;

- по критерию «инструмент опыта» – туристический взгляд, имеющий разные типы и формы»;

- по критерию «стереотипизация опыта» – пристальный взгляд туриста и его ожидания конструируются с помощью коллекции знаков туризма и поддерживаются разными нетуристическими практиками типа фотографии, телевидения, литературы, журналов, аудио- и видеозаписей, выстраивающих и направляющих этот взгляд;

- по критерию «расширение туристического пространства» – создаются новые и тиражируются традиционные места и достопримечательности [4].

Рассмотренные подходы к пониманию туризма позволяют оценивать его специфическим феноменом, который «социально изобретен» как локальная социальная практика, затрагивающая все аспекты общественной жизни, влияя на многие ее социальные сферы.

Туризм на современном уровне развития предстает как социокультурная система. Рассмотрение туризма в таком ракурсе основывается на системном подходе, методологическим основанием которого является ориентация на целостное и всестороннее исследование объекта.

Туризм как систему можно рассматривать на следующих уровнях:

- 1) как взаимодействие индивидов на основе мотивов пространственной мобильности;

- 2) как групповое взаимодействие на основе сходных интересов этой мобильности, достижения необходимого личного и группового результата;

- 3) как иерархия социальных позиций и социальных функций, которые занимают и выполняют личности в образованных ими организациях и учреждениях, созданных для обеспечения комплекса потребностей пространственной мобильности;

4) как совокупность норм и ценностей, определяющих структурность и функциональность связей индивидов и социальных групп в данной системе.

Исходя из методологии понятия «социальная система» отправным моментом анализа туризма являются рассмотрение его структуры. Акцентирующее внимание должно быть направлено на то, что структура туризма – это совокупность устойчивых связей и отношений между ее компонентами и элементами. Эти связи образуют социальные субъекты – люди, обладающие социально-демографическими и статусными характеристиками. Их устойчивость обусловлена мотивацией социальных субъектов, схожесть которой задает предметную направленность этих связей – двигательных, научных, образовательных, экономических, управленческих, и выступающих как определенные виды деятельности: туристической, научной, материально-финансовой, агитационно-пропагандистской, управленческой, педагогической, медицинской. Возрастание потребностей субъектов задают уровневую структуру и функции туризма. В этой связи туризм, а, следовательно, и его структура – это реакция социального субъекта на пространственную мобильность, как ценность-средство удовлетворения его потребностей и интересов.

Туризм, как и любая социальная система, осуществляется посредством социальных связей. В них интеграционным фактором является социальное взаимодействие, в котором обеспечивается комплекс взаимообусловленных индивидуальных или групповых действий, направленных на удовлетворение различных потребностей людей и объединенных в причинно-следственную форму – специализированную социальную деятельность, отношения и поведение. Основу этих связей в туризме обеспечивает туристическая деятельность. Однако, как показывает анализ научной литературы, в ней, во-первых, туристическая деятельность отождествляется с самим туризмом, во-вторых, в ней отсутствует научный анализ деятельности – системообразующего элемента туризма.

Возникновение, функционирование и развитие туризма как системы происходит на основе социальных связей между ее компонентами и элементами. Под «социальной связью» понимается набор факторов (объективных и субъективных), обуславливающих совместную деятельность людей, их отношения и поведение в конкретных общностях, в определенное время, для достижения определенных целей. Они устанавливаются на продолжительный период времени и выступают как связи индивидов друг с другом, связи с явлениями и процессами окружающего социального и природного мира, складывающиеся в ходе совместного существования. В структуре социальной связи вообще, и в области туризма в частности,

выделяют элементы: субъект связи, предмет связи, механизм регулирования связи и ее результат, которые интегрируются и функционируют в виде социального взаимодействия, социальных отношений и социального поведения. Социальное взаимодействие выступает в виде индивидуальных или групповых действий, связанных взаимной причинной зависимостью в форме специализированных видов социальной деятельности.

Основу социальных связей сферы туризма образует деятельность ведущего его субъекта – туриста, как конкретной личности, или определенной социальной группы. Она развивается как система со своим строением и функциями. Ее инфраструктура включает следующие компоненты.

- *Субъект* – турист как личность или туристическая группа, осуществляющие пространственную мобильность и обладающие определенными социально-демографическими характеристиками.

- *Мотивация субъекта*, состоящая из двух блоков мотивов и стимулов. Первый блок – мотивы туристической мобильности, в основе которой лежит комплекс основных интересов: познавательного, эстетического, физического, рекреационного, спортивного, коммуникативного, научного, учебного, религиозного. Второй блок – отражение в сознании субъекта ценностно-ориентационной сущности самого туризма. В ее основе лежат потребности человека и связанные с ними возможности: посетить неизвестные достопримечательности и их присвоение путем визуального наблюдения; оценить и сравнить специфику природы и жизнедеятельности других стран и народов, подтвердить представления о них в СМИ; предсказуемость и определенность поездки или похода, их организованности и безопасности; эстетичность, экзотичность и динамичность самого способа передвижения; овладение безмятежностью временного дома (гостиницы, кемпинга, палатки); получение новых впечатлений, аутентичного опыта, т.е. присутствия и ощущения мест исторических и культурных событий прошлого, подлинности в «других» временах и «других» местах, далеких от повседневной жизни человека. Схожесть мотивов субъектов туристической деятельности позволяет выделить виды туриста: элит-турист, массовый турист, курортник, экскурсант, курортник-экскурсант, групповой турист, турист-индивидуалист, эскейпист (приверженец экстремального и экологического туризма) [5], рекреационный, обучающийся и спортивный турист.

- *Объект* – сам человек как личность: его физические, социальные и духовные возможности, фиксирующиеся в мотивации его деятельности.

- *Предмет* – природные факторы (ландшафт, пейзаж, водные ресурсы, горы); объекты культуры, искусства, архитектуры, здоровье и связанные с ним

медицинские услуги, личностные физические качества и подготовленность, спортивный результат.

- *Средства* – пространственные перемещения, туристская атрибутика, визуальная техника, транспорт, средства проживания и питания.

- *Собственно активность субъекта* – совокупность двигательных, организационных, правовых, коммуникативных, гностических, визуальных, нравственных и мыслительных действий.

- *Результат* – а) биологический: уровень физического и психического здоровья, физического развития и подготовленности, готовности к выполнению функций в различных сферах жизнедеятельности; б) духовный: уровень общей и специальной образованности, моральных, эстетических, гедонистических, альтруистических и религиозных чувств; в) общекультурный: уровень развития волевых и интеллектуальных качеств; создание новой языковой, технической, сервисной культуры; образование новых и сохранение имеющихся туристических групп и организаций; приобретение нового статуса на основе сформированных свойств и качеств туриста.

Совокупность данных элементов интраструктуры туристической деятельности формирует ее интерструктуру – виды и формы. С учетом характеристик туристической мобильности можно выделить следующие ее виды:

- по пространственной направленности – внутренний и внешний, ближний и дальний, горизонтальный и вертикальный (альпинизм, аэротуризм, спелеология, дайвинг) туризм;

- по цели и задачам – лечебно-оздоровительный, рекреационный, спортивный, учебный, познавательный, приключенческий, экзотический, экологический, религиозный, научный, поощрительный (синсентив), этнографический, деловой, военный, волонтерский, виртуальный, шоп-туры;

- по способу передвижения – пешеходный, авиационный, водный, автотуризм, железнодорожный, велосипедный, мотоциклетный, смешанный;

- по интенсивности туристического потока – постоянный и сезонный;

- по продолжительности путешествия – кратковременный и продолжительный;

- по способу финансирования – государственный, общественный и коммерческий;

- по социально-демографической характеристике – детский, школьный, юношеский, молодежный, взрослый, пенсионерский, семейный, профессиональный.

Обладая спецификой своей структуры и содержания *туристическая деятельность* – это исторически сложившийся вид социальной деятельности, в

ходе которой человек путем пространственной мобильности, коммуникации и технического присвоения наблюдаемых объектов обеспечивает удовлетворение потребностей в поддержании и развитии своих физических, психических и духовных качеств.

Функционирование видов данной деятельности осуществляется в двух основных формах: социально-экономической и технико-организационной. По первому признаку она осуществляется в государственной, общественной, частной и общественной формах. По второму признаку ее формы обеспечиваются индивидуальным и групповым, организованным и самоорганизованным, внепроизводственным, учебным или внеучебным способами организации. Организационно-управленческими формами здесь являются учебные, культурно-рекреационные, религиозные, физкультурно- и лечебно-оздоровительные, спортивные учреждения и объединения.

Выводы. На всех этапах развития общества существует потребность в физически и психически здоровых его членах, удовлетворение которой зависит от оптимального соотношения их биологического, физического, психического и духовного развития.

Туристическая деятельность выступает одним из эффективных способов удовлетворения этих потребностей наряду с ведущей потребностью любой страны – экономической. Данная деятельность усилиями ее субъектов образует относительно самостоятельную систему социальных связей представителей социальной структуры общества – от отдельной личности и группы до национальных, территориальных и межтерриториальных, ведомственных и юридических организаций.

В силу своих социально-экономических особенностей туристическая деятельность образует сферу туризма, понимание закономерностей которой лежит в основе эффективности функционирования как самой деятельности, так и в основе ее образовательных, экономических, информационных и правовых механизмов.

Список литературы

1. Бауман, З. Глобализация : последствия для человека и общества / З. Бауман. – М. : Весь мир, 2004.
2. Дебор, Г. Общество спектакля. – М. : Логос, 1999.
3. Кривцун-Левшина, Л.Н. Теоретические основы оздоровительной физической культуры : учеб. пособие / Л.Н. Кривцун-Левшина, В.П. Кривцун. – Витебск : изд-во УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2004.
4. Покровский, Н.Е. Туризм : от социальной теории к практике управления : учеб. пособие / Н.Е. Покровский, Т.И. Черняева [2-е изд., испр. и доп.]. – М. : Университетская книга, Логос, 2009. – С. 159-160.

5. Щеглов, С.Е. Динамика и тенденции развития современного российского туризма / С.Е. Щеглов // Социальная политика и социология. – 2004. – № 2.

Физическое воспитание, физическая реабилитация и физическая рекреация в комплексном процессе восстановления здоровья

Налча И.

Мариупольский государственный университет (Мариуполь, Украина)

Укрепление здоровья необходимо каждому человеку в различные периоды его жизненного пути. Несмотря на то, что иногда мы ощущаем себя полностью здоровыми, забота о себе и своём организме никогда не повредит.

Основой здоровья в любом живом организме лежит здоровье генетической информации и полноценность её передачи без нарушений. Здоровье генетического кода человека – это появление потомства от двух условно здоровых индивидов, без явных генетических патологий. Не стоит забывать, что генетическая основа здоровья, это тот каркас, от которого зависит очень многое на протяжении всей жизни человека.

Спорт в жизни каждого, это тот необходимый элемент, который позволяет поддерживать физическую форму на достаточном уровне. Он поможет в укреплении физического здоровья. Физические упражнения для укрепления здоровья помогают сохранить большой запас сил и внутренней энергии на всю жизнь, реже болеть и чувствовать себя просто превосходно. Наибольший эффект даст чёткий график физических нагрузок и соблюдение режима отдыха после них. Сделанный под индивидуальные особенности организма график, благотворно влияет на здоровье и не может навредить.

В случае если человек начинает болеть, то поможет раннее обращение к врачу. Лечение любого заболевания на ранних этапах – это большая вероятность полного излечения без каких-либо последствий. Стоит помнить, что лечение при первых появлениях болезни должно быть полным, адекватным и начинаться как можно скорее. Часто пациенты не понимают, что лечение, это не просто устранение заболевания, но и укрепление здоровья на будущее. Пройденный курс лечения повышает стойкость организма и защищает ослабленные органы от заболеваний.

Комплексное влияние на укрепление здоровья обеспечивают:

- диагностика на современной аппаратуре;
- точные лабораторные данные;
- употребление качественных лекарств;

- санаторно-курортное лечение после того, как прошла острая фаза заболевания.

Физическое воспитание – это учебный процесс, направленный на формирование физической культуры личности, той стороны общей культуры человека, которая помогает реализовать биологический и духовный потенциал здоровья. Понимаем мы это или нет, а начинается физическое воспитание с момента рождения человека.

П. Лесгафт считал возможным воздействовать функцией, «направленным упражнением», на развитие органов человеческого тела и всего организма (функциональная анатомия). В основе педагогической системы П. Лесгафта лежит учение о единстве физического и духовного развития личности. Учёный рассматривал физические упражнения, как средство не только физического, но и интеллектуального, нравственного и эстетического развития человека, важность рационального сочетания, взаимовлияния умственного и физического воспитания. «Необходимо, чтобы умственное и физическое воспитание шли параллельно, иначе мы нарушим правильный ход развития в тех органах, которые останутся без упражнения».

Движения, физические упражнения являются средством развития познавательных возможностей школьников. Школа не может существовать без физического воспитания (физического образования). Физические упражнения должны быть непременно ежедневными, в полном соотношении с умственными занятиями. При этом, используя термин «образование», П. Лесгафт понимал его, как формирование личности человека, а физическое образование – это целенаправленное формирование организма и личности под воздействием как естественных, так и специально подобранных движений, физических упражнений, которые с возрастом постоянно усложняются, становятся напряженнее, требуют большей самостоятельности и волевых проявлений. Важная цель физического образования – это умение управлять своими движениями, т.е. ученики должны выполнять упражнения осознанно, а не механически.

Физическая реабилитация – это применение с лечебной и профилактической целью физических упражнений и естественных факторов в комплексном процессе восстановления здоровья, физического состояния и работоспособности больных.

Физические реабилитологи предоставляют услуги, целью которых является максимально возможное развитие, поддержание и восстановление потерянных или ослабленных двигательных функций и работоспособности организма, когда полноценное функционирование двигательного аппарата и дееспособность могут быть ослаблены или потеряны в результате старения,

перенесенной травмы, заболевания или негативного влияния окружающей среды. Полноценное функционирование двигательного аппарата является ключевым в понятии «здоровый человек».

Физическая реабилитация занимается определением и улучшением качества жизни и функционирования в возможных пределах, применяя методы поощрения, профилактики, лечения и реабилитации. Этот процесс включает достижения физического, психологического, эмоционального и социального благополучия. Физическая терапия предусматривает взаимодействие между физическими терапевтами, пациентами, другими специалистами здравоохранения, членами семьи в процессе определения потенциальных возможностей восстановления двигательных функций и определение цели, используя уникальные знания и навыки физических терапевтов.

Знания физических реабилитологов о теле, потребности и возможности его двигательного аппарата имеют ключевое значение для осуществления диагностики. Практические меры будут отличаться в зависимости от того, с какой целью будут применяться методы физической терапии для пропаганды здорового образа жизни, профилактики, лечения или реабилитации.

Физическая рекреация – это двигательный активный отдых и развлечения с использованием физических упражнений, подвижных игр, различных видов спорта, а также естественных сил природы, в результате которых достигается хорошее самочувствие и настроение, восстанавливается умственная и физическая работоспособность. Как правило, занятия на уровне массовой физической культуры для здорового человека не связаны с большими физическими и волевыми усилиями, однако, они создают мощный дисциплинирующий, тонизирующий и гармонизирующий фон для всех сторон его деятельности. Физическая рекреация включает более двадцати целевых установок и основные из них – восстановление, отдых, переключение на другой вид деятельности, получение удовольствия от занятий, развлечение.

Многообразие признаков физической рекреации определяет разнообразие её форм: рекреационная физическая культура, рекреативная физическая культура, рекреация спорта, рекреация туризма, оздоровительная физическая рекреация, физкультурно-производственная рекреация. В отличие от других видов физической культуры, в физической рекреации отсутствует чёткая целевая направленность по использованию средств, методов и форм рекреационных занятий, параметров нагрузки для удовлетворения индивидуальных потребностей человека.

Специфические задачи физической рекреации рассматриваются в контексте задач физического воспитания. Принято выделять следующие аспекты физической рекреации:

- биологический – какое влияние физическая рекреация оказывает на оптимизацию состояния организма;
- социальный – в какой степени способствует интеграции людей в социальную общность и как в процессе нее происходит обмен социальным опытом;
- психологический – какие мотивы лежат в основе рекреационной деятельности и какие психические новообразования возникают у человека в результате этой деятельности;
- образовательно-воспитательный – какое влияние физическая рекреация оказывает на формирование личности в ее физическом, интеллектуальном, нравственном, творческом развитии;
- культурно-аксиологический – какие культурные ценности усваивает человек в процессе физической рекреационной деятельности и в какой мере она способствует созданию новых личностно-общественных ценностей.

Список литературы

1. Березин И.П. Школа здоровья / И.П. Березин, Ю.В. Дергачев. – М., 2004. – 125 с.
2. Коробков А. В. Физическое воспитание / А.В. Коробков, В.А. Головин, В.А. Масляков. – М. : Высш. школа, 2005. – 212 с.
3. Коц Я.М. Спортивная физиология / Я.М. Коц. – М. : Физкультура и спорт, 2004. – 117 с.
4. Куценко Г.И. Книга о здоровом образе жизни / Г.И. Куценко, Ю.В. Новиков. – СПб, 2005. – 122 с.
5. Лещинский А.В. Берегите здоровье / А.В. Лещинский. – М. : Физкультура и спорт, 2005. – 214 с.

До питань профілактики і реабілітації дисбіозу кишечника

Орловська В.В.

Бердянський державний педагогічний університет (Бердянськ, Україна)

Вступ. Відповідно до міжнародної класифікації хвороб МКБ-10, дисбактеріоз офіційно не вважається захворюванням. Під дисбактеріозом розуміють порушення балансу мікробної флори кишечника. Згідно зі статистикою, подібними порушеннями страждає сьогодні близько 57 % дорослих і дітей. Останніми роками зросла увага до визначення ролі порушень мікробіоценозу кишківника у хронізації та прогресуванні хронічних хвороб, перш за все, травної системи та інших багатьох систем організму.

Сапрофітна мікрофлора кишок (еубіоз), яка має значний позитивний вплив на життєдіяльність і стан організму людини, активізуючи імунну систему та забезпечуючи синтез біологічно-активних речовин, у разі змін стану організму може бути джерелом розвитку позакишкових інфекцій та запальних захворювань [1, 2, 3].

Можливість мікробної транслокації через епітелій слизової оболонки кишок у інші органи доведено як експериментальними, так і клінічними дослідженнями останніх років. При цьому погіршуються процеси синтезу вітаміну D, захисту від вірусів і новоутворень, знижується імунітет. У зв'язку з цим дисбактеріоз іноді стає причиною різних важких захворювань, таких як панкреатит, цукровий діабет, захворювання печінки і жовчного міхура, а також екземи, дерматитів, алергій і астми, захворювань ендокринної і нервової системи та багатьох інших [4, 6].

До теперішнього часу одержано чисельні дані про механізми формування та причини виникнення дисбактеріозу кишківника. Не дуже сприятлива екологічна ситуація, в якій ми живемо, не менш складні соціально-економічні умови, часті стреси, невисока якість їжі і води, високий темп життя, неповноцінні дієти – все це призводить до підвищення частоти випадків розвитку дисбіозів на тлі антибіотикотерапії і говорить про доцільність та важливість питання методів профілактики дисбіозу.

Вперше на істотну роль нормальної мікрофлори кишечника в життєдіяльності людини і підтримці його здоров'я вказав у своїх роботах видатний вчений І. Мечников (1908). Він вперше запропонував підтримувати нормальну мікрофлору кишечника на оптимальному рівні за допомогою мікроорганізмів і продуктів їх життєдіяльності. Вивчення ролі кишкової мікрофлори в наступні роки (Уголев А.М.; 1972, 1985) переконливо показало, що вона є найважливішою складовою захисного кишкового бар'єру, який здійснює контроль над взаємодією організму господаря і зовнішнього середовища (Уголев А.М., 1985; Шендеров Б.А., 1998; Осипов Г.А., 2003; Минушкин О.Н., 2007; Ардатская М.Д., 2001) [3, 5]. Порушення складу мікрофлори людини, а отже і її функцій, супроводжується не тільки розвитком кишкових розладів, але і негативним впливом на загальносоматичні регуляторні процеси.

Мета і завдання дослідження. Метою нашого дослідження стало вивчення і теоретичний аналіз літературних джерел з проблеми профілактики дисбіозу кишечника. Завдання дослідження: проаналізувати науково-методичну літературу та існуючий досвід, що стосується заходів щодо запобігання розвитку дисбіозу кишечника та профілактики хронічного дисбіозу.

Результати дослідження. Профілактика дисбактеріозу, як виявилось, захід досить непростий. Якщо з лікуванням все більш-менш ясно, хоча це дуже довгий та складний процес, то як попередити порушення складу кишкової мікрофлори – це взагалі велике питання, що надзвичайно мало досліджується та висвітлюється на сьогоднішній день. Безумовно, якщо нам відомі причини виникнення, то всім відразу зрозуміло, що виключення провокуючих факторів – це і є основа профілактики, якою до недавнього часу обмежувались в своїх рекомендаціях лікарі.

Первинна профілактика дисбактеріозу є досить складною справою. Адже для цього потрібно поліпшити екологію, харчування, позбутися від стресів і негативного впливу різноманітних факторів зовнішнього і внутрішнього середовища.

Вторинна профілактика передбачає раціональне застосування антибіотиків і інших медикаментів, які можуть порушити еубіоз. Необхідно вчасно і правильно лікувати хвороби органів травлення, які можуть порушити мікробіоценоз.

Велику увагу потрібно приділяти раціональному режиму харчування. Їжа повинна мати збалансований склад. Важливим є правильне комбінування продуктів, тому що зсув рН середовища від нормальних показників в кислу або лужну сторону інгібує обмінні процеси корисної мікрофлори і призводить до її загибелі. Вживання овочів і фруктів з великим вмістом клітковини допоможе усунути порушення моторики кишечника.

Відмова від шкідливих звичок є профілактичною мірою по відношенню до багатьох хвороб, в тому числі і дисбактеріозу кишечника. Ацетальдегід, який утворюється в результаті метаболізму алкоголю в печінці, це речовина, яка істотно порушує співвідношення мікроорганізмів у кишечнику.

Стрес призводить до зниження імунітету і, таким чином провокує дисбактеріоз. Звісно, що на протязі життя не можливо уникнути всіх стресів, але рекомендується хоча б не допускати нервового виснаження. Дуже важливо також дотримуватися елементарної гігієни, не допускати зараження кишковими інфекціями.

Якщо стався гострий дисбактеріоз, наприклад, від харчової інфекції, або гострого отруєння, то обов'язково приймають курс пробіотика. Тому що нелікований дисбактеріоз запросто може перейти в хронічну форму і тоді вже впоратися з ним буде набагато важче.

Якщо доводиться приймати антибіотики, то одночасно слід використовувати спеціальні препарати, які сприяють підтримці зростання і розвитку нормальної мікрофлори кишечника.

При хронічному дисбіозі основними елементами лікувально-профілактичного комплексу є: медикаментозна терапія, лікувальна дієта, питні мінеральні води, полоїди різного фізико-хімічного складу, фізіотерапевтичні процедури.

Важливе значення має лікувальне харчування, яке в комплексі з іншими факторами сприяє досягненню терапевтичного результату та в подальшому, після закінчення гострого процесу, є одним з профілактичних заходів.

Проявлятися дисбактеріоз може рідкими випорожненнями кишечника або, навпаки, запорами (а іноді їх чергуванням). Відповідно змінюється і дієта для лікування і профілактики дисбактеріозу.

При діареї показана лікувальна дієта № 4, що припускає обмеження солі, спецій і продуктів, що подразнюють слизову і рецептори ШКТ, що підсилюють бродіння і гниття, стимуляторів жовчовиділення, секретії шлунка і підшлункової залози, а також речовин, що подразнюють печінку. Страви готуються рідкі та напіврідкі, протерті, зварені у воді або на пару. Забороняються вироби зі здобного і теплового тіста, жирні сорти м'яса і риби, соління, копчення, маринади, м'ясні, рибні та інші закусочні консерви, ковбаси, холодні напої, морозиво, овочі та фрукти в натуральному вигляді, пшоно, перлова, ячна крупа, кава з молоком, газовані напої, гірчиця, хрін, перець, гриби, бобові, шоколад, вироби з кремом.

При запорах використовується лікувальна дієта № 3 з підвищеним вмістом механічних і хімічних стимуляторів моторної функції кишечника. При цьому також виключаються продукти і страви, які посилюють процеси бродіння і гниття в кишечнику, і сильні стимулятори жовчовиділення, секретії шлунка і підшлункової залози, речовини, що подразнюють печінку. Їжу готують в основному не подрібненою, варять у воді або на пару, запікають. Овочі і плоди вживають як в сирому, так і у вареному вигляді. Їжа переважно повинна складатися з овочів, свіжих і сушених плодів, хлібопродуктів, круп, кисломолочних напоїв.

Забороняються хліб з борошна вищих сортів, листкове і здобне тісто, жирні сорти м'яса і риби, качка, гусак, копченості з м'яса і риби, консерви рибні та м'ясні, яйця круто зварені і смажені, редька, редис, часник, цибуля, ріпа, гриби, чорниця, айва, кизил, шоколад, вироби з кремом, гострі та жирні соуси, хрін, гірчиця, перець, какао, чорна кава, міцний чай, кисіль, тваринні і кулінарні жири, алкогольні напої. Споживання рису і манної крупи необхідно обмежити. При чергуванні запорів і проносів хворому підбирається індивідуальна дієта [1, 2].

За даними Л. Серебриної, Н. Сердюка, В. Улащика та інших провідних фахівців у сфері гастроентерології, при хронічних захворюваннях кишечника,

хороший ефект дає пиття мінеральних вод: сульфатних магнієвих, сульфатних натрієвих, хлоридних натрієвих вод середньої мінералізації, температурою 42-45°C (Смірновська, Слав'янівська, Єсентуки, Моршинська рапа, Феодосійська).

Методика питного лікування хворих на патологію кишечника визначається особливостями клінічного перебігу захворювання, наявністю та ступенем вираженості основних синдромів (порушення абсорбції, синдром подразненої кишки з обов'язковим визначенням характеру випорожнень – діарея або запор, наявність болісних відчуттів у животі, метеоризм, алергічні прояви). Ці симптоми більш характерні для ураження тонкої кишки. При більшості випадків багатьох патологій тонкої кишки спостерігаються і дисбактеріоз. Вода благотворно впливає на всмоктувальну та рухову функції тонких кишок, процеси порожнинного та пристінкового травлення, а також поліпшує прояви дисбактеріозу та імунологічну реактивність організму.

Терапевтичний ефект мінеральних вод при патології кишечника багато в чому обумовлений їхнім впливом на інші відділи системи травлення. При патології кишечника, яка супроводжується послабленням випорожнень, хлоридні натрієві води малої мінералізації вранці не призначаються, і їхня кількість не повинна перевищувати 50-100 мл при прийомі 2 рази на день. Вода завжди має бути теплою, біля 45°C. При виражених поносах питне лікування починають не раніше другого тижня, а кількість мінеральної води на прийом становить не більш 100 мл. Нерідко це дозування необхідно зберігати до кінця курсу лікування.

При спастичних дискінезіях, які супроводжуються запорами, мінеральну воду слід в перші дні лікування сполучати із спазмолітичними препаратами. Температура мінеральної води кімнатна, проте за наявності патології і з боку гепатобіліарної системи, підшлункової залози воду слід призначати температурою 36°C і для посилення дії її штучно газують. Кількість мінеральної води – 200 мл, а нерідко і 300 мл. Води призначають за 60 хвилин перед їжею.

Ректальні методи введення мінеральної води Миргородського типу ефективні при патології кишечника з закрепамі. У цих випадках мінеральна вода, в основному діє місцево, сприяючи виділенню з кишок запальних елементів (бактерій, токсинів, накопичених відкладів). При цьому зменшуються явища аутоінтоксикації. Із слизової оболонки кишки змиваються запальні елементи, поліпшується моторна функція. Хлоридна натрієва вода у цьому випадку є своєрідною «гімнастикою» для моторної функції кишечника, сприяє нормалізації випорожнень. Вона посилює надходження крові до слизової оболонки товстої кишки і діє протизапально, знижує проникність клітинних

мембран, запобігаючи тим самим надходженню токсичних речовин з кишечника до організму. Водночас рефлекторно поліпшується функціональний стан жовчного міхура та жовчних шляхів [2, 3, 5].

Полоїдотерпія (грязелікування) також є ефективною при лікуванні та профілактиці розладів кишківника в тому числі і при дисбіозі. Показаннями для грязелікування при хронічних захворюваннях кишечника є наявність болів і пальпаторна болючість області кишечника.

Лікування грязями здійснюється зазвичай у формі загальноприйнятих грязьових аплікацій. Нагрівають грязь в кількості від 0,5 до 1 відра укладають на весь живіт або нижню його частину. Тривалість процедури 12–15 хвилин.

В ефективності грязелікування хронічних захворювань кишечника велику роль відіграє температура грязі. Спостереження, проведені І. Савощенко, вказують на підвищений збудливий вплив і посилення реакції нервової системи при застосуванні хворим на хронічний коліт грязі високої температури. Автор, крім того, зазначає, що у хворих, за якими він спостерігав, загострення хронічного коліту та ентероколіту виникали в 2 рази частіше у тих хворих, які отримували грязьові аплікації при температурі 46°C, в порівнянні з хворими, які отримували грязьові аплікації температури 40-42°C. Ослаблені хворі, погано переносять грязьові процедури високої температури (46°C), тому рекомендується грязьові аплікації температури 40-42°C.

З існуючих методів грязелікування – інтенсивного, ослабленого і комбінованого – найбільшою популярністю користується останній метод при чергуванні грязелікування з мінеральними ваннами. При цьому методі грязелікування відзначається найбільша терапевтична ефективність, хворі відзначають легшу переносимість грязьових процедур, а також спостерігаються більш виражені позитивні зрушення у функціональному стані нервової системи, що має велике значення, так як хворі колітом, ентероколітом та дисбіозом зазвичай страждають невротами.

Усі вище перераховані методи профілактики хронічного дисбактеріозу кишечника рекомендовано комбінувати з фізичними вправами особливо при дисбіозі, що супроводжується закрепками.

Лікувальна фізкультура відіграє важливу роль при комплексному лікуванні та профілактиці різних форм хронічних хвороб кишківника, що супроводжуються закрепками. Мета лікувальної фізкультури – зміцнити загальний стан хворого, позитивно вплинути на його нервово-психічну сферу, її рефлекторну діяльність, а тренуючи організм хворого, регулювати функцію вегетативної нервової системи і покращувати стан м'язів черевного преса.

У походженні закрепів велике значення відіграє порушення функцій товстого кишечника у бік ослаблення або посилення його перистальтики. При

первинних атонічних закрепках різного характеру методика лікувальної гімнастики полягає в застосуванні на тлі загальнозміцнюючих вправ в чергуванні з дихальними і відволікаючими рухами спеціальних вправ для черевного преса (у вихідних положеннях – лежачи, сидячи і стоячи) з поступовим їх ускладненням, активного і глибокого самомасажу області живота – відповідно розташуванню товстих кишок (за годинниковою стрілкою) і вправ зі струсом (підскоки, стрибки тощо).

Дозування і підбір загальних і спеціальних вправ здійснюються відповідно із загальним станом хворого і його реактивністю на навантаження, уникаючи вираженого стомлення. Тривалість процедури лікувальної гімнастики 15-35 хвилин. Крім ранкової гігієнічної та лікувальної гімнастики, відповідно до призначеного рухового режиму, можуть бути використані пішохідні прогулянки, екскурсії, рухливі та спортивні ігри [2, 3, 5].

Висновки. На основі проведеного аналізу науково-методичної літератури ми бачимо, що вибір правильних методів профілактики дисбактерізу кишечника та розробки і впровадження профілактичних програм в клінічну практику при закінченні лікування гострих та хронічних захворювань кишечника, будуть сприяти попередженню ускладнень, рецидивів захворювань та хронічного перебігу хвороби з проявами дисбіозу.

Список літератури

1. Калинина Е.В. Дисбиоз : современные возможности коррекции / Е.В. Калинина // Вестник семейной медицины. – № 2. – 2007. – С. 12-15.
2. Конев Ю.В. Дисбиозы и их коррекция / Ю.В. Конев // Consilium medicum. – Том 7. – 2005. – С. 432-437.
3. Скрипник И.Н. Функциональная роль микробиоты кишечника и дифференцированные подходы к коррекции нарушений микробиоценоза / И.Н. Скрипник // Здоров'я України. – 2009. – № 6/1. – С. 51-53.
4. Бухарин О.В. Факторы персистенции бактериальной микрофлоры при дисбиозе. / О.В. Бухарин, О.В. Ванишев // Журн. микробиол. – 1997. – № 5. – С. 19-21.
5. Бондаренко В.М. Дисбактериоз кишечника как клиничко-лабораторный синдром : современное состояние проблемы / В.М. Бондаренко, Т.В. Мацулевич. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2007. – 304 с.
6. Митрохин С.Д. Факторы персистенции условно-патогенных микроорганизмов при дисбактериозе желудочно-кишечного тракта / С.Д. Митрохин, В.Н. Минаев, Н.А. Зайцева // Микробиология, эпидемиология и иммунология. – 1997. – № 7. – С. 87-89.

Феномен спорта в аксиологическом дискурсе кросс-культурного взаимодействия

Пайгунова Ю.В., Аппакова-Шогина Н.З., Гут. А.В.

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
(Казань, Российская Федерация)

Статья посвящена исследованию особенностей влияния культурных норм и ценностей на развитие спорта как особой сферы социального взаимодействия. Явление спорта рассматривается с точки зрения его социокультурной детерминации, аксиологического и смыслового наполнения. Процессы генезиса, трансформации, модификаций спорта связанные с изменениями в социальном контексте его бытования, определяют необходимость культурологического анализа данного явления, направленного на раскрытие культурных оснований, факторов и механизмов развития многоликого и многосоставного мира спорта. Теоретико-методологические положения и выводы могут послужить основой для исследовательских разработок по проблемам теории, физиологии, психологии и педагогики, этики спорта, программ развития связей с общественностью в спортивной деятельности, а также при разработке и преподавании в вузах курсов социологии спорта, психологии и культурологии спорта и спецкурсов.

Введение. В современном мире динамика глобализации выступает катализатором процесса кросс-культурного взаимодействия, придавая ему новые качественные формы. Развитие информационных технологий, и технологический прогресс в целом, «проницаемость» государственных границ, унификация социально-политических образцов государственности, предоставляют неограниченные возможности для межкультурных контактов.

Кросс-культурное взаимодействие сегодня реализуется в таких разнообразных сферах жизни, как экономика, политика, образование, туризм. Особое место в этом ряду занимает спорт, представляющий, безусловно, одну из самых интернациональных сфер общения людей. Спорт относится к универсальным элементам мировой культуры, вместе с тем, характеризующимся высокой степенью культурной отличительности. Пользуясь терминологическим аппаратом кросс-культурных исследований, можно сказать, что спорт является одновременно и этик-аспектом, и эмик-аспектом мировой культуры. «Спорт, как особый вид социальной деятельности» ... может быть рассмотрен в самых различных измерениях, включая «собственно специфику данного вида соревновательной деятельности, этапы исторического развития, особенности организационно-управленческой, экономической и иных составляющих [1].

Кросс-культурный анализ позволяет еще более углубить познание экономических, политических, географических, социокультурных и демографических детерминант спортивной деятельности. Тем не менее, потенциал кросс-культурных исследований в спорте задействован сравнительно мало. Несмотря на органичную вовлеченность спорта в канву международных отношений, это явление все еще мало изучено с позиции гуманитарного знания.

Цель исследования. Актуальностью проблемы и ее недостаточной разработанностью определяется цель нашего исследования – изучить и систематизировать направления кросс-культурных исследований в феноменологии спортивной деятельности, провести структуризацию функционально-видовой направленности спорта в зависимости от базовых ценностей культуры.

Методы исследования. Изучение проблемы предполагает использование комплексного метода исследования, в том числе социологического, культурологического, исторического, компаративистского, цивилизационного, психологического анализа, что позволяет расширить и углубить понимание особенностей спорта как феномена кросс-культурного взаимодействия.

Результаты исследования и их обсуждение. Отправной точкой для анализа проблемы потенциала кросс-культурных исследований спорта для нас стал факт нарастающей неравномерности развития спорта в различных государственных (национальных) культурах мира, проявленный в частности, в перемене status quo ведущих спортивных держав мира – утрате позиции спортивных сверхдержав (к которым можно отнести и Россию), и феноменальном прогрессе стран, некогда не причисляемым к таковым (Китай, Корея). Пожалуй, нет специалиста, деятельность которого, так или иначе связана со спортом, который не задавался бы вопросом: в чем секрет впечатляющего успеха китайских спортсменов? Особенно остро этот вопрос встал перед Россией, которая не может быть не уязвлена сравнительным неуспехом своих атлетов на международных соревнованиях последних лет. «В Пекине ведущие спортивные державы мира, в том числе и Россия, просто расшиблись в лепешку о «Великую Китайскую стену XXI века». Было больно и обидно. Хотя и очень поучительно. Олимпиада полностью соответствовала своему девизу: One World, One Dream – «Один мир, одна мечта». Это действительно были один мир и одна мечта. И то, и другое было китайским» [2].

Версии, выдвинутые экспертами относительно «китайского спортивного чуда» оказались разноплановы, от фактора мощного притока иностранных специалистов-тренеров до использования специфических допинговых препаратов и незаконного судейства в пользу китайских спортсменов [3]. На

наш взгляд, главная причина китайского триумфа кроется не только в названных факторах, а в специфике мировоззренческих детерминант базовой культуры, нашедших свое отражение в психологических, экономических и других социокультурных аспектах их спортивной подготовки (это и фантастическое трудолюбие китайцев, их сплоченность и упорство в достижении намеченной цели, это и кропотливость и точность в нюансировке деталей подготовки специфических видов спорта).

К специфике восточного сознания можно отнести следующие акцентуации в системе общечеловеческих универсалий – стремление к абсолюту (что противоположно, в целом, западной ориентации на умеренность, как первую примету рационального, и отсюда отвергающего феномен «чуда», как таковой), выраженная ориентация на будущее, как источник потенциальных благ и возможностей (для западного сознания «настоящее», «сиюминутное» важнее, что оборачивается отсутствием проективного и перспективного мышления), перфекционизм, как часть синдрома восточных культур.

«С тем же муравьиным упорством и неустанностью, с какими китайцы строили олимпийские объекты и инфраструктуру к Играм-2008, они готовили и своих прогрессирующих на глазах от Олимпиады к Олимпиаде спортсменов к главным соревнованиям их жизни. Готовили долго и кропотливо. И те предстали в Пекине великолепно функционально и психологическими подготовленными: ни тени волнения на лице, полная концентрация и контроль над нервами, запредельный настрой на борьбу, неугасимое желание показать именно здесь и сейчас все, что умеешь, чему тебя учили долгие годы на тренировках – и выиграть, обязательно выиграть медаль для своей страны, которая организовала эти Игры и теперь смотрит на тебя с надеждой» [2].

Именно анализ ценностной составляющей культуры является ключом к пониманию парадоксальных феноменов, наблюдаемых сегодня в современном спорте. Социально-антропологическая методология анализа культуры способствует выявлению базовых ценностей, реализованных в культуре спорта. Ценностно-нормативный подход может служить основой и для анализа специфики развития национальных видов спорта. Давно отмечено, что «социальный статус разных видов спорта порой весьма неодинаков в мире, в данной стране или у представителей данной национальной культуры в связи с географическим и климатическим положением, уровнем развития культуры и цивилизации, социальным строем, характером основных занятий населения» [5].

Национальные виды спорта родились в процессе трудовой деятельности народов и очень рано стали представлять собой объективно существовавшие средства физического воспитания. С развитием национальной культуры

народов появилась потребность осуществлять свои действия и в более эмоциональной форме – в форме состязания в силе, ловкости, выносливости. На формирование самобытных видов спорта большое внимание оказывают природные, климатографические, экономические и другие особенности этнической культуры [4]. Диалектический подход выявляет противоречивость процессов развития спорта, когда с одной стороны спорт непременно должен иметь культуроспецифичный вектор развития, а с другой – «погружен» в парадигму глобализации.

Задачами кросс-культурных исследований спорта выступают: исследование новых для культур форм и видов спорта как следствие динамизма современной эпохи и технологического развития постиндустриального общества; структуризация функционально-видовой направленности спорта в культуре; выявление противоречий сущности спорта как культурного феномена, порожденных глобализацией мирового сообщества; выявление и системный анализ направлений социокультурного развития российского и международного спорта; формирование парадигмы спорта как культурно-зависимого феномена.

Еще одним направлением кросс-культурных исследований спорта является осознание его как инструмента кросс-культурной коммуникации. Различные грани межкультурного диалога изучались в рамках социальной антропологии К. Леви-Строссом, Б. Малиновским, А. Радклиффом-Брауном. В западной социологии существенный вклад в осмысление культуры внесли Т. Парсонс, У. Самнер, М. Вебер, предложившие рассматривать культуру как «целостное образование, интегрирующее общества и задающие основные нормы и ценности, благодаря чему становится возможной экспектация и возобновляемость коммуникации» [6].

Главным фактором, определяющим форму и развитие спорта являются базовые ценности культуры.

Выводы. Сущность и потенциал кросс-культурного анализа такого явления как спорт заключается в сопоставлении ценностных образцов различных культур. Спорт является одним из наиболее важных и распространенных видов кросс-культурной коммуникации, а спортивная деятельность представляет собой сложное явление, на которое существенное влияние оказывают экономический, политический, географический, социокультурный и демографический факторы. Основой успешного осуществления спортивной деятельности в современных условиях выступает также фактор «мультикультурной грамотности».

Список литературы

1. Быховская И.М. Спорт : культурологические векторы анализа феномена // Культурологический журнал, 2012/3 (9) [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.cr-journal.ru/rus/journals/39.html>
2. Лобандиевский К. Россия получила последнее китайское предупреждение [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.pressball.by/articles/olympiad/peking-2008/31241>
3. Китайское чудо. Новая сверхдержава от 21.08.08 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : // km.ru.
4. Национальные виды спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.fizkult-ura.ru>
5. Психологическая подготовка спортсменов и инновационные технологии : методическое пособие // ГУ “Центр инновационных спортивных технологий Москомспорта”; под общей ред. доктора медицинских наук, начальника отдела методических программ массового спорта Курашвили В.А. – М. : издательство «МедиаЛабПроект», 2008. – 43 с.
6. Парсонс Т. Система современных обществ. – М. : Аспект-пресс, 1997.

Взаимосвязь духовного и физического воспитания в формировании культуры здоровья студентов

Пристинская Т.Н., Фролова О.А.

Донбасский государственный педагогический университет
(Славянск, Украина)

Мариупольский государственный университет (Мариуполь, Украина)

Феномен здоровья человека, формирование здорового образа жизни являются чрезвычайно актуальной социально-педагогической проблемой, так как состояние здоровья каждого человека определяет благополучие всего общества, является показателем сохранения и развития человеческого потенциала страны, ее безопасности, индикатором цивилизационного развития.

Введение. Физическая культура, культура здоровья и здоровый образ жизни – это приоритетные жизненные ценности, которые обеспечивают возможность успешной профессиональной и социальной самореализации [4]. Здоровье и здоровый образ жизни являются предпосылкой развития человека как полноценной личности, путь к реализации его творческого потенциала, высокого качества жизни. Понимание феномена здоровья зависит, прежде всего, от сознания студентов, так как именно они являются его носителями. В связи с этим, в современном высшем учебном заведении должны быть созданы

социальные предпосылки и организационно-педагогические условия для формирования, популяризации и распространения духовных ценностей физической культуры, главными из которых является генерирование здоровья и здоровый образ жизни человека [8].

Физическая культура – это, прежде всего, фактор духовного воспитания человека, развития ее внутреннего мировоззрения. Инициатор возрождения современного олимпийского движения барон Пьер де Кубертен главной силой и достижением спорта считал то, что он является школой морального благородства и чистоты, физической выносливости и энергии. В спорте особенно четко выражаются все человеческие качества: характер, отношение к делу, воля, совесть, честность. Это именно тот вид деятельности, где особенно четко проверяются морально-волевые качества человека [5].

В связи с этим, преподаватель кафедры физического воспитания на каждом занятии должен формировать валеологическое мировоззрение как фактор единства духовного и физического развития человека, убедительно и аргументировано демонстрировать его значимость в жизни каждого студента.

Целью работы является обоснование значимости взаимосвязи духовного и физического воспитания в формировании физической культуры и культуры здоровья студентов.

Исследование выполнено в соответствии с календарным планом работы Научно-исследовательской лаборатории интеграции духовного и физического развития детей и учащейся молодежи Донбасского государственного педагогического университета (Славянск, Украина).

Для достижения поставленной цели были использованы следующие *методы исследования*: изучение и анализ данных литературных источников, обобщение педагогического опыта, педагогические наблюдения.

Результаты исследования и их обсуждение. На наше глубокое убеждение пропаганду здорового образа жизни, когда духовное и физическое здоровье, долголетие и трудоспособность являются неопровержимыми жизненными ценностями, следует считать методологической основой формирования гармоничного развития студентов.

В процессе преподавания физического воспитания должны быть созданы условия, которые обеспечат формирование здоровьесберегающей среды высшего учебного заведения, что способствовало бы пониманию студентами сущности человека как творца и защитника жизни на Земле. Учитывая целостность человеческой личности, в учебно-воспитательном пространстве университета должна быть реализована идея взаимодействия духовно-морального, психического, социального и физического развития личности. Такая совокупность теоретико-методологических и организационно-

педагогических мероприятий будет определять концептуальные положения научного подхода в решении проблемы взаимосвязи духовного и физического воспитания студенческой молодежи.

Реализация этой идеи предполагает:

- формирование стратегии здоровья как ценностно-духовной основы культуры личности, которая должна выстраиваться с учетом социокультурной ситуации в обществе, в учебно-воспитательной среде университета;
- внедрение в практику профессиональной подготовки студентов социально-педагогической модели и технологий эмоционально обогащенного и мотивированного формирования культуры здоровья молодежи;
- системный подход в разработке организационно-педагогических условий формирования психосоматического здоровья, индивидуальной концепции здоровья, культуры здоровья (развитие образно-концептуального мышления, мотивационной сферы, единства ценности здоровья и жизненных ценностей).

Говоря о духовности в обеспечении физической культуры личности, преподаватель физического воспитания должен быть готов к реализации следующих ее компонентов [1, 2, 3].

Потребностно-ценностный компонент предполагает развитие у студентов духовных потребностей и ценностных ориентаций на здоровье и здоровый образ жизни.

Познавательно-интеллектуальный компонент реализуется благодаря развитию интеллектуальной сферы (наблюдательность, любознательность; глубина, самостоятельность и критичность мышления). В процессе занятий физической культурой и спортом студенты получают знания о наиболее рациональных способах выполнения двигательных действий; об использовании приобретенных знаний, умений и навыков в повседневной жизни; усваивают правила закаливания организма и обязательные требования личной гигиены; формируется стойкость организма к физической и умственной работоспособности; развивается мышечно-двигательная чувствительность, зрительное и слуховое восприятие, память.

Нравственно-волевой компонент в процессе физического воспитания студентов проявляется в целеустремленности, настойчивости, самообладании, саморегуляции действий и поведения. Выполнение любого физического упражнения требует сосредоточенного внимания, поэтому каждое тренировочное занятие воспитывает способность к проявлению волевых усилий. При интенсивных физических нагрузках наступает ощущение утомления, снижается объем и концентрация внимания, способность к перераспределению и переключению внимания, скорость и четкость

реагирования, ухудшается умственная деятельность. Благодаря же волевым усилиям, направленным на преодоление усталости связанной с мышечным напряжением, возможно в значительной мере свести к минимуму негативные ощущения и продолжить выполнять двигательную деятельность.

Чувственно-эмоциональный компонент проявляется в развитости эмоциональной сферы психики студента, т.е. в его способности к переживанию, чувствам, эмоциям относительно понимания ценностей здоровья и здорового образа жизни, полезности двигательной активности.

Гуманистический компонент проявляется в отношении студентов к любой форме жизни как высшей ценности, уважении внутреннего мира другого человека. В процессе занятий физическими упражнениями (спортивной тренировки), а особенно во время спортивных соревнований студенты ощущают значительные физические и морально-волевые нагрузки: быстро изменяющиеся условия соревновательной деятельности, противодействие соперника, зависимость результата соревнований от усилий каждого члена команды, умение подчинить свои интересы интересам коллектива (команды), неуклонное выполнение правил соревнований. Почтительное и уважительное отношение к сопернику формирует силу воли, смелость, самообладание, решительность, уверенность, выдержку, дисциплинированность.

Эстетический компонент отображает стремление студента к красоте, гармонии, совершенству тела и духа; проявляется в потребности восприятия и создания красоты, эстетичных чувств и эстетичности движений. Физическая культура и спорт обладают огромными потенциальными возможностями для эстетического воспитания человека, развития способности воспринимать, ощущать и понимать прекрасное в поступках, в красоте совершенных форм человеческого тела, в грации движений. Выполнение движений под музыку в художественной гимнастике, фигурном катании способствует развитию музыкальной культуры, а занятия туризмом, альпинизмом, парусным спортом – понимать и ощущать прекрасное в окружающей нас природе.

Выводы. Таким образом следует отметить, что от ценностных ориентаций преподавателя, его профессионализма и эрудиции, преданности делу, заинтересованности в результатах профессиональной деятельности зависит и качество формирования физической культуры студентов.

Представленные аргументы, на наш взгляд, помогут студентам более критично воспринимать и усваивать знания, овладевать жизненно важными двигательными умениями и навыками, формировать в себе потребность в двигательной активности. Результаты этой деятельности определяются, прежде всего, познавательной активностью и самостоятельностью самих студентов,

осознанием способности к саморазвитию, самовоспитанию, проявлению духовных и морально-волевых усилий.

Список литературы

1. Быховская И.С. Человеческая телесность в социокультурном измерении: традиции и современность / И.С. Быховская. – М.: РИО ГЦОЛИФК, 1993. – 37 с.

2. Взаимоотношение спорта и политики с позиций гуманизма [сост. и ред. В.И. Столяров, Д.А. Сагалаков, Е.В. Стопникова] // Гуманитар. центр “СпАрт” РГУФК. – М.: Астра-пресс, 2005. – 256 с.

3. Виленский М.Я. Методологические основы и концептуальные предпосылки процесса формирования физической культуры личности / М.Я. Виленский, В.А. Петьков. – М., 2002. – 56 с.

4. Григоренко В.Г. Професійна діяльність викладача педагогічного університету як об’єкт духовного та мотиваційно-системного дослідження / В.Г. Григоренко, В.М. Пристинський, Г.В. Григоренко // Духовність особистості: методологія, теорія і практика: збірник наук. праць; гол. ред. Г.П. Шевченко. – Луганськ: вид-во Східноукр. нац. ун-т ім. В. Даля, 2009. – Вип. 1(30). – С. 32 – 46.

5. Кубертен, Пьер де // Олимпийская энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://slovari.yandex.ru/книги/Олимпийская энциклопедия/](http://slovari.yandex.ru/книги/Олимпийская_энциклопедия/)

6. Пристинский В.Н. Гуманистические ценности физической культуры и спорта как средство формирования нравственной и эстетической культуры человека / В.Н. Пристинский, Т.Н. Пристинская [и др.] // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія; за ред. проф. Єрмакова С.С. – Х.: ХДАДМ (ХХІІІ), 2008. – № 11. – С. 48 – 52.

7. Эллисон М.Т. Новый гуманизм в международном аспекте: наука и спорт как формы культурного обмена / М.Т. Эллисон; пер. В.И. Столярова [Humanism and International Discourse: Sport and Science as Forms of Cultural Exchange] // Спорт, духовные ценности, культура. – 1997. – Вып. 3. – С. 19 – 24.

8. Pristinskaya T. Spiritual and physical health as priority life values of society in modern cross-cultural space / T. Pristinskaya // Probleme actuale privind perfectionarea sistemului de invatamint in domeniul culturii fizice: mat. Conf. st. intern. (8-9 noiembrie, 2013; Chisinau); col. red.: Povestca Lazari [et al.]. – Chisinau: Editura USEFS, 2013. – 529 p. – P. 514 – 517.

Феномен физической культуры личности

Семаненко В.

Мариупольский государственный университет (Мариуполь, Украина)

Сегодня нельзя найти ни одной сферы человеческой деятельности, не связанной с физической культурой, поскольку физическая культура и спорт общепризнанные материальные и духовные ценности общества и каждого человека. Не случайно последние годы все чаще говорится о физической культуре не только как о самостоятельном социальном феномене, но и как об устойчивом качестве личности. Тем не менее, феномен физической культуры личности изучен далеко не полностью, хотя проблемы культуры духа и тела ставились еще в эпоху древних цивилизаций. Физическая культура как феномен общей культуры уникальна. Именно она является естественным мостиком, позволяющим соединить социальное и биологическое в развитии человека. Более того она является самым первым и базовым видом культуры, который формируется в человеке. Физическая культура с присущим ей дуализмом может значительно влиять на состояние организма, психики, статус.

Исторически физическая культура складывалась, прежде всего, под влиянием практических потребностей общества в полноценной физической подготовке подрастающего поколения и взрослого населения к труду. Вместе с тем, по мере становления систем образования и воспитания, физическая культура становилась базовым фактором формирования двигательных умений.

Настало время осмысления такого понятия как физическая культура личности, разработки технологий ее реального воплощения в жизнь. В связи с этим, решающим в физкультурном образовании и воспитании подрастающего поколения должно стать целенаправленное формирование осознанной, основанной на глубоких знаниях и убеждениях мотивации, а также потребности самостоятельно заботиться о своем здоровье. В этом случае важно осуществлять идею непрерывного физкультурного образования, начав с обязательного обучения, научить человека заботиться о своем здоровье, заниматься самообразованием в течение всей жизни. Хотелось бы отметить, что наиболее полезным для человека, да и для общества, являются именно занятия физической культурой и спортом на любом уровне. Поэтому вопросы развития физической культуры и спорта всегда будут актуальны.

Древние врачи говорили, что человек есть «храм здоровья и красоты» (Маймонид). И о том, чтобы этот храм был чистым, красивым и здоровым должен заботиться сам человек – хранитель своего храма. Сегодня большинство людей утверждает, что здоровье это проблема не только медицинских работников, но и специалистов, занимающихся проблемами

здорового образа жизни. Поэтому педагог, врач должны уметь рассказать своим ученикам как надо содержать этот храм.

Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на укрепление, сохранение и улучшение здоровья человека как субъекта общественно-исторической деятельности и культуры, обеспечивающий полноценное выполнение всех форм деятельности человека, и как следствие – влияющий на экономический, трудовой, демографический, оборонный, культурный, духовный потенциал общества. Здоровый образ жизни отражает обобщенную структуру форм жизнедеятельности студентов, для которой характерно единство и целесообразность процессов самоорганизации и самодисциплины, саморегуляции и саморазвития, направленных на укрепление адаптивных возможностей организма, полноценную саморегуляцию сил, дарований, способностей в общекультурном и профессиональном развитии. В условиях здорового образа жизни ответственность за здоровье формируется как часть общекультурного развития, проявляющаяся в единстве стилевых особенностей поведения, способности построить себя как личность в соответствии с собственными представлениями о полноценной в духовном, нравственном и физическом отношении жизни.

Здоровый образ жизни связан с личностно-мотивационным воплощением социальных, психологических, физических возможностей и способностей. Важно при этом иметь в виду, что для здорового образа жизни недостаточно сосредоточивать усилия лишь на преодолении факторов риска возникновения заболеваний, таких как алкоголизм, табакокурение, наркомания, гиподинамия, нерациональное питание, конфликтные отношения, а главное развивать все те многообразные тенденции, которые «работают» на формирование здорового образа жизни и содержатся в различных сторонах жизни человека. Здоровьем называют хорошее психофизическое состояние как стиль жизни – это философия людей, которые не хотят быть пассивными и воспринимать как неизбежное болезни, слабость сердечно-сосудистой системы, избыточную массу тела, снижение работоспособности. Это стиль жизни для тех, кто борется с факторами риска, сохраняет жизнеспособность и укрепляет ее, стремится поддерживать качество жизни в любом возрасте.

Если человек не будет любить жизнь, бороться за свое полноценное физическое и духовное долголетие, никакая медицинская наука, никакие лекарства и рецепты ему не помогут. К тому же известно, что значительно легче и разумнее предотвратить, предупредить болезнь, чем чинить «испорченный» и «изломанный» организм. Под стилем жизни в общественном сознании принято принимать характер жизнедеятельности, в котором сочетается своеобразие человека с особенностями конкретных условий жизни.

Анализ фактических материалов о жизнедеятельности студенческой молодежи свидетельствует о неупорядоченности и хаотичной организации образа жизни. Это отражается в несвоевременном приеме пищи, недосыпании, непродолжительном пребывании на свежем воздухе, недостаточной двигательной активности, отсутствии закаливающих процедур, выполнении самостоятельной учебной работы во время, предназначенное для других дел.

Культуру можно определить как самосознание, самопроизводство человека в конкретных формах его общественно-преобразовательной (материальной и духовной) деятельности. Таким образом, под культурой следует понимать особое отношение – к самому себе, свойственное только человеку. Культура не только сумма знаний, это поведение и комплекс нравственных начал. Ведущее место в борьбе за здоровье человека и в профилактике болезней занимает культура и ее составная часть – физическая культура. Физическая культура – часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленной на укрепление здоровья (психофизического состояния), развитие двигательных способностей, использование их в соответствии с потребностями и общественной практикой.

Главная функция физической культуры – укрепление здоровья, развитие двигательных способностей, развитие спорта, повышение уровня спортивных достижений. Она охватывает общественную и личную гигиену, гигиену труда, быта, режим отдыха, использует естественные силы природы (солнце, вода и воздух) в целях оздоровления и закаливания организма, является подсистемой по отношению к системе общечеловеческой культуры.

Сегодня нельзя найти ни одной сферы человеческой деятельности, не связанной с физической культурой и спортом, поскольку физическая культура и спорт – это общепризнанные материальные и духовные ценности общества и каждого человека. Не случайно всё чаще говорится о спорте не только как о самостоятельном социальном феномене, но и как об устойчивом качестве личности. Феномен спорта и личности изучен далеко не полностью, хотя проблемы культуры духа и тела ставились ещё в эпоху древних цивилизаций.

Физкультура и спорт в нашей жизни имеют столь серьезное и видимое значение, что говорить об этом просто нет нужды. Каждый может самостоятельно проанализировать и оценить значение физкультуры и спорта в собственной жизни. Но при этом нельзя забывать, что физкультура и спорт в нашей жизни имеют общенациональное значение, это по-настоящему сила и здоровье нации.

Физкультура и спорт в нашей жизни, воспитание тяги к ним должно начинаться с детства, продолжаться всю жизнь и передаваться из поколения в поколение. Как минимум, ежедневная гимнастика, пусть всего 15 минут в

любое удобное время должна стать такой же привычкой, как утреннее умывание. Старайтесь свое время проводить в движении. В свободное время играйте с детьми в подвижные игры, во время передвижения в общественном транспорте напрягайте и расслабляйте мышцы тела, на работе делайте активный перерыв через каждые два часа. Попробуйте активизироваться и вы сразу ощутите, что значат физкультура и спорт в нашей жизни.

Физическая культура и спорт выступают как средство социального становления личности, активного совершенствования индивидуальных качеств, а также профессионально значимых качеств, двигательной сферы. Таким образом, физическая культура и спорт являются важнейшим условием, а физическое воспитание – важнейшим средством всестороннего и гармоничного развития личности, формирования здорового стиля жизни. Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентаций, мировоззрения, социального и нравственного опыта.

Общественные нормы ценности здорового образа жизни принимаются студенческой молодежью как значимые, но не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием. Так, и при накоплении социального опыта возможна дисгармония познавательных (научные и житейские знания), психологических (формирование интеллектуальных, эмоциональных, волевых структур), социально-психологических (социальные ориентации, ценности), функциональных (навыки, умения, привычки, нормы поведения, деятельность, отношения) процессов. Подобная дисгармония может стать причиной асоциальных качеств личности. Поэтому необходимо обеспечить сознательный выбор личностью общественных ценностей здорового образа жизни и формировать на их основе устойчивую индивидуальную систему ценностных ориентаций, способную обеспечить саморегуляцию личности, мотивацию ее поведения и деятельности.

Здоровый образ жизни выражает и ориентированность деятельности личности в направлении укрепления и развития личного и общественного здоровья. Тем самым здоровый образ жизни связан с личностно-мотивационным воплощением социальных, психологических, физических возможностей и способностей.

Список литературы

1. Здоровый образ жизни / под ред. Д.А. Лепина. – 2001. – 193 с.
2. Яковенко В.С. Физкультура и здоровье. – 2002. – 273 с.

Розділ 4

Формування здоров'язбережувального освітнього простору сучасного навчального закладу

Обоснование влияния педагогической технологии на параметры двигательной активности детей среднего дошкольного возраста

Агеева Г.Ф.

Набережночелнинский филиал
Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и
туризма (Набережные Челны, Российская Федерация)

Правильно организованная двигательная активность, соответствующая возрастным физиологическим возможностям детского организма, является фундаментом, движущей силой разностороннего развития ребенка. Как известно, существенным компонентом любого вида детской деятельности являются движения. Именно этим объясняется необходимость глубокого изучения двигательной активности ребенка в единстве с его деятельностью и тесной взаимосвязи с различными сторонами развития. В рамках исследования была разработана, внедрена и оценена эффективность влияния педагогической технологии организованной и самостоятельной двигательной активности на параметры двигательной активности детей среднего дошкольного возраста.

Общеизвестно решающее значение дошкольного периода для становления личности ребенка, а также создания предпосылок для его гармоничного развития. К основным задачам физического воспитания, в дошкольном образовательном учреждении, относятся: формирование у детей осознанной потребности в освоении ценностей здоровья, физической культуры и спорта; природосообразное и индивидуально приемлемое развитие физического потенциала; общее физкультурное образование дошкольников, направленное на освоение интеллектуальных, технологических, нравственных, этических и эстетических ценностей физкультурно-спортивной деятельности; актуализация знаний на уровне освоения начальных умений и навыков, являющихся фундаментом физической культуры личности.

Существенным компонентом любого вида детской деятельности (игровой, театральной, конструктивной, учебной и др.) являются движения. Именно этим объясняется необходимость глубокого изучения двигательной активности ребенка в единстве с его деятельностью и тесной взаимосвязи с различными сторонами его развития.

Исследование заключалось в изучении влияния педагогической технологии организованной и самостоятельной двигательной активности на параметры двигательной активности детей среднего дошкольного возраста.

Исследования проводились на базе муниципальных дошкольных образовательных учреждений № 64 «Ландыш», № 67 «Надежда», № 54 «Искорка», № 96 «Умничка», № 92 «Голбакча», № 97 «Пчелка» города Набережные Челны Республики Татарстан, в котором приняли участие дети дошкольного возраста 4-5 лет в количестве 101 человек.

Методы исследования: педагогическое наблюдение, шагометрия, педагогический эксперимент, математико-статистические методы обработки экспериментальных данных.

Результаты исследования. В ходе исследования уровня двигательной активности было выявлено, что большинство детей среднего дошкольного возраста имеют средний уровень (в контрольной группе 77 %, в экспериментальной группе – 56 %).

Исследование суммарного объема двигательной активности детей в режиме дня дошкольного образовательного учреждения показала, что в среднем по группе данные показатели у детей контрольной группы на 10 %, а в экспериментальной группе на 6,8 % ниже нормы.

Таким образом, в связи с выше указанными фактами, возникает необходимость совершенствования двигательного режима детей с подбором средств стимулирования организованной и самостоятельной двигательной активности в режиме дня дошкольного образовательного учреждения и в семье. С этой целью была разработана педагогическая технология стимулирования организованной и самостоятельной двигательной активности детей 3-6 лет, включающая утреннюю гигиеническую гимнастику, физкультминутки, точечный массаж по А. Уманской, дыхательные упражнения по Динейко, физкультурные занятия, прогулки, логоритмическую гимнастику, Большую и Малую Здравиады, точечный массаж по Норбекову [1, 3, 6, 8].

В таблице 1 представлены особенности организации проведения занятий.

В ходе эксперимента было выявлено, что в контрольной группе объем двигательной активности увеличился на 3,2%, в экспериментальной – на 16,8%.

По результатам исследования можно сделать следующие *выводы*:

1. Суммарный объем двигательной активности экспериментальной и контрольной групп находится ниже оптимальной границы и составляет 12119 и 11701 локомоций.

2. Выявлен уровень двигательной активности детей дошкольного возраста: «высокий» у 28 % детей, «средний» у 66,5 % детей, «низкий» у 5,5 % детей.

Особенности организации проведения занятий

Виды занятий	Особенности организации
Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале
Физкультминутки	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятия
На прогулке (подвижные игры и физические упражнения)	Ежедневно, подгруппами, подобранными с учетом ДА детей
Дополнительные занятия	Ежедневно, до и после сна
Логоритмическая гимнастика	Два раза в неделю по подгруппам (проводится логопедом)
Физкультурные занятия	Три раза в неделю, проводятся в первой половине дня (одно на улице)
Большая Здравиада (осенняя, весенняя)	Два раза в год
Малая тематическая Здравиада	Ежемесячно

После эксперимента было проведено повторное исследование объема двигательной активности (рис. 1).

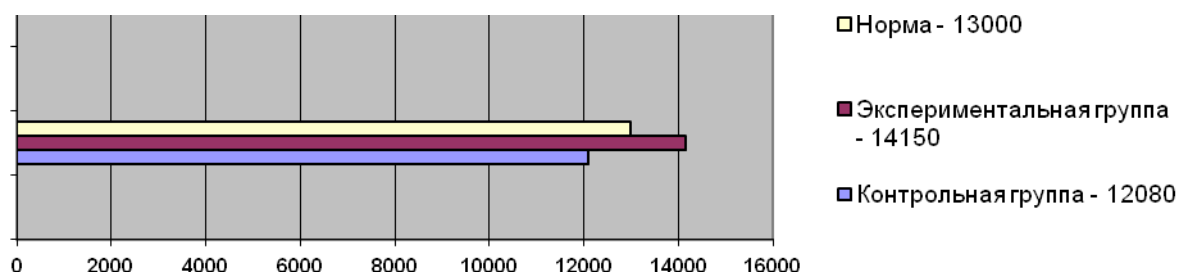


Рисунок – 1 Средняя величина объема ДА детей среднего дошкольного возраста в режиме дня ДОУ (количество шагов) после эксперимента.

3. Разработана педагогическая технология стимулирования организованной и самостоятельной двигательной активности, состоящая из двух частей:

организованной – утренняя гигиеническая гимнастика, физкультминутки, точечный массаж по А. Уманской, дыхательные упражнения по Динейка, физкультурные занятия, прогулка, логоритмическая гимнастика, большие и малые Здравиады, точечный массаж по Норбекову;

самостоятельной:

а) с помощью активной среды под воздействием и контролем взрослого, включающей подвижные игры разной интенсивности и упражнения, учитывая при этом уровень двигательной активности детей;

б) с помощью пассивной среды – приспособления и снаряды (физкультурные пособия, физкультурный инвентарь для спортивных игр и упражнений, стационарное и переносное оборудование, дополнительное оборудование: дуги разных размеров, модули, гимнастические мячи, набивные мячи, «кишка», «купол», полусферы и др.).

4. Суммарный объем двигательной активности детей в ДОУ превысил оптимальные границы и составил в средних группах 14150 локомоций.

Таким образом, по результатам исследования можно констатировать, что предложенная педагогическая технология стимулирования организованной и самостоятельной двигательной активности оказала положительное воздействие на параметры двигательной активности детей экспериментальной группы.

Список литературы

1. Голубева, Л.Г. Гимнастика и массаж для самых маленьких : книга для родителей / Л.Г. Голубева. – М. : Просвещение, 1996. – 78 с. : ил.

2. Динейка, К.В. Движение, дыхание, психофизическая тренировка / К.В. Динейка. – Минск : Полымя, 2003. – 142 с.

3. Лазарев, М.Л. Здравствуй! : учеб.-метод. пособие для педагогов дошкол. образоват. учреждений / М.Л. Лазарев. – М. : Мнемозина, 2004. – 248 с.

4. Рунова, М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду : пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов пед. вузов и колледжей / М.А. Рунова. – М. : Мозаика-Синтез, 2004. – 256 с.

Здоровьесберегающая составляющая занятий физической культурой в вузе

Баклунина А.М., Мещерякова И.Б.

Южно-Уральский государственный университет (НИУ)

(Челябинск, Российская Федерация)

Современная ситуация в высших учебных заведениях в сфере физического воспитания требует занятий именно теми формами физкультурно-оздоровительной деятельности, в которых нуждается организм и получает при этом необходимую дозу нагрузки. В этом случае здоровьесбережение в условиях высшего образования призвано обеспечить успешное и надёжное формирование профессиональных знаний, умений и навыков, динамическое здоровье, высокую работоспособность, морально-психологическую основу жизнедеятельности и творческое долголетие.

Жизненный опыт показывает, что средства физической культуры способствуют комплексному решению проблемы повышения здоровья населения, формированию положительного морально-психологического климата в обществе и профилактике вредных привычек, а многочисленные примеры подтверждают, что выпускники вузов, активно сочетающие учёбу с занятиями спортом и физическими упражнениями, успешно трудятся в сложных условиях современной экономики и производства.

Цель исследования. Обосновать комплекс специально организованных мероприятий по укреплению и сохранению здоровья, составляющую необходимое здоровьесберегающее образование учащихся вузов.

Методы и организация исследований. Поскольку в вузе физическая активность обусловлена занятиями физической культурой, основной смысл здоровьесбережения заключается в достижении возможно большего оздоровительного эффекта от занятий [2].

Физическая культура является исторически изменяющейся особой формой, структурной единицей человеческой жизнедеятельности. Понятие «физическая культура» в самом широком смысле этого слова есть обобщение, касающееся физических данных человека, его двигательных способностей, которые неотделимы от умственных. Физическая культура как процесс имеет в качестве отличительной особенности прежде всего то, что ее специфическую основу составляет двигательная активность, целесообразно направленная на развитие или сохранение показателей. Содержание и форма этого процесса в различные периоды естественно изменяются в зависимости от закономерностей возрастного развития, динамики условий жизни и деятельности, содержания самого процесса.

Обязанность системы высшего образования в обеспечении сохранения жизни и здоровья студента включено в «Национальную доктрину образования Российской Федерации». В тоже время до сегодняшнего дня высшее образование ориентировано на профессиональную подготовку в ущерб здоровью личности, результатом чего является крайне низкий уровень здоровья студента: наличие хронической патологии, скрытый характер заболеваний, табакокурение, алкоголизм, наркотики. Приобщение студента к проблеме сохранения своего здоровья – прежде всего результат воспитания. Одно из главных требований – «производить» не только знающих, но и активных специалистов, ориентированных на сохранение, укрепление и формирование здоровья как важнейшего фактора выполнения жизненных целей и самосовершенствования. Основой здоровья поведения студента является субъектная позиция оздоровительной направленности, отражающаяся во внутренней картине субъекта, включающей интеллектуальные представления,

ценностное отношение, эмоциональные переживания и поведение в форме позитивно-активного стремления к совершенствованию здоровья.

При этом специфика здоровьесбережения заключается не только вследствие присвоения ценностей, свободно избираемых студентами в процессе занятий физической культуры и спорта, не только ранжированием потребностей, представляемых ему обществом, а всей фактичностью обстоятельств, связывающих его с окружающей действительностью. Поэтому в реальном процессе физического воспитания нет несущественного: вся фактичность человеческого участия в мире одинаково формирует физический, психический и социальный компоненты резерва здоровья учащихся, а значит и здоровьесбережение.

Анализ педагогической теории и практики свидетельствует о том, что у студентов вузов приоритет оздоровительных задач становится одной из актуальных проблем физической культуры. Например, по исследованию М. Виленского [1], удовлетворение от занятий физкультурной деятельностью получают 57,8 % первокурсников и только 16,8 % выпускников вузов. Желание заниматься самостоятельно испытывают только 37,6 % студентов младших курсов, к старшим курсам это желание посещает 8,3 % студентов. Понимание значимости занятий физической культурой и спортом для дальнейшей жизни составляет 30,9 % и 7,4 % для младших и старших курсов соответственно. Видимо в вузе это трудно решаемый вопрос, так как для достижения необходимого эффекта требуется или много времени, или значительные волевые усилия по преодолению неприятных ощущений.

Процесс физического воспитания в вузе планируется на основе поэтапного решения образовательных задач в соответствии с графиком учебного процесса. Это одна из причин того очевидного факта, что уровень функциональных возможностей и подготовленности студентов или стабилизируется после второго курса, или снижается от года в год.

Для практики важны способы преподавания физической культуры и спорта, основанные на практической реализации собственных возможностей студентов, его воздействие на здоровье, внутренние ощущения и самочувствие. Помимо этого в практику органически вплетаются, вследствие чего становятся актуальными, другие составляющие здоровьесберегающего образования: система питания, аутогенные тренировки, способы измерения показателей здоровья, самоконтроль и внешние воздействия на организм (закаливание, массаж, сауна и др.). Очевидно, что решение образовательных задач следует планировать по схемам серийного и одиночного распределения занятий, оздоровительных – по схеме циклического распределения, поскольку основой оздоровительного эффекта служит регулярное воздействие надпороговых

физических нагрузок. Целостная схема должна иметь доминирующее влияние циклового варианта, отражающего основную цель процесса – оздоровление студентов. При этом здоровьесбережение отрицает психологическое давление со стороны преподавателя, что ставит его в позицию заинтересованного участника образовательного процесса.

Поскольку здоровьесбережение воспринимается и как научное направление, предпринимаются попытки создания такой технологии, которая наряду с повышением качества знаний способствовала бы формированию у учащихся осознанной потребности в здоровье или, другими словами, обеспечивала бы практическое освоение навыков сохранения и укрепления физического и психического здоровья.

В вузе достижение профессиональной готовности посредством решения оздоровительных задач предполагает учёт системы ценностей физической культуры и спорта, которые обладают наибольшей практической значимостью. На смену заинтересованности и увлечению физкультурно-оздоровительной деятельностью как активностью, позволяющей окрепнуть физически, приходит осознание вероятности проявить наилучшие для данного момента возможности.

Исследования в области поиска альтернативных форм физического воспитания, связанных с личными интересами, потребностями и физическими возможностями показали, что 30 % первокурсников предпочитают заниматься тем видом спорта, которым они занимались два года и более. Второкурсников с таким стажем более 75 %, а студентов третьего курса, довольствующихся одним обязательным занятием всего 7 %. Это свидетельствует о том, что студенты сознательно выбирают, собственно, «свой» вид спорта.

Отступая от привычных педагогических принципов, мы учим студентов самостоятельно ориентироваться в физкультурно-оздоровительных технологиях, направляем на активный индивидуальный поиск самостоятельных решений, развиваем нестандартное мышление, и таким образом, строим эффективную систему валеологического образования, приспособленную к потребностям общества.

Выводы. В основе здоровьесбережения заложена идея непрерывного физкультурно-оздоровительного образования человека, суть которой состоит в том, чтобы научить его заботиться о своём здоровье, используя методы самообразования в течение всей жизни. Одни ценности подкрепляются, другие отбрасываются или видоизменяются, и, в конечном итоге, формируется индивидуальная, присущая только этой личности иерархия ценностей.

Список литературы

1. Виленский, М.Я. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза / М.Я. Виленский // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 27–32.
2. Социально-биологические основы оздоровительного использования средств физической культуры и спорта : лекции для студентов институтов физической культуры / И.В. Муравов. – К. : КГИФК, 1988. – 22 с.

Физкультурное образование как фактор здоровьесберегающей компетентности студентов ЮУрГУ

Викторов Д.В.

Южно-Уральский государственный университет (НИУ)
(Челябинск, Российская Федерация)

В настоящее время традиционное образование, массовая педагогическая практика ориентирована не на формирование физкультурного образования, а на достижение нормативного уровня физических кондиций учащихся, где программно заданная цель зачастую не имеет для молодых людей личностной значимости, поскольку в практике традиционного просвещения мир реальных объектов нередко подменяется готовыми понятиями и другими идеализированными продуктами познания, полученными не учениками, а специалистами, учеными.

Анализ педагогической и методической литературы показывает, что в современной теории и методике оздоровления организма человека имеется хорошая научная база и продолжается научно-теоретическая и экспериментальная разработка и апробация различных моделей здоровья учащихся [1, 2].

Вместе с тем следует отметить, что усилия, прилагаемые образовательными учреждениями в направлении организации образовательного процесса, определяющего здоровье как цель, объект и результат деятельности физической культуры учащихся недостаточно эффективны, о чём свидетельствуют: во-первых, всплеск негативных факторов, приводящих к разрушению саморегуляции физиологических систем человека, либо к его гибели; во-вторых, снижение уровня двигательной активности учащихся; в-третьих, отсутствие стремления к здоровому образу жизни, наличие недостаточной инновационной деятельности в сфере физкультурно-оздоровительных занятий; в-четвёртых, необходимое формирование ценностных ориентаций в области физкультурно-оздоровительной практики.

Можно выделить один из приоритетных путей достижения обучения и воспитания студенческой молодёжи в усвоении и практическом использовании

знаний и умений по сохранению и укреплению здоровья, отмечаемый как педагогическими тенденциями отечественного образования, так и образования за рубежом. В качестве стратегической основы выдвигается подготовка специалистов, умеющих применять полученные знания и умения в области физической культуры на практике для здоровьесбережения организма, создания безопасных, комфортных условий обитания, адаптации к опасностям и снижения их значимости, росту защищённости жизни человека.

Цель исследования. Характерное для современной науки в целом взаимодействие и взаимопроникновение её различных отраслей, усиление комплексности исследований и тому подобные тенденции приводят всё больше к формированию здоровьесориентированных форм и методов в плане научного познания здоровья. Оно не замыкается в рамках какой-либо отдельной отрасли науки, а получает распространение во всех или многих её сферах. Иначе говоря, рассматривая проблему оздоровления человека, необходимо найти здоровьесберегающую компетентность в рамках физкультурного образования.

Методы и организация исследования. Ожидаемые результаты – здоровьесберегающая компетентность – отождествлена с совокупностью обобщённых характеристик определённых представлений о здоровье, созданные в процессе решения задач физического воспитания, посредством которых организм человека обеспечивает сохранение постоянства внутренней среды по отношению к внешней.

Адаптируемость – процесс направленной адаптации организма к тренировочным воздействиям. Адаптируемостью, в отличие от адаптации, можно управлять, то есть способствовать повышению выносливости своего организма. Для оценки влияния занятий физическим воспитанием на адаптируемость использовалось тестирование по индексу Руфье.

Рациональность – процесс самоорганизации, позволяющий динамически и адекватно приспосабливать организм к изменениям обстановки для удовлетворения возникшей потребности. Это возможность моментального построения любых дробных комбинаций, обеспечивающих функциональной системе получение полезного приспособительного результата. Для диагностики данного свойства использовались программы-диагностики.

Восстанавливаемость – свойство организма, происходящее после прекращения работы и заключающееся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций к исходному состоянию. Это не только процесс возвращения организма к предрабочему состоянию, к тем изменениям, которые обеспечивают повышение функциональных возможностей организма, входя в стадию сверхвосстановления. Это, прежде всего, время, в течение которого происходит восстанавливаемость после

выполнения определенной работы. Наиболее доступным показателем восстанавливаемости является частота сердечных сокращений (ЧСС) и уровень артериального давления (АД).

Мобилизуемость – это знания о методах и средствах здорового образа жизни, а также регламентированные им постоянные повторяющиеся действия: утренняя разминка, регулярные тренировки, организация питания, отдыха, восстановление, учёт физических нагрузок и оценка результатов их применения, объективная самооценка возможностей физкультурно-оздоровительной деятельности и физического самосовершенствования.

Развиваемость – новое качественное состояние организма человека, которое выступает как возможное хаотичное изменение его состава или структуры (т.е. возникновение, трансформация или исчезновение его элементов или связей) в сферах сердечно-сосудистой системы, системы дыхания и системы крови, в статической и динамической работах. В качестве диагностического механизма следует использовать адаптационный потенциал в состоянии относительного мышечного покоя и после статической нагрузки.

Физкультурное образование – объективная реальность, востребованная обществом и личностью. Несмотря на это практическая деятельность по физическому воспитанию встречается с определенными трудностями. Одной из них, очень важной по нашему мнению, является недостаточная разработанность мировоззренческих основ здоровьесберегающей ориентации содержательного, деятельностного и результирующего компонентов физического воспитания. Поэтому физическое воспитание будет иметь различное человеческое измерение в зависимости от того, какие цели поставлены, каким образом они достигнуты и каковы его результаты. Эти факты свидетельствует о том, что современная педагогическая мысль находится в поиске способа, который, с одной стороны, способен был бы наиболее полно отразить смысл и содержание педагогической деятельности, ориентированной на здоровье учащихся, а с другой стороны, адекватно показывал целевую направленность, качество этой деятельности и здоровьесберегающие пути её реализации.

В настоящее время образовательные задачи физического воспитания, связанные с обучением знаниям, методическим умениям и навыкам, решаются, как правило, недостаточно эффективно. Это является следствием сложившегося утилитарного подхода к физическому воспитанию преимущественно как средству физической подготовки студенческой молодежи. При таком подходе основным критерием эффективности физического воспитания является норматив, отражающий уровень физической подготовленности. Важность

физкультурного образования, как правило, признается, но учащиеся и студенты не получают его в необходимом объеме.

В результате они оказываются не подготовленными к самостоятельному использованию средств физической культуры для самооздоровления, саморазвития, самоформирования нравственного сознания и нравственного отношения к своему телу. «Физическая культура» как учебная дисциплина, «выпадает» из образовательного и воспитательного пространства учебных заведений. Все это позволяет рассматривать проблему общего для всех физкультурного образования как одну из наиболее актуальных, а ориентацию физического воспитания на общее физкультурное образование как приоритетную.

Данные направления положены в основу физкультурного образования в рамках созданного в Южно-Уральском государственном университете Института спорта, туризма и сервиса, согласно которого оздоровление учащихся в образовательном пространстве разворачивается посредством взаимодействующих, взаимозависимых, взаимообусловленных и дополняющих друг друга подсистем формирования приспособительных механизмов к реальным условиям жизнедеятельности и проявляющихся в способности формирования индивидуальной системы поведения личности.

Обучающая технология, основная задача которой – обучение студентов основам избранного вида физкультурно-оздоровительной деятельности, рассматривается как исходное звено системы физкультурного образования, где создаются условия для проявления субъектной двигательной активности.

Воспитывающая технология, основное направление которой – формирование учащегося как личности здорового типа поведения, является системообразующим звеном физкультурного образования, так как в основе выбора является сам студент, пользующийся предоставленными образовательным учреждением возможностями.

Развивающая технология позволяет студентам закрепить специальные навыки здорового поведения в ситуациях, требующих непосредственного и обязательного участия, тем самым закрепляя приоритет физкультурного образования.

Поскольку физкультурное образование и здоровьесберегающая компетентность неразрывно связаны со здоровьем, невозможно найти критерий, который интегральным образом позволил бы измерить эту совокупность, поэтому целесообразно в роли показателей использовать закономерности функционирования организма по результатам его деятельности, присущие всем системам организации физического воспитания, зависящие от уровня функций жизненно важных органов и систем, а именно –

выявленные нами обобщённые характеристики представлений о здоровье: адаптируемость, рациональность, восстанавливаемость, мобилизуемость, развиваемость.

Выводы. Результаты формирования образования в области физической культуры (здоровьесберегающей компетентности – совокупности обобщённых характеристик определённых оценочных представлений о здоровье) в экспериментальных группах сопоставлялись с результатами формирования образования в области физической культуры в контрольной группе и показали положительные изменения в ходе формирующего эксперимента.

Список литературы

1. Наталов, Г.Г. Интеграция науки о физической культуре / Г.Г. Наталов // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 8. – С. 5-8.
2. Столяров, В.И. Концепция спартианского движения / В.И. Столяров // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2001. – № 1. – С. 4-11.

Здоровье и занятия физической культурой в вузе

Викторов Д.В., Лешуков В.С., Ярушев Ю.А.

Южно-Уральский государственный университет (НИУ)
(Челябинск, Российская Федерация)

Специфические условия учебной деятельности, особый социальный статус быта и образа жизни студентов отличают их от других категорий населения и делают чрезвычайно уязвимыми в социальном плане, подверженными воздействию негативных факторов общественной жизни. В современных условиях развития общества, существенно возрастает роль физической культуры и спорта в самоутверждении и самореализации личности человека, особенно молодого поколения.

Как известно, двигательная активность несет в себе как огромный оздоровительный потенциал, так и способна причинять разрушительное действие. Увеличение количества и качества здоровья под влиянием физической нагрузки происходит естественным путем за счет стимуляции жизненно важных функций и систем организма. Для этого физическая тренировка должна соответствовать главному принципу – оздоровительной направленности, необходимо, чтобы она базировалась, прежде всего, на правильно организованной двигательной активности. Наиболее благоприятной средой для физического самосовершенствования молодого человека является высшая школа, где молодежь должна получать не только профессиональное

образование, но и успешно формировать спортивную культуру, укреплять и поддерживать общее состояние здоровья [2, 3].

Цель исследования. Общие тенденции ухудшения здоровья диктуют необходимость разработки гуманизационных мер оздоровления человека через систему воспитания и обучения, обеспечивающих минимальные потери будущих поколений, необходимость формирования культуры отношения к здоровью на всех уровнях, введению приоритетов здорового образа жизни.

Исследованием установлено, что в Южно-Уральском государственном университете до настоящего времени не определены форма и методы реализации здоровьесберегающих знаний, слабо изучено влияние различных педагогических условий на здоровье студента. Система высшего инженерного образования серьёзно реформируется: технократическая модель специалиста по многим аспектам себя исчерпала и уже не отвечает новым требованиям, предъявляемым к высшей школе современным социумом, деятельность инженера приобретает не только научно-техническое, но и человеческое измерение. Именно поэтому физкультурно-оздоровительная деятельность становится сегодня одним из важнейших, а в ряде случаев – единственным условием всесторонней и профессиональной реабилитации учащихся, имеющих как кратковременное, так и рецидивное отклонение в состоянии здоровья, фактором оздоровления и профилактики населения. Во-первых, «использование средств физической культуры получило первенствующее место в системе профилактических мероприятий, направленных на коррекцию здоровья» [1], во-вторых, при этом происходит «целесообразное изменение физического организма» [4], а в-третьих, физкультурно-оздоровительная деятельность «даёт возможность совершенствования гораздо выше» [5], чем другие виды оздоровительной деятельности.

По нашему мнению, физическая культура, физическое воспитание являются основой здоровьесбережения ещё и потому, что современная стратегия оздоровления основана не на пассивном принятии проводимых органами здравоохранения мер, а на физической активности, направленной на заботу о здоровье, физическом совершенствовании индивидуальной, социальной среды, всего образа жизни, внедрение полезных привычек. В основе этого, на наш взгляд, содержится включение в оздоровление двух основных компонентов: *объективного* и *субъективного*. Объективный компонент оздоровления с помощью средств физической культуры – это совокупность возможностей, которые могут быть реализованы при наличии полноценного здоровья. Это может быть статусная роль в обществе, профессия, род занятий, продолжительность жизни. Субъективный компонент – это

отношение субъекта к своему здоровью, выражающееся в предпочтениях, ценностных ориентациях, мотивации в поведении по отношению к здоровью.

С целью опровержения бездоказательных рассуждений о бесполезности физкультурно-оздоровительных мероприятий в постболезненный период, на кафедре физического воспитания Южно-Уральского государственного университета была апробирована программа для студентов, с учётом особенностей исследуемого контингента.

Методы, организация и результаты исследования. Опишем методику проведения занятий. В физическом воспитании студентов, испытавших единовременное заболевание ОРВИ, ОРЗ, ангину, острый ринит, применяются разнообразные физические упражнения: гимнастические, спортивно-прикладные, изотонические, упражнения на тренажёрах и дозированные игры. Важное значение имеют и вспомогательные средства физического воспитания: оздоровительные факторы природы, гигиенические факторы, знания в области физической культуры и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Существует несколько подходов к организации физического воспитания таких студентов. Первый подход, который является наиболее эффективным, – *индивидуальный*. Методика проведения занятий подбирается строго индивидуально, с учётом особенностей патологии, учётом функциональных возможностей и подготовленности. Второй подход – *групповой*. Он характеризуется усреднённым учётом патологических отклонений, функциональных состояний и подготовленности занимающихся. На занятиях в Южно-Уральском государственном университете, со студентами, выбираются группы с приблизительно одинаковыми отклонениями в состоянии здоровья в количестве 10–12 человек. Индивидуально-групповой метод организации занятий более эффективен по сравнению с групповым вследствие подключения к занятиям со студентами 2–3-х преподавателей. Занятие ведёт один преподаватель, а другой корректирует выполнение студентами заданий.

В процессе занятий студенты, как правило, применяют (с некоторыми коррекциями) комплекс педагогических методов: метод строго регламентируемого упражнения, определяющий применение конкретных, хорошо подобранных и строго направленных упражнений в каждом занятии; игровой метод, характеризующийся применением подвижных игр или элементов спортивных игр; соревновательный метод как фактор повышения эмоционального тонуса занятий при организации различных игр и эстафет.

Данные упражнения обогащались комплексами современных и нетрадиционных видов гимнастики, что придает им новую эмоциональную окраску, способствует их оживлению, повышению интереса к занятиям, позволяет более эффективно воздействовать на физическое состояние как

девушек (уровень их физического развития, физической работоспособности и подготовленности, функциональное состояние), так и юношей.

Особое внимание обращается на то, что вызываемые нетрадиционными видами гимнастик положительные эмоции помогали педагогам наладить доброжелательные и доверительные отношения с занимающимися, облегчали взаимопонимание и проникновение в духовный мир. Тем самым создавалась благоприятная психологическая основа педагогики сотрудничества, в результате чего занятия стали проходить значительно активнее, радостнее и плодотворнее.

Важным положительным фактором программы является то, что в силу невозможности применения чрезмерных нагрузок и проведения тестирования физических качеств, а, значит, выявление лучшего, при проведении занятий постоянно создавалась ситуация успеха, показывалось студентам то, что они достигли, пусть медленно, но заметного улучшения в состоянии здоровья путём длительных, регулярных и систематических занятий, а не путём физической подготовленности.

Формируемый потенциал здоровья характеризуется не столько количественными параметрами физического развития, сколько достижением оптимального уровня телесных кондиций, здоровья и активной позиции в удовлетворении интересов и потребностей студентов в двигательной активности. Взаимосвязь телесного и духовного в человеке является главным принципом их единения, целостности и гармонии. Не «биологизация» или «социологизация», не «воспитание физического», а, видимо, гармония физического (телесного) и духовного (социального) – их неразрывное единство должно быть основой методологической и мотивационной позицией в подходе к процессу физического воспитания.

Выводы. Процесс здорового образа жизни в группе учащихся с отклонением в состоянии здоровья – это преодоление избыточно-недостаточных степеней физической активности, при котором осуществляется переход от потребностного участия к ценностному восприятию, целесообразному и систематическому применению средств физкультурно-оздоровительной деятельности. Ставить вопрос об ограничении физкультурно-оздоровительной деятельности студентов некорректно, а значит, возникает необходимость создавать оптимальные условия для восстановления утомлённой нервной системы, снижения психоэмоционального напряжения, необходимости повышать устойчивость адаптационных механизмов организма к эмоциональным стрессам и упорядочивания учебного процесса.

Список литературы

1. Артамонов, В.Н. Медико-биологические основы здорового образа жизни (Методологическая разработка для студентов и слушателей факультета повышения квалификации) / В.Н. Артамонов, Р.Е. Мотылянская. – М., 1992. – 52 с.
2. Ашкинази, С.М. Физическая культура и здоровье студентов вузов : анализ, опыт и портреты / С.М. Ашкинази, И.В. Соколова // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 5. – С. 104.
3. Бабушкин, Г. Д. Формирование спортивной мотивации: монография / Г.Д. Бабушкин, Е.Г. Бабушкин. – Омск, 2000. – 179 с.
4. Ушинский, К.Д. Избранные педагогические сочинения : Вопросы воспитания / К.Д. Ушинский; под ред. В.Я. Струминского. – М., 1953. – Т. 1. – 683 с.
5. Чернышевский, Н.Г. Избранные педагогические сочинения / Н.Г. Чернышевский; под ред. А.Ф. Смирнова / сост. А.В. Плеханов. – М. : Педагогика, 1983. – 336 с.

Современные здоровьесберегающие технологии в образовательном пространстве дошкольного учреждения

Власенко Н.Э.

Белорусский государственный университет физической культуры
Институт повышения квалификации и переподготовки руководящих
работников и специалистов физической культуры, спорта и туризма
(Минск, Республика Беларусь)

В статье представлена классификация и раскрыты содержательные аспекты современных здоровьесберегающих технологий. Осмысление педагогами специфики данных технологий, расширит возможности в выборе стратегии и тактики физкультурно-оздоровительной работы, а их внедрение в систему физического воспитания позволит сформировать здоровьесберегающее образовательное пространство дошкольного учреждения.

Введение. Основой здоровьесберегающего образовательного пространства дошкольного учреждения является физическое воспитание как целостная система, функционирующая и развивающаяся посредством научно-обоснованных педагогических технологий. По мнению В.А. Шишкиной «в условиях сегодняшнего многообразия педагогических взглядов для обеспечения результативного физического воспитания необходимо внедрение технологического подхода. Поэтому усилия исследователей должны быть

сосредоточены, в первую очередь, на создание систем физического воспитания на уровне педагогических технологий» [1, с. 45-46].

Технология в физическом воспитании – это взаимосвязанная и упорядоченная совокупность оптимальных и эффективных форм организации процесса физического воспитания, средств, методов и приемов, направленных на обеспечение планируемого результата [2]. Любая педагогическая технология должна удовлетворять основным методологическим требованиям – критериям технологичности, к которым относятся: концептуальность, системность, управляемость, эффективность, воспроизводимость.

В области дошкольного физического воспитания накоплен значительный теоретико-методологический потенциал, отраженный в современных программах и технологиях. Их концептуально-содержательная сторона заключается в разработке конкретной системы достижения целей и задач, использования принципов, средств, методов, форм, обусловленных теорией и методикой физического воспитания детей дошкольного возраста с учетом актуальных тенденций развития дошкольного образования.

Цель статьи – представить классификацию современных здоровьесберегающих технологий и их содержательные аспекты.

Методы и организация исследования. Методы исследования: анализ и обобщение программных документов, психолого-педагогической литературы, учебно-методических пособий, ресурсов сети интернет в области теории и методики физического воспитания детей дошкольного возраста.

Изучение современных здоровьесберегающих технологий, созданных в рамках разных образовательных парадигм отечественных и зарубежных ученых (Л.Д. Глазырина, Н.Н. Ефименко, Н.Н. Кожухова, О.В. Козырева, Т.Ю. Логвина, С.О. Филиппова, В.Н. Шебеко, В.А. Шишкина и др.), позволило нам их классифицировать по содержательному признаку:

- технологии формирования личности ребенка средствами физической культуры;
- технологии валеологической направленности;
- технологии дифференцированного физического воспитания;
- технологии интегрированного физического воспитания;
- технологии спортивно-ориентированного физического воспитания;
- фитнес-технологии.

Результаты исследования и их обсуждение. Рассмотрим подробнее содержательные аспекты современных здоровьесберегающих технологий.

Технологии формирования личности ребенка средствами физической культуры. В настоящее время изучение проблемы развития личности ребенка имеет первостепенное значение, как в целостном образовательном процессе

дошкольного учреждения, так и в практике физического воспитания. Исследования педагогов (В.Н. Шебеко, В.Т. Кудрявцев, А.С. Дворкина, Ю.К. Чернышенко и др.), психологов (Я.Л. Коломинский, Е.А. Панько, Е.П. Ильин и др.) характеризует понимание важной роли средств физической культуры для формирования мотивационной, волевой, нравственной сфер детей, их творческого потенциала, знаний, умений, навыков, ценностей. В работах указанных авторов раскрыты пути влияния педагога на становление положительных качеств личности ребенка в процессе занятий физическими упражнениями: формирование мотивов двигательной деятельности, развитие двигательного воображения, воспитание позитивной самооценки ребенка в системе физкультурно-оздоровительной работы.

Технологии валеологической направленности. В последние годы большое внимание уделяется изучению валеологических аспектов физического воспитания, связанных с поиском путей формирования у дошкольников представлений о здоровом образе жизни. Валеология и дошкольная педагогика в тесном сотрудничестве накопили большой опыт:

- формирования валеологической и физической культуры ребенка как культуры здоровья, здорового образа жизни, культуры движений (Ю.Ф. Змановский, Т.Н. Доронова, Л.Г. Татарникова и др.);

- обеспечения основ безопасности жизнедеятельности, которое подразумевает не просто сумму усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных, в том числе неожиданных ситуациях (Н.Н. Авдеева, Р.Б. Стеркиной, О.Л. Князева и др.);

- воспитания у детей мотивации здоровья, в организации работы по успешному приобретению ими знаний, умений и навыков здорового образа жизни (Т.С. Казаковцев, М.Н. Лазарев, В.Г. Алямовская и др.).

Доказано, что усвоение валеологической информации дает хороший результат при непосредственной включенности детей в двигательную деятельность:

- на физкультурных занятиях в процессе проблемных и игровых ситуаций, ориентированных на формирование творческого отношения ребенка к миру и к себе, воспитывающих осознанное отношение к здоровью, умение управлять своим телом и др.;

- при встречах с различными персонажами спортивных праздников и развлечений, обучающих детей объективной оценке положительных и отрицательных явлений нашей жизни, элементам этикета, правилам поведения в обществе, прививающих стойкие культурно-гигиенические навыки и др.;

- в целенаправленных мероприятиях по приобщению детей и их родителей к ценностям физической культуры, традициям большого спорта и др.

Технологии дифференцированного физического воспитания. По мнению многих ученых, данные технологии позволят решить задачу оптимизации здоровья и физического развития детей в условиях дошкольного учреждения. Основой их реализации является индивидуально-дифференцированный подход как форма организации обучения, при которой дети делятся на сравнительно одинаковые группы, основанные на сходных типичных проявлениях. В работе с детьми каждой группы педагог использует разные средства, методы и приемы обучения. Показателями дифференциации в физическом воспитании дошкольников являются:

– состояние здоровья (Т.Ю. Логвина, Е.В. Давыденко, Р.Н. Дорохова, М.Х. Спатаева и др.);

– уровень физической подготовленности (В.Н. Шебеко, О.И. Плешакова, С.Г. Абольянина и др.);

– уровень двигательной активности (М.А. Рунова, В.А. Шишкина).

Индивидуально-дифференцированный подход с учетом состояния здоровья детей используется на практике при проведении на физкультурных занятиях и в процессе коррекционно-профилактической работы. По мнению Т.Ю. Логвиной, для занятий физическими упражнениями в дошкольных учреждениях могут быть созданы группы для здоровых детей с различными нарушениями и отклонениями в состоянии здоровья. Если по ряду причин разделение на группы невозможно, можно заниматься со всеми одновременно, но при этом дети должны получать индивидуальную физическую нагрузку.

Дифференциация с учетом уровня физической подготовленности основана на выделении групп детей с высокими, средними и низкими показателями развития физических качеств и степени сформированности основных движений. В.Н. Шебеко подчеркивает, что данный подход предполагает индивидуальный подбор методов обучения и широкое использование дифференцированных двигательных заданий, создающих условия для проявления каждым ребенком своих личных возможностей и способностей.

Учет индивидуальных проявлений двигательной активности детей в организованной и самостоятельной деятельности, по мнению М.А. Руновой, обеспечит максимальное развитие ребенка, мобилизацию его активности и самостоятельности. В.Н. Шишкина отмечает, что дифференциация детей на группы оптимально подвижных, мало подвижных и гиперподвижных необходима в целях оптимизации их двигательной активности и организации коррекционной работы с мало подвижными и гиперподвижными детьми.

Технологии интегрированного физического воспитания основаны на интеграции разных образовательных областей учебных программ с

образовательной областью «Физическая культура». Анализ программно-методических материалов позволил определить наиболее распространенные варианты интегрированного физического воспитания детей:

– интеграция двигательной и познавательной активности (Л.Д. Глазырина, М.П. Голощекина, М.А. Правдов, Г.А. Каданцева, С.В. Менькова, Н.Ю. Мищенко, Т.П. Завьялова и др.);

– интеграция двигательного и речевого развития (В.А. Доскин, Е.П. Прописнова, Н.А. Рычкова, С. Прищепа, Т. Якунина и др.);

– интеграция физического и музыкального воспитания (Е.С. Вильчковский, Н.Н. Ефименко, Ю.М. Шевченко, Н. Ветлугина и др.).

Целевой установкой *технологий спортивно-ориентированного физического воспитания* является воспитание позитивного отношения к спорту и воспитание посредством спорта [3]. Основу их реализации составляют разнообразные формы, средства и методы обучения. К ним относятся:

- *информационная, разъяснительная работа в доступной для детей форме*. Ознакомление детей с разнообразным спортивным оборудованием и инвентарем, просмотр иллюстраций, плакатов, фото- и видеоматериалов спортивной тематики, сопровождаемый информацией о том или ином виде спорта, правилах спортивных соревнований, безусловно, сформирует у воспитанников интерес к спорту, желание больше узнать о нем, попробовать себя в каких-то видах спортивной и соревновательной деятельности;

- *тематические физкультурные занятия, направленные на обучение элементам спортивных упражнений и спортивных игр*. В учебной программе дошкольного образования раздел «Спортивные упражнения» представлен обучением катанию на санках и велосипеде, ходьбе на лыжах и скольжению по ледяным дорожкам, начиная с раннего возраста, а раздел «Спортивные игры» – освоением детьми старшего дошкольного возраста элементов футбола, хоккея, баскетбола, бадминтона, настольного тенниса [4]. Специализированные тематические занятия в помещении или на свежем воздухе направлены, в первую очередь, на освоение детьми техники конкретного спортивного упражнения или спортивной игры. Современными учеными и практиками разработаны инновационные научно-обоснованные методики и системы занятий с дошкольниками по обучению спортивным упражнениям (плаванию и синхронному плаванию, ходьбе на лыжах, катанию на коньках, элементам художественной гимнастики, акробатики), спортивным играм по упрощенным правилам (баскетбол, хоккей, теннис, бадминтон, футбол);

- *формы и методы олимпийского образования*. В соответствии с требованиями учебной программы у детей следует формировать общие представления об идеях олимпийского движения через организацию

физкультурных праздников на олимпийскую тематику, элементарных соревнований [4]. Практическое освоение детьми элементов различных спортивных упражнений и игр с последующим проведением Олимпиад, физкультурных праздников, театрализованных спортивных развлечений расширяет и конкретизирует знания о зимних и летних видах спорта, приобщает к олимпийскому движению.

Фитнес-технологии. По мнению многих ученых (М.М. Борисова, Е.Г. Сайкина, С.О. Филлипова) инновационными направлениями в физическом воспитании детей дошкольного возраста являются современные физкультурно-оздоровительные практики, которые можно отнести к детскому фитнесу. В широком смысле понятие «детский фитнес» определяется как система мероприятий (услуг), направленных на поддержание и укрепление здоровья ребенка (оздоровление), нормальное (соответствующее возрасту) физическое и психическое развитие ребенка, его социальную интеграцию [5].

В узком смысле, применительно к физкультурно-оздоровительной работе дошкольных учреждений, понятие «детский фитнес» означает форму организации занятий с детьми, представленную современными фитнес-технологиями на основе использования разнообразных традиционных и инновационных средств физического воспитания. Спектр фитнес-технологий, применяемых в физическом воспитании детей дошкольного возраста, постоянно расширяется. Широко распространены такие направления детского фитнеса как оздоровительная аэробика, ритмопластика, игровой стретчинг, футбол-гимнастика, упражнения со специальным оборудованием и тренажерами. Использование современных средств детского фитнеса в работе с детьми способствуют укреплению здоровья, привлечению к систематическим занятиям физическими упражнениями, активному и здоровому досугу.

Выводы. Таким образом, рассмотренные в статье современные здоровьесберегающие технологии являются инновационными, динамично-развивающимися, как в научном, так и в методическом плане, и, что самое важное – востребованными специалистами в области физического воспитания детей дошкольного возраста. Осмысление педагогами сущности и содержания данных технологий, безусловно, расширит возможности в выборе стратегии и тактики физкультурно-оздоровительной работы, а их внедрение в систему физического воспитания позволит сформировать здоровьесберегающее образовательное пространство дошкольного учреждения.

Список литературы

1. Шишкина, В.А. Базисная модель физического воспитания детей дошкольного возраста в Республике Беларусь / В.А. Шишкина. – Могилев : МГУ им. А.А. Кулешова, 2007. – 238 с.

2. Власенко, Н.Э. Физическое воспитание дошкольников : теория, методика, практика / Н.Э. Власенко // Пралеска. – 2011. – № 2. – С. 12–15.
3. Козырева, О.В. Спортивное воспитание детей дошкольного возраста в системе их гуманистического воспитания : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / О.В. Козырева. – М., 2002. – 50 с.
4. Учебная программа дошкольного образования / М-во образования Респ. Беларусь. – Минск : НИО; Аверсев, 2013. – 416 с.
5. Сайкина, Е.Г. Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного и школьного возраста в современных социокультурных условиях : монография. – СПб. : РГПУ, 2008. – 64 с.

Педагог, як основа управління процесом фізичного виховання школярів

Гончарова Н.М., Прокопенко А.О., Марховський Д.О.

Національний університет фізичного виховання та спорту України
(Київ Україна)

Вступ. Педагог – ключова фігура навчально-виховного процесу, людина, якій за фахом належить відкривати молодій генерації глибини наук, життєву мудрість, передавати навички діяльності. Із його працею свої сподівання пов'язують ті, у чийх сім'ях зростають діти. Від нього залежать розвиток особистості і міцність основ суспільства [5].

По своєму положенню, професійній та соціальній ролі педагог є не тільки носієм спеціальних знань, але і втіленням моральних норм, взірцем поведінки, свідомого ставлення до здоров'я та здорового способу життя [10].

Формування особистості педагога неможливе без засвоєння, на рівні підсвідомості, високих моральних якостей та рівня культури, в тому числі фізичної. Справжній педагог розуміє, що шлях до професії і шлях у професії потребує праці над собою, постійного самоформування і самовдосконалення.

Педагог нової формації повинен виконувати функцію управління освітнім процесом задля досягнення його мети [11].

Аналіз науково-методичної літератури та передового досвіду показує, що однією з серйозних проблем сучасної системи освіти є недостатній рівень підготовленості вчителів фізичної культури до роботи в умовах, які вимагають самостійного прийняття оптимальних педагогічних рішень [7, 9]. Відомо, що необхідні для практичної діяльності вчителя фізичної культури вміння самостійно, науково обґрунтовано будувати навчальний процес формуються після закінчення вищого навчального закладу спонтанно та досить довго і неповно [9]. Тому формування здібності педагога до управління фізкультурно-

оздоровчою діяльністю є невід'ємним компонентом його діяльності та потребує детального дослідження.

Мета дослідження: вивчити та проаналізувати діяльність педагога в управлінні процесом фізичного виховання.

Результати дослідження та їх обговорення. Педагог є творцем духовної сутності учня, його інтелектуального потенціалу, світобачення; він відповідальний за долю дитини. Найважливіше його призначення – сприяти розвитку дитини, її особистості, утвердженню людського в людині. З огляду на це педагогічна професія ставить високі вимоги до особистості вчителя. Однією з найважливіших вимог є чіткість соціальної і професійної позиції. Саме в ній педагог постає як суб'єкт педагогічної діяльності [5].

Сучасні вимоги до педагога висвітлено у Законі України «Про загальну середню освіту»: «Педагогічним працівником повинна бути особа з високими моральними якостями, яка має відповідну педагогічну освіту, належний рівень професійної підготовки, здійснює педагогічну діяльність, забезпечує результативність та якість своєї роботи, фізичний та психічний стан здоров'я якої дозволяє виконувати професійні обов'язки ...» [8].

Педагогічна діяльність – це особливий вид соціальної діяльності, що передбачає передачу від старших поколінь до молодших накопичених людством культури і досвіду, створення умов для їх особистісного розвитку і підготовки до виконання певних соціальних ролей у суспільстві. Безперечно, будь-яка майстерність, у тому числі й педагогічна, розкривається в діяльності, причому в діяльності ефективній. Саме таке розуміння майстерності прийняте в педагогіці [7].

Педагогічна діяльність учителя, як відомо, реалізується сукупністю різноманітних дій в певних ситуаціях, які підпорядковані навчально-виховним цілям і спрямовані на вирішення конкретних педагогічних завдань [12].

У навчанні беруть участь два суб'єкти цього процесу: учень і вчитель. Перший прагне навчитись, другий – навчити. Успіху у навчанні досягають там, де дії учня керовані усвідомленою метою і спрямовані на засвоєння необхідних знань, умінь, навичок, форм поведінки та видів діяльності.

Без розумного і цілеспрямованого управління вчителя й активної, свідомої участі учня позитивного результату в процесі навчання досягнути не можна [13].

Педагогічний процес можна представити як процес управління. У загальному вигляді це буде проявлятися в тому, що педагог (суб'єкт управління) на основі певної інформації впливає (педагогічний вплив) на того, хто займається (об'єкт управління), для того, щоб у ньому відбулися певні позитивні зміни, спрямовані на досягнення поставлених цілей та вирішення

конкретних задач [3]. Крім цього, педагог повинен мати певні психологічні якості та здібності до управлінської діяльності.

Наукові висновки М. Вудкока, Д. Френсіса, К. Локшина доводять що для педагога, який реалізує себе як повноцінний суб'єкт управління необхідні знання сучасних управлінських підходів, вміння навчати об'єкт управління, здатність до оперативного вирішування складних питань, крім того потребує наявності здібностей керувати собою та впливати на інших, чітка особиста мета [1, 4].

Однак, якщо спеціаліст має необхідні знання, вміння, навички, та не має здібностей керувати фізкультурно-оздоровчою діяльністю, у зв'язку з відсутністю внутрішнього мотиву, то не можна говорити про повноцінне виконання ним професійних обов'язків [2].

У педагогічному процесі недопустиме маніпулювання учнем, тобто незрілою, недосвідченою людиною, яка ще не знає своїх прав. Учня не можна змушувати бути активним, виявляти ініціативу тощо. Учитель повинен надавати йому можливість самореалізуватися у навчальному процесі, сформувати механізм самоуправління і саморегуляції, актуалізувати потребу в особистісному творенні власних цілей, усвідомленні засобів, дій, рефлексії, самоконтролю.

За даними В. Ягупова структура діяльності педагога, включає низку взаємозумовлених компонентів [14]:

- діагностична діяльність, пов'язана з вивченням індивідуально-психічних особливостей і вихованості учнів, виявленням і визначенням рівня їхньої загальної освіти й духовності, навичок і вмінь, необхідних для ефективної професійної та повсякденної діяльності;

- орієнтовно-прогностична діяльність полягає в умінні педагога визначати конкретні цілі, зміст, методику виховної діяльності, передбачити її результати на основі знання індивідуальної підготовленості вихованців, злагодженості та згуртованості колективу;

- конструктивно-проектувальна діяльність, яка передбачає постійне вдосконалення педагогом методики проведення різних навчально-виховних заходів;

- організаційна діяльність – уміле планування навчально-виховною роботою і визначення оптимальних шляхів її реалізації, обґрунтованість конкретних заходів;

- практичне здійснення конкретних педагогічних заходів передбачає наявність у вихователя навичок і вмінь їх проведення, ефективних педагогічних методик. Ця діяльність потребує досконалої педагогічної техніки.

Для реалізації вищезазначених компонентів у педагогічній діяльності вчителя фізичного виховання, він має вміти:

- визначати мету та завдання фізкультурно-оздоровчої діяльності у відповідності до індивідуальних особливостей учнів, чинників внутрішнього та зовнішнього середовища;

- володіти методиками планування та управління фізкультурно-оздоровчим процесом;

- використовувати засоби активізації оздоровчої діяльності учнів, визначати їх мотиви та потреби;

- володіти методами контролю ефективності фізкультурно-оздоровчої діяльності, визначати недоліки у роботі та приймати управлінські рішення для їх усунення;

- планувати фізкультурно-оздоровчі заходи з урахуванням різноманіття засобів впливу, реалізувати ефективні педагогічні методики.

Висновки. Діяльність педагога постійно вимагає вирішення педагогічних завдань, розв'язання яких повинно супроводжуватись адекватним для даної ситуації досягненням педагогічної цілі. Побудова механізмів досягнення педагогічної цілі, потребує реалізації педагогічним працівником функції керування фізкультурно-оздоровчим процесом, прояву його педагогічної майстерності.

Структура діяльності педагога по управлінню фізкультурно-оздоровчим процесом передбачає ряд послідовних дій з обґрунтування педагогічних завдань, планування фізкультурно-оздоровчого процесу, урахування індивідуальних особливостей учнів, їх мотивів та інтересів до даного виду діяльності, постійного контролю за ефективністю фізкультурно-оздоровчої діяльності, прийняття управлінських рішень для усунення недоліків у роботі.

Список літератури

1. Вудкок М. Раскрепощенный менеджер. Для руководителя-практика / Вудкок М., Фрэнсис Д. – М. : Дело, 1991. – 320 с.

2. Жуков О.Ф. Структура, содержание, методики оценки профессиональной готовности учителя к здоровьесберегающей деятельности / О.Ф. Жуков // Сибирский педагогический журнал. – 2009. – № 12. – С. 381-387.

3. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания : учеб. для высших учеб. зав. физ. воспитания и спорта / под общ. ред. Т.Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 424 с.

4. Локшин К.В. Формирование управленческой готовности будущего менеджера физической культуры при обучении специальным дисциплинам : дисс. ... канд. пед. наук / К.В. Локшин. – Сургут, 2008. – 175 с.
5. Мешко Г.М. Вступ до педагогічної професії : навч. посібник / Г.М. Мешко. – К. : Академвидав, 2010. – 200 с.
6. Михайлинин Г.Й. Формування професійних умінь майбутніх вчителів у системі виховної роботи вищих навчальних закладів фізичного виховання : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Михайлишин Г.Й. – К., 2006. – 227 с.
7. Педагогічна майстерність : підручник / І.А. Зязюн, Л.В. Крамущенко, І.Ф. Кривонос [та ін.] ; за заг. ред. І.А. Зязюна. – 2-е вид., доп. і перероб. – К. : Вища школа, 2004. – 422 с.
8. Про загальну середню освіту : Закон України від 13.05.1999 р. № 651-XIV [Електронний ресурс] / Офіц. сайт Верховної Ради України. – Режим доступу : <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/651-14#Find>
9. Романова К.Е. Методическая система формирования и развития педагогического мастерства будущих учителей : автореф. дис. ... д-ра пед. наук по спец. 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования» / Романова К.Е.; Шуйский гос. пед. ун-т. – Шуя, 2010. – 45 с.
10. Черепов Е.А. Педагог в роли субъекта здоровьесформирующей деятельности школы / Е.А. Черепов // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. – 2008. – № 19 (199). – С. 118-121.
11. Шарифуллина С.Р. Психологическая готовность будущих педагогов к управлению физкультурно-спортивной деятельностью / С.Р. Шарифуллина // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2011. – № 11. – С. 212-219.
12. Шиян Б.М. Підготовка вчителя фізичної культури третього тисячоліття / Б.М. Шиян // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. праць. – Рівне : Принт Хауз, 2001. – Вип. 2. – С. 371-374.
13. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Ч. 1. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2008. – 272 с.
14. Ягупов В.В. Педагогіка : навч. посібник / В.В. Ягупов. – К. : Либідь, 2002. – 560 с.

Здоровьесберегающий режим образовательного пространства учебного заведения

Егуртова А.

Мариупольский государственный университет (Мариуполь, Украина)

Введение. Проблемы современной системы образования требуют нового определения понятия “образование”. Оно не должно сводиться только к усвоению знаний, а предполагает развитие мыслящей, деятельной, творческой, но главное – здоровой личности. Смысл образования, в первую очередь, заключается в том, чтобы ввести ребенка в мир знаний и развития, не исключая совершенствование здоровья как основополагающего и приоритетного направления в модернизации образовательного процесса.

Здоровье и умственное развитие ребенка должны быть взаимодополняющими и взаимоопределяющими в системе формирования целостной личности. Одним из условий здоровья личности является успешность в ее деятельности, в нашем случае, это деятельность детей в школе. В большинстве случаев, активные позиции, хорошая успеваемость – это факторы благополучного самочувствия детей. В свою очередь возможность развивать индивидуальные способности и раскрывать творческий потенциал ребенка являются главными в обеспечении благоприятных условий образовательного пространства школы.

Результаты исследования и их обсуждение. Здоровьесберегающие технологии интегрирует все направления работы по сохранению, формированию и укреплению здоровья учащихся. Здоровьесберегающие образовательные технологии можно определить как науку, искусство и обязанность так обучать и воспитывать учащихся, чтобы они смогли вырасти здоровыми и счастливыми.

Комментируя это определение, необходимо отметить, что задача школы не “дотянуть” ребенка до последнего звонка, радуясь, что за эти годы с ним не случилось ничего плохого, а полноценно подготовить к самостоятельной жизни, создав все предпосылки для того, чтобы эта жизнь сложилась счастливо.

Здоровьесберегающие образовательные технологии необходимо рассматривать и как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики – одной из самых перспективных образовательных систем XXI века, и как совокупность приемов, форм и методов организации обучения школьников без ущерба для здоровья, и как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье учащихся и педагогов.

В системной последовательности приобщение школы и каждого учителя к здоровьесберегающим технологиям выглядит так:

1) осознание проблемы негативного воздействия школы на здоровье учащихся и необходимости ее незамедлительного разрешения;

2) признание педагогами школы своей солидарной ответственности за неблагополучие состояния здоровья школьников;

3) овладение необходимыми здоровьесберегающими технологиями (обретение компетенций);

4) реализация полученной подготовки на практике в тесном взаимодействии с медиками, с самими учащимися и их родителями.

В соответствии с Законом “Об образовании” здоровье человека соотнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. Одной из главных задач школы при этом является создание условий, гарантирующих формирование и укрепление здоровья учащихся. Основным из средств реализации этой задачи является формирование здорового образа жизни.

Универсальным механизмом формирования навыков здорового образа жизни остается оздоровительно-педагогическое воздействие на стиль жизни школьников, поскольку уровень и качество жизни ребенка обусловлены материальными возможностями его семьи. Именно поэтому, любое общеобразовательное учреждение, должно стать «школой здорового стиля жизни» учащихся, где любая деятельность (учебная, спортивная, досуговая, а также прием пищи и двигательная активность) будет носить оздоровительно-педагогическую направленность, способствовать воспитанию привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни, формировать навыки принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления здоровья.

Занятия оздоровительно-педагогического характера должны быть систематичными и комплексными, вызывать у ребенка положительные эмоциональные реакции, по возможности содержать элементы дидактической игры и двигательные упражнения. Кроме того, материалы занятий должны находить отражение во всех режимных моментах учебно-воспитательного процесса школы. Среди причин, влияющих на здоровье школьников, 21 % составляют факторы внутришкольной среды. Это большая наполняемость классов, уровень освещенности значительно занижен, перегруженность учащихся основными и дополнительными занятиями, неблагополучие психологического климата школьных коллективов, неоправданная интенсификация образования на фоне ухудшения социально-экономической и экологической обстановки, завышенный объем учебных программ, учебников, их качество и полиграфическое оформление, а также неблагополучие в семье.

Различные экспериментальные программы интенсификации педагогических процессов, чрезмерный напор на профориентационную деятельность негативно отражается не только на физическом, но и умственном состоянии и развитии детей.

В связи с этим возрастает значимость здоровьесберегающих технологий в школе. Практики предлагают две возможности, предупреждающие разрушение здоровья ребенка:

- изменение технологии, содержания, структуры урока, образовательного процесса в целом;

- необходимость обеспечить новое качество образования, высокую мотивацию и направленность к здоровьесберегающим методикам.

Учитель должен осознавать приоритет здоровья, и, следовательно, тот факт, что успех в обучении возможен лишь в том случае, если ученик здоров и физически, и психически. Возникшая за последние годы нестабильность в социально-экономической обстановке отрицательно повлияла на показатель здоровья детей, снизились возможности семьи по жизнеобеспечению ребенка.

Принцип здоровьесберегающего подхода при формировании процесса обучения и воспитания должен быть положен в основу концепции каждой школы. Его целью является создание единого пространства для формирования личности гармонично развитой физически и психически. При этом необходимо реализовать следующие задачи:

- формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни у педагогов, учащихся и их родителей;

- обучение основам здорового образа жизни;

- мониторинг здоровья;

- организация и проведение пропаганды;

- профориентация подростков;

- создание школьной среды, стимулирующей стремления детей к здоровому образу жизни.

Само понятие “здоровье” понимается в трех аспектах: социальное, физическое и психологическое. Стратегиями для достижения существенных результатов являются здоровьесберегающая деятельность и функционирование различных спортивных секций.

Для того чтобы сохранить здоровье ребенка необходимо объединить усилия всех взрослых, окружающих его (родителей, учителей, воспитателей, врачей) с целью создания атмосферы, наполненной потребностями, традициями и привычками здорового образа жизни. Таким образом с ранних лет формируется культура поведения и соответствующий стиль жизни.

Формирование культуры здорового образа жизни у школьников является одним из условий сохранения и укрепления здоровья детей, но технология данного процесса остается недостаточно разработанной.

На наш взгляд, необходимо понимание такого состояния ребенка, как утомление. Утомление – это физиологическое состояние организма, возникающее в результате чрезмерной деятельности и проявляющееся в снижении работоспособности. Нередко как синоним утомления употребляют термин «усталость», хотя это неравнозначные понятия: усталость – это субъективное переживание, чувство, которое обычно является отражением утомления. В некоторых случаях чувство усталости может возникать и без предшествующей нагрузки, т.е. без реального утомления.

Утомление может возникнуть при любом виде деятельности – и при умственной, и при физической работе. Умственное утомление характеризуется снижением продуктивности интеллектуального труда, нарушением внимания (главным образом трудностью сосредоточения), замедлением мышления. Физическое утомление проявляется нарушением функции мышц: снижением силы, скорости, точности, согласованности, ритмичности движений. Работоспособность может быть снижена не только в результате проделанной работы, но и вследствие болезни или необычных условий труда (интенсивный шум, пониженное парциальное давление кислорода во вдыхаемом воздухе). В этих случаях понижение работоспособности является следствием нарушения функционального состояния организма. Быстрота утомления зависит от специфики труда: значительно скорее оно наступает при выполнении работы, сопровождающейся однообразной позой, напряжением мышц; менее утомительны ритмичные движения. Важную роль в появлении утомления играет также отношение человека к выполняемой работе.

Известно, что у многих людей в период эмоционального напряжения длительное время не возникают признаки утомления и чувство усталости. Обычно, когда необходимо продолжать интенсивную работу при наступившем утомлении, человек расходует дополнительные силы и энергию – изменяются показатели отдельных функций организма (например, при физическом труде учащаются дыхание и сердцебиение, появляются гиперемия лица, усиленное потоотделение). При этом продуктивность работы снижается, а признаки утомления усиливаются. Утомленный человек работает менее точно, допуская сначала небольшие, а затем и серьезные ошибки. Если до утомления человек выполнял рабочую операцию движением только пальцев, то при утомлении в работу включается вся рука, а затем и мышцы туловища. Недостаточный по времени отдых или же чрезмерная рабочая нагрузка в течение длительного времени нередко приводят к хроническому утомлению, или переутомлению.

Различают умственное и психическое переутомление. У молодых людей и лиц с определенным складом нервной системы интенсивный умственный труд может вести к развитию неврозов, которые возникают чаще при сочетании умственного переутомления с постоянным психическим напряжением, большим чувством ответственности, физическим изнурением. Психическое переутомление наблюдается у лиц, чрезмерно обремененных «душевыми» волнениями и разного рода обязанностями. После отдыха работоспособность повышается, достигая даже более высокого уровня, чем в предшествующий работе период. Активный отдых приводит к более быстрому восстановлению работоспособности. Активный отдых, основанный на переключении с одного вида деятельности на другой, обеспечивает возможность длительной, но разнообразной деятельности без наступления утомления.

Утомление наступает быстрее у лиц, которые перенесли тяжелые заболевания. Сравнительно незначительная и непродолжительная нагрузка вызывает головную боль, одышку, сердцебиение, потливость, чувство слабости, работоспособность быстро падает, а восстановление ее происходит медленно. Такие лица нуждаются в щадящем режиме труда и более длительном отдыхе.

У детей в связи с анатомо-физиологическими особенностями организма утомление развивается быстрее, нередко даже без особо активной деятельности (например, при вынужденном бодрствовании у детей грудного возраста, во время сидения за партой в школе). Неправильный режим дня, однообразные занятия, излишние развлечения также быстро приводят к утомлению. При повышенных нагрузках (занятия в двух школах, нескольких кружках) утомление легко переходит в переутомление. Признаки утомления проявляются в нарушении поведения; дети становятся неусидчивыми, невнимательными, на уроках разговаривают, нарушая дисциплину. При этом правильная оценка их состояния бывает затруднительна из-за отсутствия каких-либо жалоб. В некоторых случаях, особенно после перенесенных заболеваний, дети становятся вялыми, пассивными, медлительными. Они чувствуют разбитость, слабость, головные боли при умственном напряжении.

Нередко утомление может быть не только следствием перенесенных заболеваний, но и их предвестником. Во всех случаях быстрого утомления ребенка, не связанного с предшествовавшими заболеваниями или интенсивными умственными и физическими нагрузками, следует обязательно обратиться к врачу.

Для предупреждения переутомления у детей необходимо наладить режим дня, исключив недосыпание, уменьшив нагрузку, правильно организовав чередование занятий и отдыха (в дошкольном возрасте занятия не должны

продолжаться без перерыва более 15-20 мин.) и увеличив их пребывание на свежем воздухе.

Одним из главных условий, без которых невозможно сохранить здоровье детей в течение учебного года, является соответствие режима учебных занятий, методов преподавания, насыщенности учебных программ, условий обучения возрастным психофизиологическим возможностям обучающихся. Известно, что работоспособность также во многом зависит от функционального состояния организма и внешних условий.

Основные закономерности динамики умственной работоспособности человека должны использоваться учителем при организации педагогического процесса для построения на их основе урока, учебного дня, недели, года.

В начале работы происходят постепенное повышение показателей умственной работоспособности, вегетативных показателей, обеспечивающих вработывание, то есть, приспособление к новому виду деятельности (первый-второй уроки). Затем наступает период оптимума. Наиболее высокой, устойчивой работоспособности (третий-четвертый уроки), а затем начинают проявляться признаки утомления, выражающиеся в снижении внимания, темпа работы, двигательном беспокойстве или заторможенности. Это легко заметить. Одновременно повышается напряжение некоторых физиологических функций (внешне это не проявляется, хотя иногда отмечается повышенная потливость, покраснение лица). Кроме того, одним из признаков наступления утомления является нарушение координации движений, изменение почерка или его резкое ухудшение. Ребенок жалуется на усталость, головную боль, раздражительность, капризность. Если в этот момент не откорректировать величину нагрузки и продолжить работу с той же интенсивностью, то развивается переутомление с резким снижением работоспособности.

Понятия трудность урока и утомительность урока отличаются друг от друга. Трудность – это объективное свойство урока, включающее конкретный объем знаний, умений и навыков, которые должен усвоить ученик, интенсивность работы. Утомительность – это субъективный индивидуальный показатель, характеризующий функциональную “стоимость” урока для каждого ученика. В то же время гигиенические исследования показали, что степень утомления школьников определяется не каким-либо одним фактором (объемом, насыщенностью, сложностью, интенсивностью, эмоциональностью), а их совокупностью и неблагоприятным сочетанием.

Нужно отметить, что утомление обладает двойным биологическим действием: с одной стороны, оно является охранительной реакцией от чрезмерного истощения организма; с другой – стимулирует восстановительные процессы, раздвигает границы функциональных возможностей, и при

тренировке та же самая нагрузка будет постепенно все менее утомительной. Оптимальной можно считать такую организацию процесса обучения, при которой максимальный педагогический эффект достигается при сохранении благоприятной динамики работоспособности.

В то же время все изменения в организме, связанные с утомлением, носят временной характер и исчезают при смене вида деятельности или в процессе отдыха. Учебный процесс не должен исключать утомления, но должен строиться так, чтобы отдалить его наступление и, самое главное, предупредить возникновение переутомления. Отрицательное воздействие переутомления, особенно хронического, длительно действующего, как правило, сказывается на росте, развитии ребенка, состоянии его здоровья. В конечном счете, все отрицательные последствия обучения в виде нарушений процессов роста, развития, ухудшения психологического здоровья, в основе имеют перегрузку и, как следствие, переутомление. Именно поэтому рекомендации по организации учебного процесса с учетом возрастных физиологических закономерностей и динамики работоспособности ребенка являются насущной необходимостью здоровьесберегающей системы обучения.

Упражнения, которые целесообразно использовать для двигательных разминок, необходимо делать сюжетными, давать им названия. Это способствует интересу учащихся, формирует наблюдательность и интерес к окружающей жизни, развивает память, внимание, мышление. Оздоровительные минутки будут способствовать не только сохранению физического, но и психологического здоровья учащихся. Дети будут больше общаться друг с другом, учиться помогать и поддерживать друг друга, что повлияет на изменение их коммуникативной культуры. Двигательные перемены помогут сплотить классный коллектив и даже изменить статус ученика в коллективе, имеющего достижения в спорте, но не всегда успешного в учебной деятельности.

Приведем некоторые примеры игровых двигательных упражнений.

Цель упражнений: стимулирование интереса к собственным физическим возможностям, мотивации развития собственной двигательной активности.

Упражнение *“Тяжелый груз”*. Держа книгу на вытянутой руке, перекладывать её из правой руки в левую, переворачивая при этом книгу; присесть, держа книгу попеременно в правой и левой руке. При этом глаза должны быть закрыты.

Упражнение *“Борьба с трудностями”*. Ученики встают из-за стола и выполняют следующие варианты с книгой: стоят с книгой на голове; приседают с книгой на голове; двигаются влево и вправо с книгой на голове; вращаются с книгой на голове; двигаются попеременно вперед и назад с книгой на голове.

Упражнение “*Колечко*”. Поочередно, и как можно быстрее, «перебирать» пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Упражнение выполняется от указательного пальца к мизинцу, и от мизинца – к указательному пальцу. Вначале выполняются каждой рукой, затем двумя руками одновременно.

Упражнение “*Кулак-ребро-ладонь*”. Ребенку показывают три положения руки, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром, распрямленная ладонь на плоскости (стола, пола). Ребенок выполняет упражнение вместе с учителем, а затем по памяти в течение 8-10 повторений. Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем двумя руками одновременно. При затруднениях в выполнении предлагаем ребенку помогать себе командами (“Кулак-ребро-ладонь”), произносимых вслух или мысленно.

Упражнение “*Скала*”. Дети на полу (сидя, лежа, стоя) выстраивают “скалу”, принимая различные позы. Условная линия на полу обозначает обрыв. По команде “Скала готова? – Замри!” альпинист должен пройти вдоль обрыва перед “скалой” и не “сорваться”. Все участники упражнения поочередно выступают в роли “альпиниста”.

Упражнение “*Тень*”. Участники разбиваются на пары. Один из них будет Человеком, а другой – его Тенью. Человек делает движения, а тень их повторяет, причем особое внимание уделяется тому, чтобы Тень двигалась в том же ритме, что и Человек. Она должна догадаться о самочувствии, мыслях и целях Человека.

Приведем десять великих секретов здоровьесберегающей технологии, которые были вырублены маленькими-маленькими буквами на большом-большом камне в горах Тибета, где автор случайно обнаружил их, когда путешествовал в поисках смысла жизни. Надпись сливалась с пейзажем, подтверждая тем самым свою гармонию с природой и свое доисторическое происхождение. Эти секреты сохранились и до наших дней – вот они.

1. Секрет **доброты** состоит в том, что без этой фундаментальной основы всего создаваемого на Земле результаты действий не принесут пользы ни тому, кто что-то делает, ни тому, для кого что-то делается. Можно назвать это «добрым началом», можно говорить об «идее добра», которая должна пронизывать все свершения. И «доброжелательность», и «добродушие», и «добросердечность» – все, чего так не хватает в нашей современной жизни и недостает в большинстве школ, происходит от корня «добро». Попробуем отказаться от декларативности («Мы все работаем на благо людей!») и дарить свою доброту не абстрактным «учащимся», а вполне конкретным Петям, Олям,

Колям и Сашам, чтобы они почувствовали, что о них думают, об их интересах заботятся, и сами стали дарить добро окружающим их людям.

2. Секрет **успешности** (в делах и в жизни вообще) состоит в стремлении и готовности дарить радость себе и другим. Этот навык – находить поводы и причины для радости – сродни способности восхищаться чем-то в других людях (и в себе самих!), но не манипулируя («Ах, какой вы грациозный и стройный, при полутора метрах роста и ста килограммах веса!»), а искренне и умело, находя то, что действительно заслуживает одобрения или восхищения. Это необходимое качество для педагога, разделяющего идеи «позитивной» и здоровьесберегающей педагогики. Находить поводы для радости можно всегда, как бы ни была трудна жизнь. Более того, чем она труднее, тем важнее расцветить ее яркими красками – это один из принципов психологии здоровья и педагогической психотерапии. «Школа радости» – это не только одна из моделей организации образовательного пространства с очевидным здоровьесберегающим результатом, но и замечательная психолого-педагогическая программа воспитания.

3. Секрет **эффективности усилий** по созданию здоровьесберегающего пространства заключается в профессионализме всех работающих в школе педагогов. Пускай не всех (будем реалистичны!), но большей части, которая способна создать «критическую массу» компетентности. Поэтому вложение средств в подготовку кадров, повышение профессионализма учителей, в развитие персонала – самая мудрая стратегия творческого руководителя. Тогда неизбежно будет формироваться то пространство грамотной заботы о здоровье, работая в котором невозможно оставаться грубым, авторитарным, безразличным, незаинтересованным.

4. Секрет **результативности** здоровьесберегающих технологий заключается в целенаправленном воспитании культуры здоровья учащихся, их потребности, способности и умения заботиться о собственном здоровье, духовном и телесном благополучии.

5. Секрет **соответствия** создаваемого задуманному состоит в объективном отслеживании получаемых результатов. Лучше, если этот мониторинг будет независимым, проведенным специалистом «со стороны». Оценка «дела рук своих» не может быть объективной даже при самых благих намерениях – механизмы психологической защиты вносят свои коррективы.

6. Секрет **технологичности** в том, что создание работающей технологии из разрозненных программ, приемов, методик возможно лишь при наличии единства целей, задач, принципов и методологии. Иначе под здоровьесберегающей технологией в одной школе будет пониматься сочетание фитобара и стоматологического кабинета, в другой – «конторок» в классах и

«шведских» стенок в рекреациях, в третьей – введение уроков валеологии и ставки психолога-консультанта. Все это хорошо даже в отдельности, но не может обозначаться как технология, а поэтому и заметных результатов ожидать от таких разрозненных действий не приходится.

7. Секрет **надежности** получаемых результатов заключается в широком привлечении к решению задач, связанных со здоровьем, не только учащихся и педагогов школы, но и специалистов из научных центров, институтов, опытных практиков, имеющих необходимую подготовку, а также обсуждение получаемых результатов на конференциях, совещаниях, публикация материалов в печати. Таким образом, происходит интеграция школы в социокультурное пространство, подпитывающее ее информационно и энергетически.

8. Секрет **перспективности преобразований**, проводимых в школе в сфере здоровья, состоит в наличии грамотной программы действий, по которой школа начинает работу. Эта программа должна быть рассчитана на 3-4 года (с перспективой на 5-7 лет), научно обоснована, а в ее разработке, кроме ученых, курирующих школу, должны принимать участие большинство педагогов и специалистов школы.

9. Секрет **заинтересованности** участников в проводимой работе, без которой невозможно реализовывать долгосрочные проекты, состоит, как это ни банально, в материальном стимулировании. На энтузиазме можно начинать работу, проводить ее какое-то время, но дальше достойных участников необходимо переводить из «любителей» в профессионалы.

10. Секрет **истинности** состоит в интуитивном ощущении непротиворечивости того, что делается, соответствии результатов глобальным законам природы и мироздания, одухотворенном воплощении их на благо людей. Но главное, что задает движению к цели нужное направление, освещает и освящает настоящее дело, являясь критерием его истинности, – это любовь, тот самый «пятый элемент», который наделяет жизнь смыслом и радостной энергией созидания с предвкушением обязательного успеха.

Технология – это, прежде всего, системный метод создания, применения и определения процесса преподавания и усвоения знаний с учетом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействия, ставящий задачей оптимизацию форм образования. Технология описывает систему работы ученика как деятельность к достижению поставленной образовательной цели, и рассматривает систему работы педагога как деятельность, обеспечивающую условия для работы ученика.

Здоровьесберегающая педагогика не может выражаться какой-то конкретной образовательной технологией. Понятие «здоровьесберегающие

технологии» объединяет все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся. Под здоровьесберегающими технологиями будем понимать систему мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействие на здоровье.

Целью школы является подготовка детей к жизни. Каждый школьник должен получить за время учебы знания, которые будут востребованы им в дальнейшей жизни. Достижение названной цели в сегодняшней школе может быть достигнуто с помощью технологий здоровьесберегающей педагогики, которые рассматриваются как совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников и педагогов. Педагог, владея современными педагогическими знаниями, в тесном взаимодействии с учащимися, с их родителями, с медицинскими работниками, с коллегами планирует работу с учетом приоритетов сохранения и укрепления здоровья участников педагогического процесса. Здоровьесберегающие технологии предполагают совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к своему здоровью.

Нет какой-то уникальной технологии здоровья. Здоровьесбережение может выступать как одна из задач образовательного процесса. Это может быть образовательный процесс медико-гигиенической направленности (осуществляется при тесном контакте педагог – медицинский работник – ученик); физкультурно-оздоровительный (отдается приоритет занятиям физической направленности); экологической (создание гармоничных взаимоотношений с природой). Только благодаря комплексному подходу к обучению школьников могут быть решены задачи формирования и укрепления здоровья учащихся.

Здоровьесберегающие образовательные технологии – это многие из знакомых большинству педагогов психолого-педагогических приемов и методов работы, подходов к реализации возможных проблем плюс постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию. Только тогда можно сказать, что процесс осуществляется по здоровьесберегающим образовательным технологиям, если при реализации используемой педагогической системы решается задача сохранения здоровья учащихся и педагогов.

Неоспоримо то, что основная задача школы – подготовить ребенка, подростка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимое образование. Но может ли каждый профессионально подготовленный педагог,

просто взрослый, ответственный человек бесстрастно относиться к неблагополучному состоянию здоровья своих воспитанников, его прогрессирующему ухудшению? Одним из ответов на этот, во многом риторический вопрос, и стала востребованность учителями и руководителями образовательных учреждений здоровьесберегающих образовательных технологий.

Понятие "здоровьесберегающие образовательные технологии" появилось в педагогическом лексиконе в последние несколько лет и до сих пор воспринимается многими педагогами как аналог санитарно-гигиенических мероприятий. Это свидетельствует об искаженном понимании термина "здоровьесберегающие образовательные технологии", примитивных представлениях о содержании работы, которую должна проводить школа для осуществления своей важнейшей задачи – сохранения и укрепления здоровья учащихся. По-разному понимают этот термин и преподаватели общеобразовательных учреждений. Некоторые считают, что это одна или несколько новых педагогических технологий, альтернативных всем другим, и поэтому можно выбирать: работать ли, например, по технологиям С. Френе, В. Зайцева, М. Монтессори или по "технологии здоровьесбережения".

Другой вариант понимания можно обозначить как «мифологизацию представления о здоровьесберегающих технологиях»: будто никогда в школах невиданное и обладающее чудодейственной эффективностью. Но нужно четко различать, что, например, красиво оформленный фитобар – это здоровьесберегающие технологии, а чистота и порядок в туалетах – это "просто" санитарно-гигиеническое состояние; открытый в школе кабинет физиотерапии или конторки в классе – это здоровьесберегающие технологии, а грамотно составленное расписание уроков и используемые учителем приемы нейтрализации стресса у школьников – это повседневная, общеизвестная работа школы.

Цель педагогической (образовательной) технологии – достижение заданного образовательного результата в обучении, воспитании, развитии. Например, технология вероятностного образования А. Лобка направлена на формирование авторской позиции ребенка в вопросах культуры; технология В. Зайцева ориентирована на достижение оптимальных результатов в овладении младшими школьниками общеучебными умениями; цель системы развивающего обучения Л. Занкова – всестороннее гармоничное развитие личности [1, 3, 5].

Здоровьесбережение не может по определению выступать в качестве основной и единственной цели образовательного процесса, а только – в качестве условия, одной из задач, связанных с достижением главной цели.

Понятие "здоровьесберегающая" относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, насколько при реализации данной технологии решается задача сохранения здоровья учащихся.

Основополагающими приоритетами для педагогики оздоровления являются следующие:

- здоровый ребенок – это практически достижимая норма детского развития;
- оздоровление – это не совокупность лечебно-профилактических мер, а форма развития психофизиологических возможностей детей;
- индивидуально-дифференцированный подход – это основное средство оздоровительно-развивающей работы с учащимися.

Целью здоровьесберегающих образовательных технологий является обеспечение школьнику возможности сохранения здоровья за период обучения в школе, формирование знаний, умений и навыков здорового образа жизни, использование полученных знаний в повседневной жизни. Осуществление этой цели напрямую зависит от организации рационального учебного процесса, рациональной организации двигательной активности учащихся, работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Системная последовательность приобщения школы и каждого учителя к здоровьесберегающим технологиям определяется:

- осознанием проблемы негативного воздействия школы на здоровье учащихся и необходимости ее незамедлительного разрешения;
- признанием педагогами школы своей солидарной ответственности за неблагополучие состояния здоровья школьников;
- овладением необходимыми здоровьесберегающими технологиями (обретение компетенций);
- реализацией полученной подготовки на практике в тесном взаимодействии друг с другом, с медиками, с учащимися и их родителями.

Список литературы

1. Антропова М.В. Гигиена детей и подростков / М.В. Антропова [6-е изд., перераб. и доп.]. – М. : Медицина, 1992. – 176 с.
2. Дмитриев А.А. Оздоровление учащихся средствами физической культуры / А.А. Дмитриев. – Красноярск, 1990. – 81 с.
3. Зайцев Н.К. Стратегия понимания здорового образа жизни у учителей / Н.К. Зайцев, В.В. Колбанов // Валеология : диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. – Вып. 3. – Владивосток : Дальнаука, 1996. – С. 148-153.
4. Куинджи Н.Н. Валеология : пути формирования здоровья школьников : методическое пособие / Н.Н. Куинджи. – М. : Аспект Пресс, 2000. – 139 с.

5. Соковня-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь : учебное пособие / И.И. Соковня-Семенова [2-е изд., стереотип.]. – М. : Издательский центр «Академия», 2000. – 208 с.

Пути повышения двигательной активности в дошкольном образовательном учреждении путем увеличения количества организованных форм работы по физическому воспитанию

Изаровская И.В., Перельман Е.Б., Ведерникова О.Б., Сумак Е.Н.

Южно-Уральский государственный университет,

Институт спорта, туризма и сервиса (Челябинск, Российская Федерация)

Результаты проведенного исследования показали, что использование средств туризма в условиях дошкольного образовательного учреждения раскрывает новые возможности в повышении эффективности процесса физического воспитания. Были получены достоверные отличия показателей выносливости, уровня тревожности, уровня благополучия детей основной группы по сравнению с контрольной. Реализация экспериментальной программы выявила возможность более результативного воздействия на успешность усвоения знаний в области физической культуры, правил поведения в природе. Результаты исследования позволяют рекомендовать применение средств туризма с целью совершенствования двигательной сферы детей, формирования благополучных взаимоотношений в группе детского сада и повышения уровня знаний о природе, в области физической культуры. Данная методика может быть использована в качестве вариативного компонента базовой программы по физическому воспитанию дошкольников.

Введение. В настоящее время воспитательно-образовательный процесс в дошкольном образовательном учреждении (ДОУ) характеризуется возрастанием объема и интенсивности учебно-познавательной деятельности детей [1], что приводит к снижению и без того недостаточного, по оценке специалистов, уровня двигательной активности детей [2, 3]. В связи с этим поиск такой формы организации физического воспитания, в которой на фоне высокого уровня двигательной активности, можно развивать познавательные способности и формировать личность ребенка, представляется целесообразным.

Однако, анализ исследований показывает, что проблема активизации педагогического процесса с помощью средств туризма рассматривается лишь в работе со школьниками [3]. Вопросы активизации двигательного режима с детьми дошкольного возраста в условиях природной среды привлекали внимание ученых [4, 5], но данные, касающиеся применения доступных форм туризма для физического развития и двигательной подготовленности, малочисленны [1, 3]. Изучение практического опыта выявило, что такие формы

туризма как экскурсия, прогулка, туристская прогулка используются в ДОУ, в основном, в познавательных и воспитательных целях, двигательная деятельность с туристской направленностью не заняла еще должного места в системе физического воспитания дошкольников. На наш взгляд, это связано с тем, что не разработана методика использования средств туризма, отсутствуют организационно-методические подходы, позволяющие педагогам использовать их в работе с детьми в условиях ДОУ. Исходя из сказанного, актуальность исследования обусловлена проблемной ситуацией, характеризующейся, с одной стороны, наличием исследований, доказывающих эффективность туризма в работе со школьниками и недостатком научных работ по применению средств туризма в физкультурной работе с дошкольниками, а с другой – необходимостью разработки научного обоснования и экспериментального изучения методики использования средств туризма в физическом воспитании дошкольников 5–6 лет как эффективного способа оздоровления, воспитания, развития.

Цель работы – теоретическое обоснование и экспериментальная апробация методики использования средств туризма в физическом воспитании дошкольников 5–6 лет.

Задачи работы:

1) подобрать комплекс методов для исследования двигательной сферы детей 5–6 лет, уровень тревожности, межличностные взаимоотношения в группах;

2) проведение исследования с целью выявления отличительных признаков в двигательной подготовленности и некоторых психических показателей у детей основной и контрольной групп;

3) разработка методики простейшего туризма с дошкольниками 5–6 лет;

4) оценка эффективности разработанной методики простейшего туризма как средства повышения двигательной активности и психических показателей старших дошкольников.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось с июня 2012 года по май 2013 года на базе муниципального образовательного учреждения для детей дошкольного и младшего школьного возраста начальная школа-детский сад № 481 г. Челябинска. Для исследования отбирались дети не болевшие последние две недели. Всего в исследовании принимало участие 33 дошкольника (16 в основной группе и 17 в контрольной) в возрасте 5–6 лет.

Для определения уровня развития выносливости использовался тест «Бег на выносливость» (определяется функциональная устойчивость нервных центров, координирующих функциональную активность двигательного аппарата). Тест проводится небольшой подгруппой, сформированной с учетом

уровня двигательной активности детей. Для оценки темпов прироста показателей выносливости использовалась формула В.И. Усакова.

Психологическое состояние оценивалось следующими методиками. Для определения уровня тревожности использовался детский тест, разработанный американскими психологами Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен «Выбери нужное лицо». Межличностные отношения в группе исследовались с помощью методики, предложенной Я.Л. Коломенским, Е.А. Панько (социометрия).

Результаты и исследования и их обсуждение. Следует отметить, что результаты уровня выносливости детей в обеих группах в начале исследования существенно не отличались друг от друга.

Полученные конечные результаты в основной группе были достоверно ($p < 0,05$) лучше, чем исходные. В контрольной группе нами были получены достоверные различия ($p < 0,05$) между исходными и конечными результатами.

Анализируя характеристику выносливости – бег на 500 м, следует отметить, что конечные результаты, полученные в основной группе ($2,79 \pm 0,14$ мин.) были достоверно ($p < 0,05$) лучше, чем в контрольной ($3,2 \pm 0,14$ мин.) (табл. 1). Темп прироста результатов также был достоверно ($p < 0,05$) выше у детей основной группы ($0,88 \pm 0,12$ мин. или 28,23 % – в основной; $0,49 \pm 0,11$ мин. или 14,69 % – в контрольной) (табл. 2).

Таблица 1

Сравнительная динамика показателей выносливости детей ($M \pm m$)

	Исходные показатели		Конечные показатели	
	Основная группа (n=16)	Контрольная группа (n=17)	Основная группа (n=16)	Контрольная группа (n=17)
Бег 500 м, мин	$3,67 \pm 0,1$	$3,69 \pm 0,13$	$2,79 \pm 0,14^*$	$3,2 \pm 0,14^{**}$

* – достоверное различие между группами на уровне $p < 0,05$

• – различия между исходными и конечными показателями в группе на уровне $p < 0,05$.

Таблица 2

Темпы прироста показателей выносливости детей ($M \pm m$)

	Основная группа (n=16)	Контрольная группа (n=17)
Бег 500 м, мин	$- 0,88 \pm 0,12$	$- 0,49 \pm 0,11^*$

• – достоверное различие между группами на уровне $p < 0,05$.

Подводя итоги анализа развития общей выносливости следует отметить, что мы получили улучшение конечных результатов в обеих группах. Однако, в основной группе они оказались достоверно выше, чем в контрольной. Кроме того, нами было установлено, что темпы прироста показателей выносливости в

основной группе достоверно превышали темпы в контрольной группе. Полученные данные свидетельствуют, что развитие общей выносливости детей основной группы к концу года значительно опередило таковое контрольной. Мы связываем эти различия с внесенными изменениями в подходах физического развития детей основной группы, а именно, дополнительные занятия по простейшему туризму, направленные на развитие выносливости.

Центральным элементом в механизме формирования эмоционального стресса является тревога. Состояние тревоги – первая эмоциональная реакция на самые различные стрессоры окружающей среды.

Исходный средний показатель индекса тревожности в обеих группах ($50,01 \pm 4,07$ % в основной и $51,94 \pm 2,61$ % в контрольной) был достаточно высок и находился на границе между высоким и средним уровнем (граница – 50 %), что свидетельствовало о высоком напряжении эмоционального статуса дошкольников (табл. 3).

Таблица 3

Динамика индекса тревожности (%)

Группы	исходные данные	конечный результат	% изменений
Основная группа (n=16)	$50,01 \pm 4,07$	$39,07 \pm 3,38$	$25,45 \pm 3,65$
Контрольная группа (n=17)	$51,94 \pm 2,61$	$49 \pm 2,54$	$5,81 \pm 2,86$
Достоверность различий, p	$p > 0,05$	$p < 0,05$	$p < 0,05$

По окончании исследования индекс тревожности у детей основной группы снизился ($39,07 \pm 3,38$ %) до среднего. В контрольной же группе средние показатели индекса тревожности значительно не изменились и продолжали оставаться на границе между средним и высоким ($49 \pm 2,54$ %) уровнем, достоверно ($p < 0,05$) превышая показатели детей основной группы. Кроме того, темп снижения показателей индекса тревожности в основной группе превысил показатели контрольной почти в 5 раз ($-25,45 \pm 3,65$ % в основной и $-5,81 \pm 2,86$ % в контрольной).

Мы исследовали систему межличностных отношений детей в группе в рамках социальной адаптации. Первоначальные данные, полученные нами при изучении социометрического статуса, были разделены на 4-е статусные категории: 1 категория «звезды» (5 и более выборов); 2 категория «предпочитаемые» (3–4 выбора); 3 категория «принятые» (1–2 выбора); 4 категория «непринятие» (0 выборов). Например, 1 и 2 статусные группы являются благоприятными, 3 и 4 – неблагоприятными. Распределение детей по категориям представлены на рисунке 1.

Полученные результаты в начале исследования свидетельствовали, что детей, которых окружал благоприятный, теплый эмоциональный климат в основной группе всего было 18,75 % (0 % из 1 категории и 18,75 % из 2 категории), а в контрольной – 23,53 % (5,88 % из 1 и 17,65 % из 2 категории). Вокруг основной массы детей в обеих группах складывался холодный, отчужденный климат – 81,25 % детей основной группы и 76,47 % контрольной принадлежали к 3 и 4 статусным категориям (в основной – 3 – 50 %, 4 – 31,2 %; в контрольной – 3 – 52,94 %, 4 – 23,53 %). В конце исследования в зоне благоприятного климата в основной группе уже находилось 43,75 % детей (1 – 6,25 %; 2 – 37,5 %), а в контрольной – лишь 29,41 % детей (1 – 5,88 %; 2 – 23,53 %). Соответственно в зоне неблагоприятного эмоционального климата остались в основной группе 56,25 % (3 – 37,5 %; 4 – 18,75 %), а в контрольной – 70,59 % (3 – 52,94 %; 4 – 17,65 %).

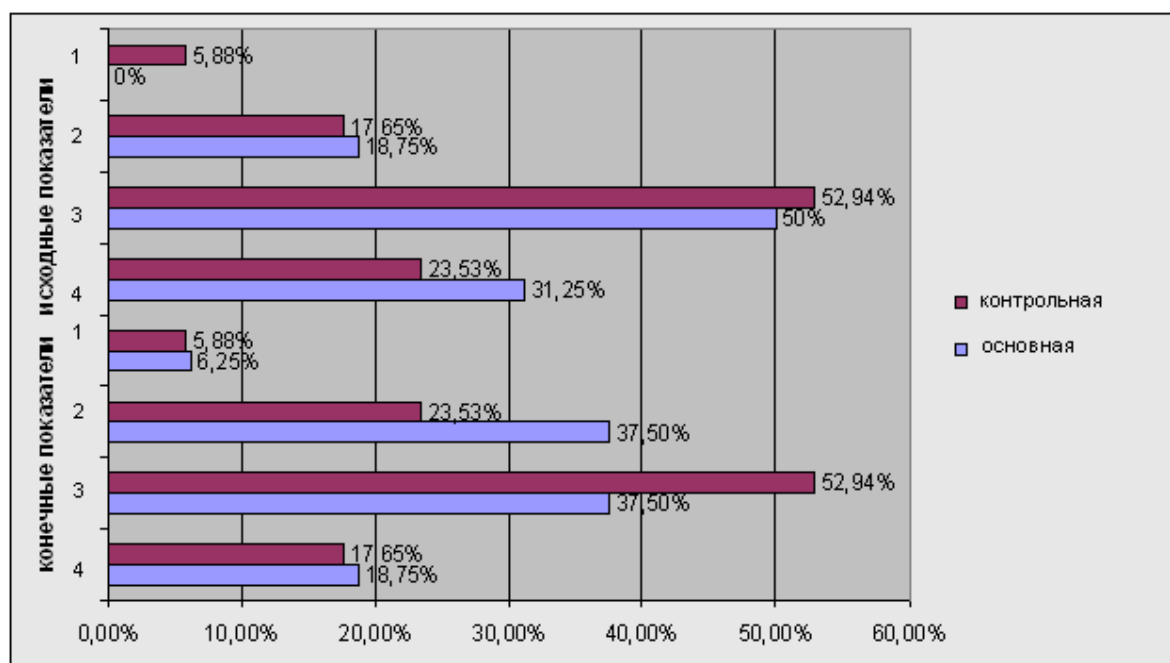


Рисунок 1 – Динамика показателей социометрического статуса в системе межличностных отношений.

Уровень благополучия взаимоотношений, таким образом, в основной группе вырос в 2,3 раза (с 18,75 % до 43,75 %), и теперь его можно расценивать как близкий к среднему. В контрольной же группе уровень благополучия взаимоотношений так и остался низким, рост произошел всего в 1,3 раза, с 23,53 % до 29,41 % (рис. 2).

Низкий уровень благополучия взаимоотношений, по мнению Я.Л. Коломенского, сигнал тревоги, означающий неблагополучие большинства

детей в системе межличностных отношений, их неудовлетворенность в общении, признании сверстниками.

В начале исследования показатель индекса изолированности в обеих группах находился на границе неблагополучия (31,25 % детей основной группы и 23,53 % детей контрольной оказались без единого выбора со стороны своих сверстников). Подобные результаты были отмечены в исследовании А.А. Головкиной (2002).

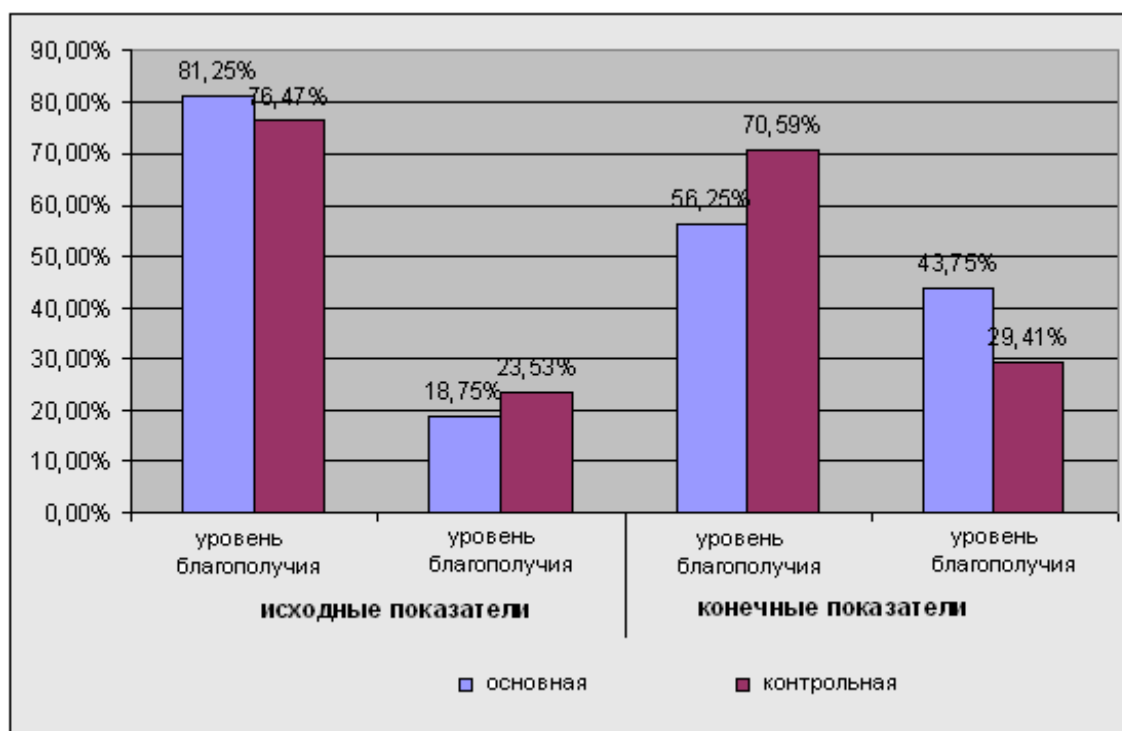


Рисунок 2 – Динамика показателей уровня благополучия взаимоотношений.

По окончании исследования ситуация в обеих группах изменилась в положительную сторону, теперь индекс изолированности стал расцениваться как условно благоприятный (18,75 % детей основной группы и 17,65 % оставались изолированными от других детей). Снижение индекса в основной группе произошло в 1,67 раза, а в контрольной в 1,33 раза (рис. 3).

Таким образом, полученные в начале исследования результаты межличностных взаимоотношений детей обеих групп характеризовались как неудовлетворительные, в детских коллективах превалировал эмоционально-негативный климат. Конечные результаты зафиксировали четкое изменение как межличностных отношений, так и эмоционального климата в детском коллективе основной группы в позитивную сторону. В контрольной группе отмечалась лишь незначительная положительная динамика, не способная изменить обстановку.

Полученные нами результаты в определенной степени согласуются с данными, полученными Я.Л. Коломенским и Л.В. Финкевичем. Ими выявлено, что уровень благополучия взаимоотношений в группах детей 5–6 лет составляет 57–80 %, число «непринятых» детей – 9,5–10 %. В соответствии с нашими данными уровень благополучия был значительно ниже как в начале, так и в конце исследования.

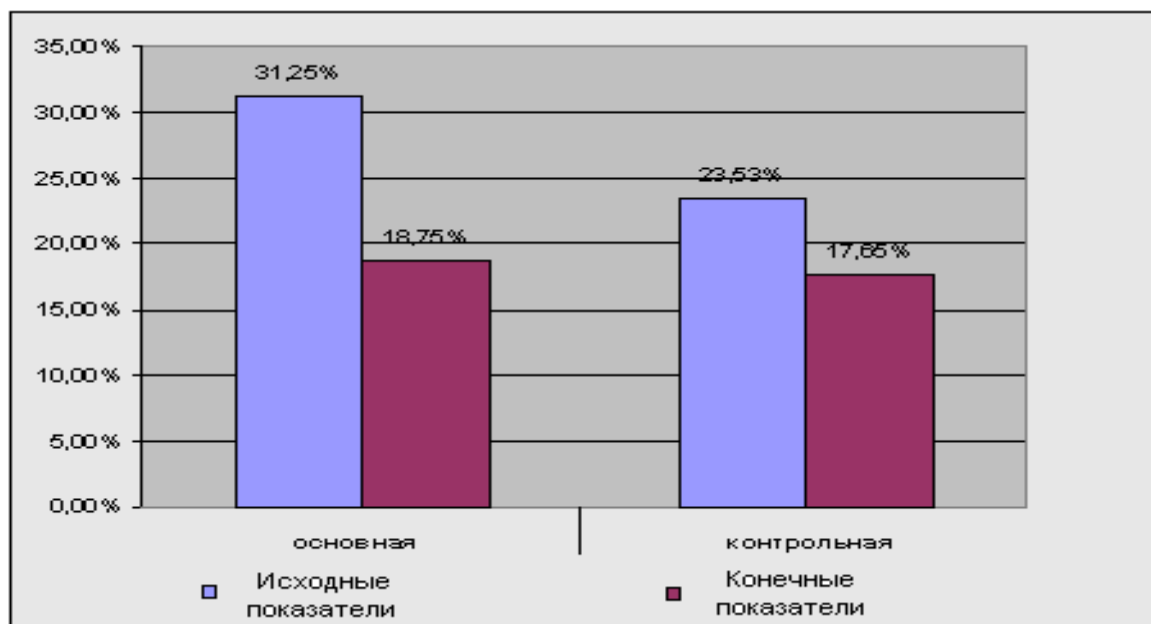


Рисунок 3 – Динамика показателей индекса изолированности.

Выводы. Подводя итоги анализа развития общей выносливости следует отметить, что мы получили улучшение конечных результатов в обеих группах. Однако, в основной группе они оказались достоверно выше, чем в контрольной. Кроме того, было установлено, что темпы прироста показателей выносливости в основной группе достоверно превышали темпы в контрольной группе. Полученные данные свидетельствуют, что развитие общей выносливости детей основной группы к концу года значительно опередило таковое контрольной.

По окончании исследования индекс тревожности у детей основной группы снизился ($39,07 \pm 3,38$ %) до среднего. В контрольной же группе средние показатели индекса тревожности значительно не изменились и продолжали оставаться на границе между средним и высоким ($49,00 \pm 2,54$ %) уровнем, достоверно ($p < 0,05$) превышая показатели детей основной группы. Кроме того, темп снижения показателей индекса тревожности в основной группе превысил показатели контрольной почти в 5 раз ($25,45 \pm 3,65$ % в основной и $5,81 \pm 2,86$ % в контрольной).

В процессе педагогического эксперимента доказано, что игровая туристская деятельность создает условия для формирования умений строить дружеские отношения со сверстниками, позволяет повысить уровень благополучия взаимоотношений. Уровень благополучия взаимоотношений в основной группе вырос в 2,3 раза (с 18,75 % до 43,75 %), и теперь его можно расценивать как близкий к среднему. В контрольной же группе уровень благополучия взаимоотношений так и остался низким, рост произошел всего в 1,3 раза (с 23,53 % до 29,41 %).

Список литературы

1. Завьялова, Т.П. Туризм в детском саду : новые возможности, новые решения : учебно-методическое пособие / Т.П. Завьялова. – Тюмень : Тюмен. гос. ун-т., 2007. – 263 с.
2. Коломинский, Я.Л. Психология детского коллектива : система личных взаимоотношений / Я.Л. Коломинский. – 2-изд., перераб. и доп. – Минск : Нар. Асвета, 2008. – 239 с.
3. Немов, Р.С. Психология : учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений: в 3 кн. Кн. 1: Общие основы психологии / Р.С. Немов. – М. : Просвещение; Владос, 2009. – 494 с.
4. Ноткина, Н.А. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста / Н.А. Ноткина, Л.И. Казьмина. – СПб. : Акцидент, 2005. – 36 с.
5. Рунова, М.А. Педагогические условия оптимизации двигательной активности детей старшего дошкольного возраста на прогулке : дис. ... канд. пед. наук / М.А. Рунова. – М., 2008. – 230 с.

Фізкультурні хвилинки для дітей молодшого шкільного віку

Лебедь А.О.

Донбаський державний педагогічний університет (Слов'янськ, Україна)

«Здоровою може вважатися людина,
яка відзначається гармонійним фізичним і
розумовим розвитком і добре адаптована
до оточуючого її фізичного та соціального середовища»

Г. Сигерист

Приймаючи дитину до школи потрібно враховувати, що маємо справу з дитячим організмом, який росте, розвивається. Для нормального розвитку дитині молодшого шкільного віку потрібно багато рухатися (ходити, бігати). Як стверджує народна мудрість, «рух – це життя і здоров'я». Норма природної

потреби в русі у дітей цього віку становить приблизно 1,5-2 години на добу. Проте зі вступом до школи рухова активність дитини зменшується. Руховий режим з відносно довільного змінюється на обумовлений правилами поведінки. Більшу частину доби дитина перебуває у статичному положенні, тобто сидить: у школі під час уроків; удома, коли виконує домашні завдання, читає, переглядає телепередачі або грає у комп'ютерні ігри. При цьому дитина несе велике фізичне навантаження. Статичне навантаження вступає у протиріччя з фізичним розвитком дитини. Як наслідок – розвиток перевтоми. У дитини знижується працездатність, проявляються негативні емоції, погіршується самопочуття. Дитина скаржиться на головний біль. Дехто з дітей починає порушувати правила поведінки на уроці.

Тому при виявленні перших ознак перевтоми необхідно робити перерви, під час яких діти б могли виконувати нескладні фізичні вправи. Такі перерви під час уроку (фізкультхвилинки, фізкультпаузи) сприяють поліпшенню функціонування мозку, відновлюють тонус м'язів, які підтримують правильну поставу, знімають напругу з органів зору і слуху, з утомлених від письма пальців.

Фізкультхвилинка (фізкультпауза) має стати обов'язковим елементом кожного уроку в початковій школі (крім тих уроків, на яких сам процес навчання передбачає достатню рухливість, наприклад, уроків музики, трудового навчання, ритміки, фізичного виховання).

Завдання фізкультурних хвилинок і пауз:

- повернути втомленій дитині працездатність, увагу;
- зняти м'язове і розумове напруження;
- попередити порушення постави.

Недооцінка фізкультурних хвилинок і пауз є однією з причин тієї парадоксальної статистики, яка свідчить що кількість дітей із різними захворюваннями з класу до класу не зменшується, а навпаки, збільшується, досягаючи 4-5 (!) разів порівняно з початком навчання у школі.

Виняткове значення фізкультхвилинки мають у роботі з молодшими школярами. Їм важко висидіти весь урок. Для підвищення загальної працездатності, поліпшення здоров'я дуже корисні фізкультхвилинки і паузи. Вони знімають втому, нормалізують увагу й активність, відновлюють сили й настрої, почуття бадьорості й свіжості, підвищують дисциплінованість.

Фізкультхвилинка включає 3-4 вправи, добре знайомі дітям і легкі для виконання. Кожна вправа виконується 3-4 рази в середньому темпі. Тривалість фізкультхвилинки 2-3 хвилини.

Вправи мають добиратися так, щоб протягом дня цілеспрямовано навантажувалися і розслаблялися різні групи м'язів дітей: плечового поясу,

спини, тазостегнових суглобів. Необхідно включати в комплекс вправи для відпочинку очей, дихальні вправи, вправи на координацію рухів.

Щоб процес виконання фізичних вправ був цікавим для дітей, необхідно час від часу змінювати вправи (кожні 2-3 тижні), виконувати їх під музику, включати танцювальні рухи. Дітям подобаються фізкультхвилинки, які супроводжуються віршованими текстами. Щоб у дітей не збивався ритм дихання, а рухи були точними і сильними, при проведенні таких фізкультхвилинкок учитель промовляє текст, а діти виконують вправи.

Комплекс вправ для учнів початкових класів.

1. «Потягусі». В. п. – ноги на ширині плечей, долоні на голові, лікті вперед. Відвести лікті назад, тулуб випрямлений. Повернутися у вихідне положення.

2. «Гвинтики». В. п. – ноги на ширині плечей, руки за спиною. Повернути тулуб ліворуч, потім праворуч, не зупиняючись повернутися у вихідне положення.

3. «Лялька». В. п. – основна стійка. Повернутися на 360 градусів через ліве плече, переступаючи випрямленими ногами. Те саме через праве плече.

4. «Вітер дерева колише». В. п. – ноги на ширині плечей, руки в сторони. Нахили ліворуч, потім праворуч; не спиняючись, повернутися у вихідне положення.

5. «Політ птахів». В. п. – основна стійка. Руки вгору, піднятися у вихідне положення.

6. «Коники-стрибунці». В. п. – руки на поясі. Стрибки на місці на двох ногах з переходом на ходьбу.

Для учнів 1 класу рекомендуємо наступний комплекс вправ. Виконується стоячи біля парти і супроводжується віршованим текстом. Наприклад:

«Вітерець гойднувся

Між зелених вітів (Руки вгору. Похитатися, як деревце).

Колосок прокинувся

І сказав: – Привіт! (Присід. Повільно підвестися навшпиньки).

Жайвір усміхнувся,

Мовив: – Добрий день! (Змахи руками, наче крилами).

Бачу, ти прокинувся».

Наступний комплекс виконується сидячи за партою.

В. п. – руки на парті. 1 – руки вгору; 2 – напівповорот тулуба вліво; 3 – тримати; 4 – в. п. Повторити 3-4 рази в кожну сторону.

В. п. – голова прямо, руки на пояс. 1 – нахил голови вперед; 2 – в. п.; 3 – нахил голови назад; 4 – в. п.; 5 – нахил голови вліво; 6 – в. п.; 7 – нахил голови вправо; 8 – в. п. Повторити 2-3 рази.

В. п. – руки вперед. 1 – пальці рук стиснути в кулак; 2 – розтиснути з розведенням пальців. Повторити 6-8 разів.

Для учнів 2 класу рекомендуємо такий комплекс, що виконується стоячи біля парті.

В. п. – стійка, руки на поясі. 1 – нахил голови вперед; 2 – в. п.; 3 – нахил голови вправо; 4 – в. п.; 5 – нахил голови вліво; 6 – в. п.; 7 – нахил голови назад; 8 – в. п. Повторити 4-6 разів.

В. п. – о. с. 1 – руки до плечей; 2 – силою напружити м'язи рук, звести лопатки; 3 – підвестись навшпиньки, руки вгору; 4 – в. п. Повторити 4-6 разів.

В. п. – о. с. 1 – присід, руки на коліна; 2 – в. п.; 3 – присід, руки вперед; 4 – в. п. Повторити 6-8 разів.

В. п. – стійка, руки вгору. 1 – 7 – повільне опускання рук вниз з коловими рухами кистями; 8 – в. п. Повторити 2-4 рази.

Наступний комплекс виконується сидячи за партою.

В. п. – руки на парті. 1 – руки за голову, лікті вперед; 2 – лікті в сторони, звести лопатки, піднести голову – вдих; 3 – опустити голову, лікті вперед – видих; 4 – в. п. Повторити 6-8 разів.

В. п. – руки на парті. 1 – ліва рука на пояс, права рука вгору, напівповорот вліво; 2 – в. п.; 3-4 – те ж в іншу сторону. Повторити 4-6 разів у кожному сторону.

В. п. – руки вперед «в замок». 1 – руки вперед в замок, долонями назовні; 2 – в. п. Повторити 6-8 разів.

Для учнів 3-4 класів буде доречним наступний комплекс вправ. Виконується сидячи за партою.

В. п. – руки за голову, пальці в «замок». 1-2 – руки вгору долонями назовні, нахил голови назад; 3-4 – в. п. Повторити 4-6 разів.

В. п. – руки вперед. 1 – ліва рука вгору; 2 – в. п.; 3 – права рука вгору; 4 – в. п. Повторити 4-6 разів.

В. п. – руки перед грудьми в «замок». 1 – поворот тулуба вліво; 2 – в. п.; 3 – поворот тулуба вправо; 4 – в. п. Повторити 4-6 разів.

В. п. – руки на парті. 1 – нахил голови вліво; 2 – нахил голови вправо; 3 – нахил голови вперед; 4 – нахил голови назад. Повторити 4-6 разів.

Наступні вправи виконуються стоячи біля парті.

В. п. – руки на пояс. 1 – підвестись навшпиньки; 2 – в. п. Повторити 4-6 разів.

В. п. – о. с. 1 – упор присівши; 2 – стати, руки вгору, ліву назад на носок; 3 – поворот тулуба вліво, руки за голову; 4 – в. п. На наступні чотири рахунки те саме в іншу сторону. Повторити 4-6 разів.

В. п. – стійка ноги нарізно, руки вгору. 1 – 3 пружинні нахили вперед, руки за голову; 4 – в. п. Повторити 6-8 разів.

В. п. – стійка, руки на поясі. 1 – 3 пружинні нахили назад; 4 – в. п.

Далі наводимо віршовані фізкультхвилинки, які доречно використовувати в заняттях з учнями молодшого шкільного віку.

Руки в боки! (Виконують відповідні рухи).

Руки так! (Руки в сторони)

Руки вгору, як вітряк!

Ще раз в боки!

Ще раз так!

Ще раз вгору, як вітряк!

Виростемо великими (Руки вгору)

Яблук нарвемо (Показують)

В кошики додолу (Нахиляються і опускають руки)

Їх покладемо!

Добре те, що сонце світить! (Руки піднімають вгору)

Добре те, що віє вітер! (Імітують коливання дерев од вітру)

Добре те, що ось цей ліс (Присідають)

Разом з нами ріс і ріс (Повільно підіймаються)

Добре те, що в нашій річці (Руки вперед, долоні назовні)

Чиста, не брудна водиця! (Імітують плавання)

І мене матуся рідна (Крокують на місці)

Після школи зустрічає (Плескають в долоні)

Добре гратися надворі! (Стрибають)

Добре вчитися у школі! (Сідають за парти)

Добре плавати в ставку! (Імітують плавання)

Добре те, що я живу! (Руками показують на себе, піднімають їх вгору)

Всі піднесли руки – раз! (Рухи виконуються за змістом)

Став навшпиньки увесь клас.

Два – присісти, руки вниз,

На сусіда подивись.

Раз! – і вгору.

Раз! – і вниз.

До сусіда повернись.

Будем дружно присідати,

Щоб ногам роботу дати.

Раз! – піднялись.

Два! – присіли.

Хай мужніє наше тіло.

Хто старався присідати,

Може вже відпочивати.

Здоров'я – це безцінне надбання не тільки кожної людини, а і всього суспільства. При зустрічах, розставання з близькими і дорогими людьми ми бажаємо їм доброго і міцного здоров'я, оскільки – це основна умова і запорука повноцінного і щасливого життя. Здоров'я допомагає нам здійснювати наші плани, успішно вирішувати основні життєві завдання, долати труднощі, а якщо доведеться, то й значні перевантаження. Добре здоров'я, розумно зберігається і укріплюється самою людиною, забезпечує їй довге й активне життя.

Список літератури

1. Команьова О.О. Валеологія. Школа здоров'я : навч. пос. для 2-3 кл. / О.О. Команьова. – К. : Навчальна книга, 2004. – 155 с.
2. Кирпа Г. Андрійкова книжка : навч. пос. для учнів 1 кл. / Г. Кирпа, В. Стрілько. – К. : Освіта, 1992. – 124 с.
3. Цимбал Н.М. Практикум з валеології. Методи зміцнення фізичного здоров'я / Н.М. Цимбал. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2000. – 95 с.

Здоров'язбережувальне середовище загальноосвітньої школи

Ольшанська Н.О.

Донбаський державний педагогічний університет (Слов'янськ, Україна)

У статті здійснено аналіз здоров'язбережувального середовища загальноосвітнього навчального закладу, що сприяє розвитку дітей і молоді. Розглядається комплекс заходів, які необхідні для створення комфортних умов для реалізації і розвитку учасників навчально-виховного процесу.

Справжня школа – це не тільки місце,
де діти набувають знань і вмінь,
це багатогранне духовне життя
дитячого колективу, в якому вихователь
і вихованець об'єднані багатьма
інтересами і захопленнями.

В. Сухомлинський

Головною цінністю суспільства є життя людини, яке значною мірою залежить від її здоров'я. Оскільки здоров'я – це гармонія єдності фізичного, психічного та соціального благополуччя людини, його потрібно не тільки берегти, а й повсякчас примножувати. Тому на сучасному етапі суспільного розвитку одним із найактуальніших завдань системи освіти є виховання здорового підростаючого покоління.

Реформування сучасної системи освіти зорієнтоване на створення комфортних умов для формування гармонійно розвиненої, фізично досконалої

особистості. Але на даний час навчальний заклад, як провідний виховний інститут, не може ефективно розв'язувати пріоритетні завдання збереження і зміцнення здоров'я особистості без взаємодії з батьківською громадськістю, різноманітними громадянськими організаціями, об'єднаннями, медичними установами, які відіграють важливу роль у соціалізації підростаючого покоління, задоволенні його потреб, самоствердженні та самореалізації.

Проблема збереження та цілеспрямованого формування здоров'я дітей та молоді у сучасних умовах розвитку України виключно значима та актуальна. За останні роки в Україні відбулося значне погіршення здоров'я школярів. За даними досліджень лише 10 % випускників шкіл можуть вважатися здоровими, 40 % мають різноманітну хронічну патологію. У кожного другого школяра виявлено сполучення кількох хронічних захворювань. За даними Міністерства охорони здоров'я України серед дитячого населення за останнє десятиліття значно (майже у 3 рази) зросла кількість хронічних захворювань, які призводять до інвалідності. Це хвороби нервової, ендокринної, серцево-судинної, шлунково-кишкової, кістково-м'язової систем. Серед наших першокласників тільки 5-10 % практично здорових дітей. Кількість хронічно хворих дітей збільшується за роки навчання майже у 2,5 рази [4, с. 76].

В Україні прийнято низку Законів з метою створення ефективної системи, спрямованої на формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя, культуру здоров'я, а саме: «Про охорону дитинства», «Про заходи протидії незаконному обігу наркотичних засобів, психотропних речовин та зловживання ними», «Про соціальну роботу з дітьми та молоддю»; Укази Президента України «Про невідкладні додаткові заходи щодо зміцнення моральності у суспільстві та утвердження здорового способу життя», «Про додаткові заходи щодо посилення боротьби з ВІЛ-інфекцією (СНІДом)», «Про заходи щодо розвитку духовності, захисту моралі та формування здорового способу життя громадян», «Про національну доктрину розвитку освіти», Національна програма профілактики СНІДу та наркоманії, Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації».

Сьогодні досить гостро постає необхідність розробки і впровадження конкретних дій, спрямованих на покращення здоров'я учнівської молоді. Одним із ефективних шляхів вирішення даного завдання є створення умов, за яких зберігається і зміцнюється здоров'я учнів. Такі умови можуть бути забезпечені моделлю навчального закладу – Школою сприяння здоров'ю.

Школа сприяння здоров'ю – це школа педагогічної підтримки і захисту дитини, її фізичного, психічного, духовного здоров'я, у якій для учасників навчально-виховного процесу створюється здоров'язбережувальне середовище.

Поняття «середовище» не має чіткого й однозначного визначення у світі науки. Найчастіше за все під середовищем, яке оточує людину, мається на увазі сукупність умов і впливів.

О. Підгорна поняття “здоров’язберігаючий простір” обґрунтовує як багаторівневу освітню систему і соціально організоване виховне середовище, в якому пріоритетами виступають здоровий спосіб життя, культура здоров’я, прогнозування здоров’язберігаючої діяльності. Змістовними компонентами є соціальний, креативно-діяльнісний і реабілітаційний. Здоров’язберігаючий простір забезпечує усвідомлення його суб’єктами цінності здорового способу життя, збереження і зміцнення здоров’я, продуктивну активність всіх учасників простору щодо розвитку навичок культури здоров’я і духовно-етичного самовдосконалення [3, с. 17].

В. Ясвін визначає педагогічне середовище як систему впливів і умов формування особистості, а також можливостей для її розвитку, що містяться в соціальному і просторово-предметному оточенні. За С. Подмазіним, збагачене освітнє середовище – це така сукупність умов (у закладі, родині), яка сприяє особистісному розвитку дітей у значущій для них діяльності. Середовище розуміється М. Раудсеппом як сукупність психологічних, соціальних і фізичних можливостей і бар’єрів щодо мети діяльності суб’єкта, системи об’єктів і явищ, що набувають особистісного значення для нього.

Практика роботи навчальних закладів «Шкіл сприяння здоров’ю» доводить, що розпочинати створення здоров’язбережувального середовища у загальноосвітньому навчальному закладі необхідно з аналізу рівня здоров’я і способу життя учнів. Цей аналіз передбачає:

- роботу зі збереження й зміцнення здоров’я і формування здорового способу життя;
- визначення рівнів фізичного розвитку й фізичної підготовленості;
- визначення показників фізичного здоров’я;
- упровадження здоров’язбережувальних педагогічних технологій;
- формування психологічного клімату у школі;
- дотримання санітарно-гігієнічних вимог;
- проведення оздоровлення;
- дотримання режиму праці й відпочинку;
- соціальний захист;
- медичне обслуговування.

У зв’язку з цим необхідно проводити аналіз інфраструктури школи, її навчальне, навчально-методичне та кадрове забезпечення, що дає можливість визначити умови для організації здоров’язбережувальної діяльності навчального закладу. Велике значення має підвищення компетентності педагогічного

колективу, підготовка вчителів до здійснення інноваційної діяльності, упровадження здоров'язбережувальних технологій.

Відомий педагог, психолог, історик філософії П. Блонський ще у 1918 році обґрунтував ідею створення школи, в якій діти не лише би навчалися, а й готувалися до майбутнього самостійного життя. Завдання вчителів полягало у тому, щоб школа стала «місцем життя дитини, ... створити раціональну організацію цього життя».

Здоров'я школярів знаходиться в прямій залежності від умов навчання, харчування, рухової активності, правильного поєднання навантаження та відпочинку, умов сімейного виховання. Воно також визначається співвідношенням зовнішніх і внутрішніх факторів та можливостями самого організму протидіяти небажаним впливам, захищатися від них, по можливості підсилюючи вплив позитивних для здоров'я факторів. Ступінь успішності оздоровчої діяльності полягає в усуненні шкідливих впливів (коректування навколишнього середовища) та підвищення стійкості до них (тренування, збільшення адаптаційних можливостей організму), що визначає напрям зусиль по збереженню та укріпленню здоров'я.

На нашу думку, організована таким чином здоров'язбережувальна діяльність навчального закладу забезпечує єдність дій педагогічної та психологічної служб зі збереження і розвитку здоров'я кожного учасника навчально-виховного процесу.

Вирішення проблеми здоров'я дітей і підлітків потребує пильної уваги педагогів, медиків, батьків, представників громадськості. Але особливе місце та відповідальність в оздоровчій діяльності відводиться освітній системі, яка повинна і має всі можливості для того, щоб зробити навчально-освітній процес – здоров'язбережувальним. Отже, мова йде вже не просто про стан здоров'я сучасних школярів, а про майбутнє України, створення здоров'язберігаючого освітнього простору.

Системний підхід у загальноосвітньому навчальному закладі допоможе зрозуміти дитину як неповторну особистість, адже передбачає одночасне вивчення всіх сторін її розвитку, взаємозв'язку і взаємозумовленості, сприймання дитини як цілісного індивіда у різноманітних стосунках зі світом, із членами сім'ї, де вона почуває себе найбільш природно.

У зв'язку з цим, загальноосвітні навчальні заклади України реалізують ідею та місію Шкіл сприяння здоров'ю – навчальних закладів, у яких сформовано здоров'язбережувальне середовище для розвитку гармонійно досконалої особистості, де складові навчально-виховного процесу підпорядковані головному – формуванню здорової особистості, яка має бути здоровою людиною, соціально адаптованою, професійно зорієнтованою,

здатною до саморозвитку і самореалізації. Україна продовжує брати активну участь у Європейському русі, розвиваючи з 2003 року Національну мережу шкіл сприяння здоров'ю, до якої входить близько 5 тисяч загальноосвітніх навчальних закладів. Мережа Шкіл сприяння здоров'ю є інноваційним механізмом у розвитку технологій моделювання навчального закладу.

Список літератури

1. Анохина И.А. Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни : методические рекомендации / И.А. Анохина. – Ульяновск : УИПК-ПРО, 2007. – 80 с. (Серия «Здоровый ребенок»).
2. Воронін Д.Є. Здоров'язберігаюча компетентність студента в соціально-педагогічному аспекті / Д.Є. Воронін // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2006. – С. 11 – 15.
3. Подгорная О.Е. Проектирование здоровьесберегающего пространства общеобразовательной школы средствами личностно-ориентированного образования : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Подгорная Ольга Ефимовна. – Тирасполь, 2005. – 211 с.
4. Формування здорового способу життя в умовах гуманітарної школи художньо-естетичного спрямування : науково-методичний посібник / за ред. Кириленко С.В. –Запоріжжя, 2002. – 180 с.

Фізична культура та спорт як ефективні засоби профілактики адиктивної поведінки студентської молоді України в 90-х роках ХХ століття

Омельченко С.О., Шулик Т.В.

Державний вищий навчальний заклад

„Донбаський державний педагогічний університет” (Слов'янськ, Україна)

У статті обґрунтовано актуальність проблеми адиктивної поведінки в студентському середовищі; визначено напрямки профілактики адиктивної поведінки в 90-х рр. ХХ ст., охарактеризовано основні нормативно-правові акти молодіжного законодавства досліджуваного періоду з фізичної культури та спорту; проаналізовано зміст цих документів із виокремленням заходів, спрямованих на попередження адиктивної поведінки у вищих навчальних закладах.

Студентська молодь є тією соціальною групою, яка досить легко піддається впливу негативних явищ і тенденцій у молодіжному середовищі, що призводить до деформації її особистісного потенціалу. Це пов'язано із дезадаптованістю студентів на перших курсах, проблемними ситуаціями в навчальній і позанавчальній діяльності, міжособистісними та міжгруповими

конфліктами, зміною мотивів, ціннісних орієнтацій. Сьогодні все гостріше в суспільстві постає проблема адиктивної поведінки студентської молоді. До причин такої ситуації можна віднести: епізодичний характер профілактичної роботи, напружену соціально-політичну ситуацію в країні, розширення кола об'єктів адикцій, особливості студентського віку.

Зазначимо, що адиктивна поведінка виражається в прагненні до відходу від реальності через зміну власного психічного стану за допомогою прийому деяких речовин чи постійній фіксації уваги на певних предметах чи активностях (видах діяльності), що супроводжується розвитком інтенсивних емоцій (Ц. Короленко, Т. Донських). На основі аналізу діяльності вищих навчальних закладів у досліджуваний період, нами було виокремлено основні напрямки роботи з профілактики цього виду поведінки в студентському середовищі:

- робота в академічних групах;
- робота в гуртожитках;
- організація дозвілля студентів (культурно-масова, спортивно-оздоровча, науково-дослідна робота);
- діяльність комсомольських організацій;
- правове, трудове, естетичне та інші види виховання;
- різноманітні покарання та заохочення.

Фізична культура і спорт посідають вагоме місце в профілактиці досліджуваних нами негативних явищ у молодіжному середовищі, мають значні можливості для поліпшення фізичного потенціалу та здоров'я нації, забезпечують здоровий спосіб життя, підвищення працездатності, збереження і зміцнення здоров'я. Тому ми вважаємо корисним виокремити та проаналізувати державні документи 90-х рр. ХХ ст., у яких порушувалися питання фізичної культури і спорту в студентському середовищі. Цей період є особливо цікавим, бо характеризується проголошенням незалежності України, оновленням політичного та соціально-економічного життя країни і, відповідно, появою нових законодавчих актів і нормативних документів, що сприяли оновленню державної молодіжної політики України.

Метою статті є аналіз державних документів 90-х рр. ХХ ст., у яких порушувалися питання профілактики адиктивної поведінки студентської молоді України засобами фізичної культури та спорту.

До основних документів цього напрямку належать: Закон України „Про фізичну культуру і спорт” (24 грудня 1993 р.), Державна програма розвитку фізичної культури і спорту України (затверджено Указом Президента України № 334/94 від 22.06.1994 р.), Концепція фізичного виховання в системі освіти

України (затверджено рішенням колегії Міністерства освіти України №7/6-18 від 23.04.1997 р.).

Відповідно до Закону України „Про фізичну культуру і спорт” фізичну культуру визначають як „діяльність суб’єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямовану на забезпечення рухової активності людей з метою їх гармонійного, передусім фізичного, розвитку та ведення здорового способу життя”, а спорт як „діяльність суб’єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямовану на виявлення та уніфіковане порівняння досягнень людей у фізичній, інтелектуальній та іншій підготовленостях шляхом проведення спортивних змагань та відповідної підготовки до них”.

У статті 26 цього Закону констатують, що метою фізичної культури у сфері освіти є забезпечення розвитку фізичного здоров’я студентів, комплексний підхід до формування розумових і фізичних здібностей особистості, удосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя, професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, безперервності цього процесу впродовж усього життя.

Згідно із названим Законом органи державної влади, місцевого самоврядування, засоби масової інформації сприяють пропагуванню розвитку фізичної культури і спорту для зміцнення здоров’я, формування здорового способу життя, фізичного загартування та духовного зростання людини, здійснюють популяризацію оздоровчого значення фізичної культури, напрямів спорту, досягнень спортсменів України на міжнародних спортивних змаганнях [5].

На практичну реалізацію цього Закону було спрямовано Державну програму розвитку фізичної культури і спорту в Україні. Основними завданнями програми є посилення впливу фізичної культури і спорту на підвищення продуктивності праці, профілактику правопорушень; подальше зміцнення здоров’я населення на принципах здорового способу життя; підготовка фахівців фізичного виховання і спорту, науково-методичного та інформаційного забезпечення фізкультурно-спортивної діяльності.

Найважливішими напрямами розвитку фізичної культури і спорту в програмі є фізичне виховання та фізкультурно-оздоровча діяльність у навчально-виховній сфері, які є основою не лише фізичного, а й духовного здоров’я студентів; поєднання процесу фізичного виховання з інтелектуальним, духовним і естетичним вихованням; визнання фізичного виховання обов’язковою дисципліною у ВНЗ.

Відповідно до Програми напрямами забезпечення розвитку фізичної культури та спорту є:

- науково-методичне забезпечення;
- медико-біологічне забезпечення;
- кадрове забезпечення;
- матеріально-технічне та фінансове забезпечення;
- інформаційне забезпечення;
- установа міжнародних спортивних зв'язків [3, с. 12-15].

У рішенні колегії Міністерства освіти України № 7/6-3 від 28.06.1995 р. „Про стан та перспективи розвитку фізичної культури і спорту у вищих навчальних закладах” зверталася увага на існування тенденції до погіршення організації, змісту та фінансового забезпечення фізичного виховання й студентського спорту в системі освітніх закладів. Тому для повноцінного розвитку та оздоровлення студентської молоді ректорам (директорам) вищих навчальних закладів було доручено забезпечити умови для самостійних занять фізичною культурою на основі індивідуальних програм, розробити та здійснити заходи щодо забезпечення роботи студентських спортивно-оздоровчих таборів, санаторіїв-профілакторіїв та їх ефективного використання для оздоровлення студентської молоді [4, с. 4].

Засадничим програмним документом, що визначав політику в галузі фізичного виховання на період становлення національної системи освіти була Концепція фізичного виховання в системі освіти України. Згідно з нею фізичне виховання дітей і молоді визначається як „невід’ємна частина системи народної освіти, важливий компонент гуманітарного виховання дітей і молоді, формування у них патріотичних почуттів, фізичного та морального здоров’я, вдосконалення фізичної і психологічної підготовки до активного життя і професійної діяльності”.

Фізичне виховання у вищих навчальних закладах розглядається як таке, що ґрунтується на принципах індивідуального та особистісного підходів, пріоритету оздоровчої спрямованості, використання найрізноманітніших форм і засобів фізичного вдосконалення [2, с. 5].

Значна увага приділялася створенню та функціонуванню спортивних клубів. Так, наказом № 181 від 19.11.1992 р. Міністерства освіти України було затверджено тимчасове положення про Центральний спортивний клуб „Гарт” та його структуру. Одним із основних завдань цієї організації були подальший розвиток фізичної культури і спорту, турбота про зміцнення здоров’я учнівської та студентської молоді. Свою діяльність клуб спрямовував на пропаганду здорового способу життя серед дітей, учнів, студентів, працівників освіти, проведення фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів, вивчення й розповсюдження провідного вітчизняного та зарубіжного досвіду, виготовлення та поширення інформаційних матеріалів тощо [1, с. 3-7].

Наказ Міністерства освіти України і Міністерства України у справах молоді та спорту № 36/487 від 12.02.1993 р. „Про координацію діяльності спортивних клубів вузів і створення Співки студентського спорту України” був спрямований на поліпшення фізкультурно-спортивної роботи у ВНЗ України шляхом спрямування їх діяльності на підготовку спортсменів високого класу. Метою цих заходів було виховання гармонійно розвиненої особистості, залучення молоді до фізкультурно-спортивної роботи.

На основі вищезазначеного можна констатувати, що фізична культура і спорт у вищій школі завжди спрямовувалися на забезпечення здорового способу життя, підвищення рівня працездатності, збереження і зміцнення здоров'я. І це, безумовно, є свідченням того, що вони володіють великим потенціалом під час профілактики адиктивної поведінки студентської молоді. Проте недооцінка соціально-економічної, оздоровчої і виховної ролі фізичної культури і спорту, існування негативних явищ у молодіжному середовищі як в 90-х рр. ХХ ст., так і в наш час, є свідченням того, що не всі з розглянутих нормативних документів були повноцінно враховані та використовуються у виховному процесі ВНЗ. Тому необхідними є вдосконалення та покращення наявних підходів до вирішення молодіжних проблем як центральними органами влади, так і вищими навчальними закладами. Сьогодні молодіжна політика швидко прогресує, проте використання досвіду минулих років боротьби з негативними явищами в студентському середовищі має велике значення та лише підвищить її ефективність і перспективність.

Список літератури

1. Про затвердження Тимчасового положення про Центральний спортивний клуб „Гарт” та структури спортклубу Міністерства освіти України : наказ Міністерства освіти України від 19.11.1992 р. № 181 // Інформаційний збірник Міністерства освіти України. – 1992. – №7. – С. 3-7.

2. Про концепцію фізичного виховання в системі освіти України : рішення колегії Міністерства освіти України від 23.04.1997 р. № 7/6-18 // Інформаційний збірник Міністерства освіти України. – 1997. – № 13. – С. 3-16.

3. Про постанову Уряду „Про фізичну культуру і спорт” від 15.01.96 р. та протокольне рішення від 24.01.1996 р., протокол № 3 : наказ Міністерства освіти України від 26.02.1996 р. № 58 // Інформаційний збірник Міністерства освіти України. – 1996. – № 9. – С. 8-15.

4. Про стан та перспективи розвитку фізичної культури і спорту у вищих навчальних закладах України : рішення колегії Міністерства освіти України від 28.06.1995 р. № 7/6-3 // Інформаційний збірник Міністерства освіти України. – 1992. – № 20. – С. 3-9.

5. Про фізичну культуру і спорт : закон України від 24.12.1993 р. № 3808-ХІІ [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12/page>

Здоровьесберегающее пространство как компонент образовательного учреждения

Рейт Е.М.

Белорусский государственный педагогический университет
им. Максима Танка (Минск, Республика Беларусь)

В статье рассматривается здоровьесберегающее пространство как компонент образовательного пространства учреждения дошкольного образования. Проанализировано содержание здоровьесберегающих технологий, компоненты данного вида пространства.

Введение. В педагогической науке термин «пространство» чаще обозначается как «образовательное пространство», а также как «педагогическое пространство», конкурирующее с понятием «педагогическая среда».

Понятия «образовательное пространство», «дошкольное образовательное пространство» в научных исследованиях наполняются различным содержанием. В одних работах они рассматриваются на уровне города, региона, и всего мира в целом, что зачастую приводит к отождествлению понятий образовательного пространства и системы образования (А.П. Лиферов, Э.Д. Днепров); в других – речь идет о взаимодействии ребенка и взрослого (И.Д. Фрумин, Д.Б. Эльконин); в третьих – рассматриваются в качестве образовательной среды (Т.Ф. Борисова).

Ряд ученых (Е.П. Белозерцев, В.А. Слостёнин, Е.Н. Шиянов) рассматривают образовательное пространство как *специально организованную педагогическую среду*, структурированную систему педагогических факторов и условий становления личности. К характерным признакам образовательного пространства при этом относятся его протяжённость, структурность, взаимосвязь и взаимозависимость элементов, выделенность из среды, обязательно воспринимаемая человеком субъективно (образ пространства, выделенного из среды).

Цель исследования – рассмотреть здоровьесберегающее пространство в условиях учреждения дошкольного образования.

Методы и организация исследования представлены теоретическим анализом педагогической литературы.

Результаты и их обсуждение. Рассмотрение здоровьесберегающего пространства как составной части образовательного пространства учреждения

дошкольного образования, в первую очередь, обусловлено проблемами ухудшения состояния здоровья дошкольников и признанием педагогической общественностью необходимости принятия мер по включению здоровьесберегающих технологий в работу с детьми.

Здоровьесберегающее пространство по определению И.П. Золотухиной представляет собой специально организованную и целенаправленно освоенную среду, которая создается посредством организации взаимосвязанных педагогических событий, направленных на сохранение и укрепление физического, психического и нравственного здоровья каждого ребенка, на культивирование всеми субъектами образовательного процесса здорового образа жизни как интегративного показателя культуры здоровья дошкольников. Важными характеристиками феномена «здоровьесберегающее пространство» является его целостность, способность к динамичному саморазвитию [2].

Содержание образовательных областей Учебной программы дошкольного образования «Физическая культура» и «Ребенок и общество» направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- воспитательное отношение к своему здоровью;
- формирование культурно-гигиенических навыков;
- формирование основы здорового образа жизни [5].

Именно на решение задач в большей степени и направлено создание пространства в детском саду, которое включает *социальный компонент* (педагогический персонал, осуществляющий в практической деятельности здоровьесберегающие технологии, в том числе физкультурно-оздоровительную работу); медицинский персонал, призванный обеспечивать контроль в состоянии здоровья дошкольников; семья, соседи, родственники и пр.

Кроме того, социальный компонент имеет огромные воспитательные возможности воздействия на ребенка, что заложено в социальных функциях осваиваемой двигательной деятельности, которые в первую очередь реализуются ребенком в общении с окружением, так как каждый старший дошкольник живет в определенном социуме. С одной стороны это делает двигательные действия ребенка коммуникативными и интерактивными, с другой – общение в двигательных действиях выступает как социальное содержание действий и раскрывает ребенку значимость выполняемых физических упражнений.

Предметный компонент представлен физкультурно-оздоровительной базой; играми, игрушками, физкультурно-спортивным оборудованием, инвентарем, тренажерами [3].

В образовательном пространстве в настоящий момент реализуется ряд здоровьесберегающих технологий: медико-профилактические; физкультурно-оздоровительные; технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка; здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования; валеологического просвещения родителей.

Таким образом, направления работы по созданию здоровьесберегающего пространства учреждения дошкольного образования включают:

- составление адаптивных образовательных и воспитательных программ с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья детей;
- организация предметно-пространственной среды;
- освоение технологий личностно-ориентированного взаимодействия с детьми;
- введение в образовательную программу валеологических аспектов;
- создание условий для самореализации ребенка и обеспечение его психологической безопасности [4].

Выводы. Исходя из вышеуказанного определения и практики работы, мы выделяем некоторые специфические особенности здоровьесберегающего пространства дошкольного учреждения: 1) участие всех субъектов образовательного процесса; 2) организация педагогических событий, направленных на сохранение и укрепления здоровья; 3) создание пространства, способствующего культивированию здорового образа жизни как показателя культуры здоровья детей.

Список литературы

1. Глазырина, Л. Д. Физическая культура – дошкольникам : программа и программные требования / Л. Д. Глазырина. – М. : Владос, 2004. – 143 с.
2. Золотухина, И.П. Влияние пространственно-предметной среды детского сада на развитие личности ребенка // Педагогика и педагогика : история, теория и опыт. – Вып. 7. – Красноярск : ККИПКРО, 2003. – С. 29-33.
3. Кирпиченков, А.А. Компонентный состав здоровьесберегающей среды в дошкольном образовательном учреждении // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 1.
4. Мартынюк, В.С., Мартынюк, Н.С. Методика оздоровления детей в учреждении дошкольного образования в условиях здоровьесберегающей среды // Научные проблемы педагогики в современном дискурсе [сб. науч. трудов]. – Минск : «Беларуская навука», 2014. – С. 443-459.
5. Учебная программа дошкольного образования. – Минск : Национальный институт образования, 2012. – 455 с.

Физическое воспитание студенческой молодежи на основе спортивно-ориентированных технологий

Савина А.С., Долинный Ю.А.

Донбасская государственная машиностроительная академия
(Краматорск, Украина)

На основе обзора литературных источников отечественных и зарубежных авторов раскрывается вопрос оптимизации программы физического воспитания студентов в высших учебных заведениях на основе спортивно-ориентированных технологий.

На основі обзору літературних джерел вітчизняних і зарубіжних авторів розкривається питання оптимізації програми фізичного виховання студентів вищих учбових закладів на основі спортивно-орієнтованих технологій.

On the basis of obzoru of literary sources of domestic and foreign authors the question of optimization of the program of physical education of students of higher educational establishments opens up on the basis of sporting oriented technologies.

Актуальность исследования. Разработка единой концепции решения проблемы выхода системы образования на качественно новый уровень развития обусловлена разработкой и внедрением в систему образования студенческой молодежи новых педагогических технологий, что означает создание условий и формирование навыков самосовершенствования на фоне воспитания мотивации, интереса к систематическим учебным занятиям по физическому воспитанию и спорту.

Статистический анализ посещаемости практических занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях Украины свидетельствует о достаточно негативном отношении студенческой молодежи к физическому воспитанию и спорту. Снижается заинтересованность и мотивационные аспекты к систематическим занятиям физическим воспитанием и спортом, ведению здорового образа жизни студенческой молодежи. И все это происходит на фоне ухудшения с каждым годом уровня физического состояния, психической устойчивости и здоровья современной молодежи [3].

Такое негативное отношение современной молодежи к занятиям можно изменить, модернизируя процесс физического воспитания, используя новые спортивно-ориентированные технологии [5].

Современные подходы в образовании требуют радикальных изменений в использовании образовательных технологий учебно-воспитательного процесса студенческой молодежи, интеграции ее в европейское и мировое образовательное пространство.

Жизнь выдвинула общественный спрос на воспитание творческой личности, способной мыслить самостоятельно, генерировать оригинальные

идеи, принимать нестандартные решения. Молодежь всегда воспринималась обществом как судьбоносная сила, как будущее страны.

Разработка единой концепции решения проблемы выхода системы образования на качественно новый уровень развития обусловлена разработкой и внедрением в систему образования студенческой молодежи новых педагогических технологий, что означает создание условий и формирование навыков самосовершенствования на фоне воспитания мотивации, интереса к систематическим занятиям по физическому воспитанию и спорту.

Спортивно-ориентированные технологии как особая отрасль физической культуры направлена в первую очередь на стимулирующий аспект к занятиям, на укрепление здоровья, повышение умственной работоспособности и успеваемости, длительной творческой активности и жизнедеятельности студенческой молодежи. Спортивно-ориентированные технологии способствуют росту и совершенствованию всестороннего и гармоничного развития, использования приобретенных двигательных качеств в будущей трудовой, бытовой и общественной деятельности человека [2, 6, 8].

Анализ последних исследований и публикаций. В современной педагогической литературе особое внимание формированию физической культуры молодежи уделяли В. Бальсевич, В. Выдрин, П. Виноградов, С. Евсеев, В. Кузин, Н. Ковалева, Л. Лубышева, А. Лотоненко, Н. Пономарева, В. Столяров, И. Туревский, В. Трунин, В. Щербакова и др. В работах В. Дмитриева, Л. Лубышева, В. Бальсевича и др. раскрываются технологии организации физического воспитания в вузе. Современные разработки личностно-ориентированного физического воспитания рассматривали Л. Головина, Ю. Копылов, И. Столяк, В. Якимович, А. Дубогай и др.

Большой интерес представляют работы, в которых раскрываются аспекты организации спортивно-ориентированного физического воспитания студенческой молодежи, овладение основами теории и практики спорта, технологиями реализации в условиях демократизации и гуманизации молодежи (А. Бабешко, В. Бальсевич, Л. Барыбина, В. Бондин, В. Выдрин, М. Виленский, А. Забора, А. Иващенко, В. Кузин, Л. Лубышева, А. Лотоненко, Ю. Николаев, Г. Сиренко, В. Темченко, С. Танянський, В. Шилько) [4, 6, 7, 9].

Однако остается не разработанной проблема оптимизации физического воспитания студентов на основе программных занятий, направленных на повышение функционального состояния и физического совершенствования; укрепление здоровья и формирование здорового образа жизни, необходимых в будущей профессиональной и повседневной деятельности; формирование мотивационных предпосылок к систематическим занятиям физическим воспитанием и спортом, развитие личностной физической культуры.

Цель исследования. На основе литературных источников отечественных и зарубежных авторов проанализировать состояние проблемы спортивно-ориентированного физического воспитания студенческой молодежи с целью оптимизации программы физического воспитания студентов на основе спортивно-ориентированных технологий.

Задачи исследования.

1. Изучение и обобщение данных литературных источников, которые раскрывают вопросы оптимизации физического воспитания студентов на основе спортивно-ориентированных технологий.

2. Анализ современного состояния оптимизации физического воспитания студентов на основе спортивно-ориентированных технологий в Украине.

Изложение основного материала исследования. На современном этапе развития технического прогресса, высокого темпа развития рыночной экономики и большой конкуренции на рынке труда от современной молодежи требуются профессиональные знания будущей производственной деятельности, крепкое здоровье, устойчивая психика и хорошая физическая подготовка.

Однако исследования последних десятилетий показывают, что уровень физического состояния, психической устойчивости и здоровья современной молодежи резко ухудшается из года в год [4].

Реагируя на такую негативную тенденцию, в 2003 году принята Национальная доктрина развития физической культуры и спорта в Украине, которая ориентирует общество на поэтапное формирование эффективной модели развития физической культуры и спорта на гуманистических и демократических принципах и ценностях молодежи, создание условий для ее всестороннего и гармоничного развития.

Системный анализ в решении практических вопросов развития личности студентов является характерной тенденцией внедрения современных образовательных технологий.

Современные образовательные технологии предполагают формирование данной цели через результаты обучения, которые отражаются в действиях студентов, осознаются ими, принимаются, определяются и проверяются.

Под технологией обучения понимают систему, в которую входят участники педагогического процесса и система теорий, идей, средств и методов организации учебной деятельности для обеспечения эффективного решения проблем, охватывающих все аспекты усвоения знаний и навыков (В. Худолей, М. Базилевич, Г. Селевко) [2, 7].

Разработка педагогических технологий – это объективный процесс, новый этап в эволюции образования, на котором будут пересмотрены подходы к сопровождению и обеспечению процесса естественного развития человека.

Современные педагогические технологии направлены на обеспечение формирования таких качеств личности, как осознание единства природы и человека, отказ от авторитарного стиля мышления, терпимость, склонность к компромиссу, уважительное отношение к другому мнению, другим культурам, ценностям, вере.

Сегодня образование направляется на проработку технологий индивидуально-ориентированного обучения, целью которой является не только накопление знаний и умений, а постоянное обогащение творчества, формирование механизма самоорганизации и самореализации личности каждого студента. В этом контексте интересной является проектная технология, в которой практика личностно-ориентированного обучения базируется на свободном выборе студента с учетом его интересов.

Надо признать, что духовно и физически развитая личность является приоритетным направлением развития образования в мире. Физическая культура предоставляет широкие возможности студентам для самовыражения, саморазвития, самосовершенствования не только физических, но и духовных возможностей для формирования активной жизненной позиции.

При этом физическое воспитание студентов в Украине построено, в основном, на тотальной унификации и стандартизации учебных занятий, что приводит к снижению двигательной активности и мотивации к занятиям [7].

Анализ исследований и публикаций последних десятилетий отечественных и зарубежных авторов в области физической культуры и спорта раскрывает составляющие спортивно-ориентированного физического воспитания студенческой молодежи по следующим направлениям:

- современные представления об организации спортивной тренировки (Ю. Верхошанский, В. Зациорский, Л. Матвеев, В. Платонов, Н. Фомин);
- основные положения теории и методики физического воспитания (Б. Ашмарин, В. Бальсевич, В. Зациорский, Л. Матвеев);
- концепция формирования физической культуры личности (В. Бальсевич, Л. Лубышева);
- современные теории организации образовательного процесса на основе педагогических технологий (П. Беспалько, В. Богомолов, Г. Селевко, В. Шилько);
- современные педагогические концепции и технологии физического воспитания студентов (Н. Алексеев, С. Барбашев, Г. Пономарев, В. Пономарев, В. Сериков, Л. Сидоров, А. Матвеев);
- концепция физкультурно-спортивной мотивации (Г. Бабушкин, Г. Пилюян).

В основу спортивно-ориентированного физического воспитания молодежи заложен переход от традиционной формы организации учебных занятий к учебно-

тренировочным, что позволяет каждому студенту приобщиться к занятиям спортом и ценностям спортивной культуры [7].

Спортивно-ориентированное физическое воспитание позволяет наиболее эффективно:

- осваивать каждому студенту ценности физической культуры и спорта в соответствии с задатками, способностями, личностными установками, потребностями и интересами, уровнем физического развития, подготовленностью и состоянием здоровья;

- использовать технологии спортивной, общекондиционной и оздоровительной тренировки;

- объединять студентов в учебно-тренировочные группы, относительно однородные по интересам, потребностям, уровню физической подготовленности, степени биологической зрелости, особенностям морфофункционального статуса.

Современные оздоровительные технологии, ориентированные на гармоничное физическое развитие личности, требуют всестороннего и глубокого анализа для внедрения их в отечественные оздоровительные системы.

Выводы. Подготовка к профессиональной деятельности здоровых, физически подготовленных, грамотных и интеллектуально развитых будущих специалистов – первоочередная и важная задача системы физического воспитания студентов.

Анализ педагогической литературы указывает на положительную роль занятий в укреплении здоровья, в развитии физических качеств будущего специалиста, в повышении интереса и мотивационных ценностей студентов к систематическим занятиям спортом, навыкам здорового образа жизни.

Список литературы

1. Бальсевич В.К. Спортивно-ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 5. – С. 19–22.

2. Беяничева В.В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов / В. В. Беяничева, Н. В. Грачева // Физическая культура и спорт : интеграция науки и практики. – Саратов : ООО Издательский центр «Наука», 2009. – Вып. 2. – С. 6.

3. Бондин В.И. Здоровьесберегающие технологии в системе высшего педагогического образования / В.И. Бондин // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 10. – С. 15–18.

4. Деминский А.Ц. Развитие способностей в спортивной деятельности / А.Ц. Деминский. – Донецк : Донетчина, 1996. – 333 с.

5. Дуркин П.К. Спортивно-ориентированное физическое воспитание студентов как перспективное направление формирования физической культуры

личности / П. К. Дуркин // Проблемы и перспективы физического воспитания и студенческого спорта в условиях модернизации высшей школы : тезисы докладов VI Всероссийской научно-практической конференции. – Казань : Стар, 2007. – С. 109–110.

6. Козлов А.В. Внедрение структуры спортивно-ориентированного физического воспитания студентов / А.В. Козлов, А.С. Игнатьев, Б.В. Федоров // Культура физическая и здоровье. – Воронеж : ВГПУ, 2004. – № 2. – С. 33–35.

7. Радаева С.В. Физическое воспитание студентов нефизкультурного вуза на основе спортивно-ориентированных технологий : автореф. дисс. ... канд. пед. наук / С.В. Радаева. – Красноярск. – 2008. – 24 с.

8. Таняньський С. Результати застосування спортивних спеціалізацій у технічному ВНЗ / С. Таняньський, Л. Барибіна, О. Церковна // Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді : мат. Всеукраїнської науково-практичної конференції; за заг. ред. Р.Р. Сіренко. – Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. – С. 166–169.

9. Темченко В.А. Секционная форма организации физического воспитания студентов / В.А. Темченко, Р.Р. Сиренко // Физическое воспитание студентов : научный журнал. – Харьков : ХООНОКУ : ХГАДИ, 2010. – № 3. – С. 99–104.

10. Трещалин В.Ф. Концепция развития спортивно-ориентированного воспитания студентов и её реализация в учебном процессе / В.Ф. Трещалин, А.В. Лотоненко, В.В. Трунин // Культура физическая и здоровье. – 2005. – № 1(3). – С. 19–22.

11. Шилько В.Г. Спортивно-видовые технологии формирования физической культуры студентов / В.Г. Шилько // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 9. – С. 50–52.

К вопросу о влиянии качества физкультурно-спортивных услуг образовательных учреждений на приобретение услуги потребителями

Сафиуллина А.А., Агеева Г.Ф.

Набережночелнинский филиал

Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма (Набережные Челны, Российская Федерация)

Маркетинговая деятельность в сфере физической культуры начинается с анализа рыночных возможностей физкультурно-спортивной организации и предусматривает изучение и оценку ее внешней и внутренней среды, в которую входят: исследование мотивов и стимулов к покупке физкультурно-спортивных услуг, особенностей предпочитаемых форм процесса их приобретения, способов получения информации об организации и спектре предлагаемых услуг, анализ внутренней среды организации, изучение конкурентной среды (предлагаемых физкультурно-спортивных услуг). Для потребителя функция качества полученного обслуживания представляет формализованное описание зависимости его восприятия и оценки качества обслуживания в целом от восприятия и оценки качества его структурных элементов. Удовлетворение полученным товаром или услугой возникает у человека после сравнения предварительных ожиданий и реальных характеристик приобретенного продукта и услуги.

Физкультурно-спортивная деятельность предусматривает содержание сети спортивных сооружений, организацию обслуживания посетителей, организацию спортивных соревнований, прокат инвентаря. Все это позволяет утверждать, что физическая культура и спорт являются самостоятельной отраслью хозяйства, а их основным продуктом являются физкультурно-спортивные услуги [3].

Маркетинговая деятельность в сфере физической культуры начинается с оценки, анализа рыночных возможностей физкультурно-оздоровительной и спортивной организации и предусматривает изучение ее внутренней и внешней среды, в которую входят: исследование стимулов и мотивов к покупке физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг, особенностей выбираемых форм процесса и способов получения информации о спектре организации и предлагаемых ею услуг, изучение конкурентной среды, анализ внутренней среды организации [3, 4].

Для потребителя функция качества полученного обслуживания представляет описание зависимости восприятия и оценки качества обслуживания в целом, от восприятия и оценки качества его структурных элементов [3].

Целью исследования являлось обоснование влияния качества физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг на приобретение услуги косвенными потребителями.

Методы и организация исследования. В исследовании применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы, анкетирование, интервьюирование, педагогическое наблюдение, анализ документов, математическая обработка полученных данных.

Исследование проводилось с сентября 2013 года по февраль 2014 года на базе образовательных учреждений г. Набережные Челны Республики Татарстан: МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 58» и МАОУ «Лицей-интернат № 84 имени Гали Акыша». В исследование приняло участие 118 человек: подростки 5-8 классов, учителя, директора и завучи по воспитательной работе образовательных учреждений.

Результаты исследования и обсуждение. Качество предоставляемых физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг потребители определяют по различным критериям. Так как основными потребителями физкультурно-спортивных услуг являются ученики, а они в свою очередь находятся на иждивении родителей, мнение семьи играет важную роль [4].

Таким образом, при рассмотрении качества физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг, предоставляемых образовательными учреждениями, основным потребителем, который оценивает качество услуг, являются ученики, а родители учеников, являясь косвенными потребителями, вправе требовать соответствие качества ожиданию ребенка.

При изучении внутренней и внешней среды школы было выявлено следующее.

1. Образовательное учреждение для учеников школы 7-16 лет предоставляет такие дополнительные физкультурно-оздоровительные и спортивные услуги:

а) ритмическая гимнастика (ритмика) – система музыкально-ритмического воспитания, которое заключается в развитии координации между мускульной и нервной деятельностью, что помогает достичь автоматизма в сложных движениях. Услуга предоставляется для учеников 1-2 классов;

б) лечебная физическая культура – направление физической культуры, использующая специально подбираемые физические упражнения, спортивные средства для лечения и восстановления функций организма, нарушенных в результате заболеваний, травм. Услуга предоставляется для учеников 2-3 классов;

в) шахматы – настольная логическая игра с фигурами на клеточной доске для двух соперников, сочетающая в себе элементы спорта, искусства и науки.

Услуга предоставляется для учеников 1-4 классов;

г) настольный теннис – спортивная игра, основанная на передаче мяча, по определённым правилам, ракетками через игровой стол с сеткой. Услуга предоставляется для учеников 7-8 классов;

д) баскетбол – спортивная командная игра с мячом, в которой необходимо забросить мяч в корзину соперника. Услуга предоставляется для учеников 8-9 классов.

2. В спортивных залах школы можно приобрести также услуги детско-юношеской спортивной школы:

а) футбол – командный вид спорта, целью которого является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) максимальное количество раз. Услуга предоставляется для учеников 1-9 классов;

б) легкая атлетика – совокупность видов спорта, объединяющая такие дисциплины, как бег, ходьба, прыжки и легкоатлетические многоборья. Услуга предоставляется для учеников 2-11 классов;

в) греко-римская борьба – европейский вид единоборства, в которой спортсмен должен с помощью определённого арсенала технических действий (приёмов), вывести соперника из равновесия и прижать лопатками к ковру. Услуга предоставляется для учеников 12-16 лет;

г) тхэквондо – корейское боевое искусство. Услуга предоставляется для учеников 2-6 классов.

3. Конкурентами школы являются:

1) МАОУ «Гимназия № 57», которая предоставляет дополнительные физкультурно-оздоровительные и спортивные услуги по следующим направлениям:

- для учеников 1-3 классов – занятия танцами «В ритме танца»;
- для учеников 8-9 классов – занятия танцами «В ритме вальса»;
- для учеников 5-8 классов – лечебная физическая культура;
- для учеников 2-10 классов – корейское боевое искусство тхэквондо.

2) Коммерческий фитнес-клуб «ФОКС», который предоставляет услуги физкультурно-оздоровительной направленности в основном для взрослого населения. Для детей школьного возраста фитнес-клуб предоставляет услуги танцевальной направленности – современные танцы.

При изучении внешней и внутренней среды лицея-интерната были получены следующие результаты.

1. Лицей-интернат предоставляет следующие услуги для учеников 15-17 лет по направлениям:

а) баскетбол – спортивная командная игра с мячом, целью которой является забросить руками мяч в корзину соперника. Услуга предоставляется

для учеников 8-9 классов;

б) волейбол – командная спортивная игра, в течение которой команды соревнуются на площадке, разделенной сеткой. Услуга предоставляется для учеников 7-9 классов;

в) национальная борьба – курэш. Услуга предоставляется для учеников 7-9 классов.

2. Конкурентами лицея-интерната являются:

1) МАОУ «Кадетская школа № 47», которая предоставляет в основном услуги специализированной направленности, специфичной для специализации школы. Из физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг в школе ведутся дополнительные занятия по тхэквондо для учеников 2-11 классов.

2) МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 35 с углубленным изучением отдельных предметов», которая предоставляет дополнительные физкультурно-оздоровительные и спортивные услуги по следующим направлениям:

- для учеников 1-11 классов и учителей школы – оздоровительное плавание;

- для учеников 2-9 классов – тхэквандо;

- для учеников 4-9 классов – лапта.

Было выявлено, что информацию о предоставляемых услугах, ученики получают через учителей физической культуры, классных руководителей и доску объявлений [1].

Для выявления качества физкультурно-оздоровительных услуг, а именно удовлетворенности или неудовлетворенности потребителей, была использована концептуальная модель SERQUAL. Предложенная анкета А. Парасураманом, В. Зейтхамл и Л. Берри была модифицирована и адаптирована применительно к специфике деятельности образовательных учреждений, предоставляющих дополнительные физкультурно-оздоровительные и спортивные услуги, включала 13 вопросов по пяти критериям: «материальность», «отзывчивость», «надежность», «убежденность», «сочувствие» [2].

Анализ результатов анкетирования в образовательных учреждениях показал, что *в школе*:

а) по критерию «материальность» коэффициент качества физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг составил «- 0,83», что указывает на то, что занимающиеся желают видеть в спортивных залах более современные оборудование и инвентарь;

б) по критерию «надежность» коэффициент качества физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг составил «- 1,07», что обусловлено тем,

что у потребителей высокий коэффициент ожидания надежности качества физкультурно-оздоровительных услуг;

в) по критерию «отзывчивость» коэффициент качества физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг составил «- 0,66»;

г) по критерию «убежденность» коэффициент качества физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг составил «- 0,7», что обусловлено тем, что ученики ожидают больше понимания и вежливости от преподавателей;

д) по критерию «сочувствие» коэффициент качества физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг составил «0,22» – это положительное неподтверждение, следовательно, восприятие превосходит ожидания *в лицее-интернате*:

а) по критерию «материальность» коэффициент качества физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг составил «- 0,9», что указывает на то, что занимающиеся желают видеть в спортивных залах более современное оборудование и инвентарь;

б) по критерию «надежность» коэффициент качества физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг составил «- 0,54», что обусловлено тем, что у потребителей ожидания надежности качества физкультурно-оздоровительных услуг значительно превышает восприятия качества надежности;

в) по критерию «отзывчивость» коэффициент качества физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг составил «- 0,3»;

г) по критерию «убежденность» коэффициент качества физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг составил «- 0,76», т.е. занимающиеся считают, что преподаватели должны быть более вежливы;

д) по критерию «сочувствие» коэффициент качества физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг составил «- 0,91».

Анализ результатов оценки качества дополнительных физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг образовательных учреждений выявило, что лицей-интернат и школа по концептуальной модели SERVQUAL практически по всем показателям качества услуг имеют отрицательные значения. Это означает, что уровень ожидания превышает уровень восприятия потребителей. Самый высокий показатель коэффициента качества услуг в школе по критерию «сочувствие» (0,22), по критерию «отзывчивость» в лицее-интернате (- 0,3), самый низкий показатель качества услуг в школе по критерию «надежность» (- 1,07), а в лицее-интернате по критерию «сочувствие».

Для определения условий, при которых родители учеников, выступающие косвенным потребителем физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг, готовы финансово обеспечивать деятельность своего ребенка, было проведено

интервьюирование. Были получены следующие результаты: 53 % опрошенных ответили «Главное, чтобы нравилось ребенку»; 35 % «Важно, чтобы качество предоставляемых услуг было на высоком уровне»; 8 % опрошенных утверждают, что оплачивать дополнительные занятия они смогут только в том случае, если цены будут невысокими; 4 % опрошенных – воздержались от ответа.

Определение основных мотивов к дополнительным физкультурно-оздоровительным и спортивным занятиям дает образовательным учреждениям возможность выстроить эффективную систему мотивации, учитывающую основные потребности учащихся.

Для определения целевых установок к физкультурно-оздоровительным и спортивным занятиям учащихся данных образовательных учреждений была разработана анкета, включающая семь мотивов: «Хочу быть здоровым», «Чтобы «убить время», «Этого хотели родители», «Нравится быть спортсменом», «Все занимаются и я тоже», «Просто интересно», «Это модно». Учащимся необходимо было расставить мотивы по степени действенности, то есть определить ранговое место каждого из мотивов.

Анализ результатов анкетирования показал, что подростков к активной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности побуждает процесс и содержание деятельности.

1) Мотивом к приобретению дополнительных физкультурно-оздоровительных услуг ученики 7-8 классов школы по значимости определили следующие ранговые места:

- на первое место – «Хочу быть здоровым»;
- на второе место – «Нравится быть спортсменом» и «Просто интересно»;
- на третье место – «Чтобы «убить время» и «Все занимаются и я тоже»;
- на четвертое место – «Этого хотели родители» и «Это модно».

2) Мотивом к приобретению дополнительных услуг ученики 7-8 классов лицея-интерната по значимости определили следующие ранговые места:

- на первое место – «Хочу быть здоровым»;
- на второе место – «Нравится быть спортсменом» и «Просто интересно»;
- на третье место – «Это модно»;
- на четвертое место – «Все занимаются и я тоже»;
- на пятое место – «Чтобы «убить время» и «Этого хотели родители».

Мотивом к приобретению дополнительных физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг ученики 5-6 классов лицея-интерната по значимости определили следующие ранговые места:

- на первое место – «Хочу быть здоровым»;
- на второе место – «Нравится быть спортсменом»;
- на третье место – «Просто интересно»;
- на четвертое место – «Все занимаются и я тоже» и «Это модно»;
- на пятое место – «Этого хотели родители»;
- на седьмое место – «Чтобы «убить время».

Таким образом, первостепенными побуждающими мотивами к занятиям физической культурой и спортом у учеников школы 7-8 класса и у учеников 5-8 классов лицея являются мотивы «Хочу быть здоровым», «Нравится быть спортсменом» и «Просто интересно».

Результаты проведенного исследования показывают, что для родителей, как косвенных потребителей, важна удовлетворенность ребенка, выступающего основным потребителем услуг. Сами ученики заинтересованы в результативности дополнительных услуг.

Главным мотивом для приобретения дополнительных услуг является желание быть здоровым. Это говорит о том, что для того, чтобы семья выполняла свою роль как косвенного потребителя, у которого на иждивении находится основной потребитель – ученик, правильно мотивировали к дополнительным занятиям.

Образовательным учреждениям рекомендуется:

1) периодически проводить оценку уровня здоровья и уровня физического развития учеников. К данному исследованию можно привлечь студентов Набережночелнинского филиала Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма;

2) периодически обновлять тренажеры и спортивный инвентарь, что привлекло бы больше учеников к дополнительным физкультурно-оздоровительным и спортивным занятиям.

Выводы. Учитывая хорошую посещаемость учениками дополнительных физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий школы и лицея-интерната можно сделать вывод, что образовательные учреждения частично выполняют функции субъекта предоставляющего услуги. Следовательно, родители, в свою очередь, без особых претензий выполняют функции субъекта косвенного потребителя.

Список литературы

1. Сафиуллина, А.А. К вопросу об исследовании дополнительных физкультурно-оздоровительных спортивных услуг по концептуальной модели

SERVQUAL / А.А. Сафиуллина, Г.Ф. Агеева, Ш.Р. Закиров // Приоритеты и перспективы физической культуры и массового спорта в условиях индустриально-инновационного развития : материалы Международной научно-практической конференции : Агентство Республики Казахстан по делам спорта и физической культуры; ред. коллегия : А.К. Кульназаров (гл. ред.) [и др.]. – Астана, 2013.– С. 34-36.

2. Сафиуллина, А.А. Влияние качества физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг образовательных учреждений на покупку услуги косвенными потребителями / А.А. Сафиуллина, Г.Ф. Агеева // Сборник материалов Республиканского конкурса научных работ студентов и аспирантов на соискание премии им. Н.И. Лобачевского; составитель Попова А.Т. – Казань : Издательство «Научный Издательский Дом», 2013. – С. 47-48.

3. Дурович, А. П. Маркетинговые исследования в туризме / А.П. Дурович. – СПб. : Питер, 2008. – 384 с.

4. Степанова, О.Н. Маркетинг в физкультурно-спортивной деятельности / О.Н. Степанова. – М. : Советский спорт, 2008. – 480 с.

Особенности здоровьесберегающих образовательных технологий

Соломко Н.Ф., Кошель С.П.

Донбасская государственная машиностроительная академия
(Краматорск, Украина)

В статье речь идет о характерных признаках здоровьесберегающих технологий, о санитарно-гигиеническом, организационно-методическом и психолого-педагогическом аспектах здоровьесберегающих технологий образовательного пространства современного учебного заведения. Сделан акцент на том, что в системе образования должны быть реализованы новые функции, связанные с подготовкой обучающихся к жизненной и трудовой деятельности, к обучению здоровому образу жизни, развитию культуры здоровья.

Введение. Образ жизни современного человека не соответствует здоровому образу жизни, характеризуется гиподинамией и гипокинезией, перееданием, несбалансированным питанием, постоянно учащающимся психоэмоциональным перенапряжением, что приводит в конечном итоге к развитию так называемых болезней цивилизации.

Сегодня состояние здоровья учащихся вызывает серьезную тревогу. Только примерно 5 % выпускников школ являются практически здоровыми. В Уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) записано, что здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия,

а не только отсутствие болезней и физических дефектов. По данным ВОЗ, основным фактором, обуславливающим здоровье человека, является образ жизни (50 %), влияние остальных факторов оценивается следующим образом: 20 % экологические факторы, 20 % наследственность и только 10 % здравоохранение.

А ведь учащиеся проводят в образовательном учреждении в около 50 % времени бодрствования. Таким образом, создание здоровьесберегающего образовательного пространства, направленного на сохранение и укрепление физического, психического, духовного здоровья, является важнейшим условием повышения качества учебно-воспитательного процесса.

Цель формирования здоровьесберегающего образовательного пространства – создание среды, способствующей обучению и воспитанию личности специалиста, обладающего потребностью в здоровом образе жизни, сосуществующего в гармонии с самим собой, обществом, природным и техногенным окружением, а также способного научить других людей сохранять, укреплять и восстанавливать здоровье.

Основные *задачи* по реализации политики приоритета здоровья в жизни человека:

- создание благоприятных социальных и материальных условий, оптимального психологического микроклимата, способствующих воспитанию физически здоровой, духовно богатой, высоконравственной, образованной личности, уважающей традиции и культуру своего и других народов;
- проведение психокоррекции преподавателей, сотрудников и студентов в целях повышения самосознания в вопросах ценности здоровья и здорового образа жизни, формирования потребности в проведении профилактических и реабилитационных мероприятий для поддержания и восстановления здоровья;
- повышение квалификации субъектов образовательного процесса по вопросам теории и практики формирования здорового образа жизни;
- создание и использование здоровьесберегающих педагогических технологий в образовательном процессе;
- увеличение объема и повышение качества внеаудиторных мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья;
- проведение прикладных научных исследований состояния здоровья субъектов образовательного процесса в системе высшего профессионального образования, участие в реализации отраслевых программ регионального и национального уровней, направленных на сохранение здоровья населения;
- расширение перспектив образования для людей с ограниченными возможностями здоровья;

- распространение опыта формирования здоровьесберегающего образовательного пространства.

Результаты исследования и их обсуждение. Важная роль в решении задач современного образовательного пространства принадлежит здоровьесберегающим технологиям (В.Ф. Базарный, М.М. Безруких, О.В. Белоусова, Л.И. Губарева, В.В. Колбанов, В.Р. Кучма, Н.К. Смирнов, Соловьев, Н.Д. Сухарева, Б.Н. Чумаков и др.).

Термин «здоровьесберегающие образовательные технологии» мы рассматриваем, вслед за Н.К. Смирновым, как качественную характеристику образовательной технологии, которая наделяет их признаком здоровьесбережения участников образовательного процесса и способствует воспитанию культуры здоровья.

Здоровьесберегающее образовательное пространство – совокупность материальных и социальных условий и факторов, содержания, форм и методов функционирования образовательного учреждения, направленных на всестороннее развитие личности в гармонии трех ее начал – духовного, нравственного и физического. Субъектами образовательного процесса являются преподаватели, студенты и сотрудники. Одинаково важно создать условия, максимально обеспечивающие сохранение и восстановление здоровья каждого из них.

СТРУКТУРА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА



Руководство процессом формирования здоровьесберегающего образовательного пространства осуществляет директор образовательного учреждения:

- является лидером, влияющим на сознание субъектов образовательного процесса путем применения методов психолого-педагогической коррекции личности;
- осуществляет связь с государственными органами управления и общественными организациями;
- определяет обязанности и полномочия каждого субъекта образовательного процесса в соответствии с его способностями;
- координирует деятельность структурных подразделений образовательного учреждения;
- осуществляет контроль за видами деятельности в образовательном учреждении;
- активно использует методы материального и морального стимулирования.

Для поддержания материально-технической базы в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами и правилами следует предусмотреть:

- планирование и проведение мероприятий по ремонту и содержанию технических устройств (отопление, водоснабжение, канализация, освещение) и учебного оборудования в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами и правилами;
- проведение занятий по гигиеническим аспектам жизни, охране труда, технике безопасности и противопожарной безопасности со студентами, преподавателями и сотрудниками;
- обеспечение рационального и сбалансированного питания;
- организацию медицинского обслуживания.

Успех внедрения здоровьесберегающей системы воспитания в образовательном учреждении во многом зависит от подготовленности к восприятию ее идей участниками процесса. Профессионализм педагога должен сочетать умение дать профессиональные знания подрастающему поколению, а также желание и умение сохранить и укрепить здоровье студента и свое собственное.

Для изучения жизненных приоритетов студента, состояния его здоровья используются следующие методы:

- предварительное знакомство с личными делами;
- диспансеризация;
- педагогическое наблюдение и беседы со студентами, родителями, анкетирование, анализ результатов деятельности, социометрический анализ, которые позволяют выявить личностные пристрастия, интересы и склонности, уровень умственного развития, общий кругозор, физические возможности.

Использование этих методов позволяет педагогам и студентам глубже познать друг друга, найти точки соприкосновения интересов, выявить моменты расхождения во взглядах и с учетом этого совместно строить образовательную деятельность как равноправные участники педагогического процесса, что способствует снижению риска возникновения конфликтов, а значит нервных стрессов и неврозов.

Психолого-педагогическая коррекция личности педагога предполагает внесение корректив в систему повышения квалификации педагогических кадров. В программы курсов, педагогических лекториев необходимо включать темы, способствующие повышению самосознания педагогов в вопросе ценности здоровья и здорового образа жизни, обучающие педагогов методам изучения личности студента и коррекции своей педагогической деятельности с учетом результатов диагностики.

Психолого-педагогическая коррекция сознания субъектов образовательного процесса, обеспечивающих формирование здоровьесберегающего образовательного пространства реализуется через:

- диагностику психологической готовности к восприятию приоритетов здоровья и здорового образа жизни, внедрение здоровьесберегающих технологий в практическую деятельность;
- анализ директивных документов, научно-методической литературы, материалов периодической печати;
- прогнозирование ситуации и планирование научно-методической, учебной, исследовательской, спортивно-оздоровительной работы по реализации идей здорового образа жизни;
- организацию и проведение постоянно действующей системы информационной пропаганды, направленной на избавление от вредных привычек, формирование здорового образа жизни, профилактики заболеваний;
- профессионально направленную подготовку специалистов медицинского и немедицинского профилей для проведения работы по сохранению и укреплению здоровья, профилактики заболеваний;
- планирование, разработку, реализацию и оценку эффективности программ образовательного учреждения по сохранению здоровья;
- моральное и материальное поощрение сотрудников, преподавателей и студентов за участие в программах по сохранению и укреплению здоровья, распространение валеологических знаний, проведение научных и исследовательских работ.

Формирование здорового образа жизни и его пропаганда включают:

- овладение преподавателями формами и методами изучения личности студента, его отношения к своему здоровью и здоровью окружающих

с целью выявления лиц, относящихся к группам риска по состоянию здоровья и поведению для планирования индивидуальных и коллективных мероприятий;

- создание информационного банка данных о состоянии здоровья студентов, преподавателей и сотрудников, использование его для планирования мероприятий по восстановлению и укреплению здоровья;

- создание творческих студенческих групп с целью изучения и распространения идей здорового образа жизни;

- проведение коллективных зрелищных мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни;

- издание студенческих газет, журналов и других материалов для санитарно-гигиенического просвещения;

- проведение медико-социальных и социологических исследований образа жизни и здоровья студентов с целью планирования работы по сохранению и укреплению физического и психического здоровья.

Формирование физической культуры включает:

- организацию и участие в проведении медицинского осмотра;

- содействие правильному формированию и всестороннему развитию в соответствии с возрастными нормами физического развития организма и учетом индивидуальных особенностей каждого студента;

- создание условий для коллективных и индивидуальных занятий физической культурой с целью обеспечения физического и душевного комфорта, а также поддержания высокой работоспособности;

- формирование здорового образа жизни путем санитарно-просветительной работы, проведения спортивно-массовых мероприятий;

- совершенствование форм и методов обучения физической культуре;

- формирование потребности в систематических занятиях спортом, совершенствовании спортивного мастерства и физического самосовершенствования;

- воспитание высоких моральных, волевых и физических качеств;

- оснащение и поддержание в рабочем и эстетическом состоянии материально-технической базы для занятия физической культурой.

Выводы. Таким образом, моделирование здоровьесберегающего пространства может способствовать решению многих задач:

- формированию новых ценностных установок на здоровый образ жизни, умения и навыков вести такой образ жизни;

- разработке воспитательно-образовательных подходов для каждого учащегося;

согласованные действия педагогического коллектива, медицинского персонала, психологической службы на основе гуманистического и оптимистического подхода к обучению и воспитанию.

Формирование мотивации к здоровому образу жизни – одна из важнейших социально-педагогических проблем. В современных условиях принципиальную значимость для развивающейся личности приобретает готовность к сознательному построению своей жизненной стратегии, к творческой деятельности по преобразованию себя, окружающего мира и укреплению своего физического здоровья.

Список литературы

1. Безруких, М.М. Здоровьесберегающая школа / М.М. Безруких. – М. : МГПИ, 2008. – 183 с.
2. Васильева, О.С. Исследование представлений о здоровом образе жизни / О.С. Васильева, Е.В. Журавлева // Психологический вестник РГУ. – Ростов н/Д., 1997. – Вып. 3. – С. 420-429.
3. Лисицын, Ю.П. Образ жизни и здоровье населения / Ю.П. Лисицын. – М. : Знание, 1982. – 40 с.
4. Елькова, Л.С. Педагогическое проектирование реализации социальной программы «Здоровый образ жизни» // Третьи Демидовские чтения «Российская молодежь: сегодня и завтра» / Л.С. Елькова. – М. : изд-во «Ин-т Русского предпринимательства», 2004. – С. 196-197.
5. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К.Смирнов. – М. : АРКТИ, 2005. – 320 с.

Формування здоров'язбережувального освітнього простору дошкільного навчально-виховного закладу

Татаркіна В.В.

Маріупольський державний університет (Маріуполь, Україна)

Вступ. Результати медичних та соціологічних досліджень останніх років засвідчують стійку тенденцію до погіршення стану здоров'я дітей. Серед причин, що зумовлюють таку ситуацію є несприятливі соціально-економічні, побутові умови; відсутність належних умов для активної рухової діяльності як у сім'ї, так і в навчальному закладі; незбалансоване харчування, формалізований підхід до загартування; порушення норм фізичної та розумової працездатності; недотримання санітарно-гігієнічного, повітряного, світлового режимів організації життя дитини. Однією з першопричин такого стану є протиріччя між потребами дітей та виховними засобами, що використовуються в педагогічному процесі. Для усунення цього протиріччя в педагогіці

створюється новий напрям – здоров'язбережувальна освіта, в основу якої покладено ідею пріоритетності здоров'я суб'єктів педагогічного процесу як компоненту особистості, що дозволяє забезпечити оптимальну життєдіяльність педагога та вихованців. Здоров'я як основа життєдіяльності людини становить складний феномен, що охоплює фізіологічний, психологічний, соціальний та педагогічний компоненти. Останній розуміємо як формування здорового способу життя особистості з раннього дитинства. Одним із напрямів вирішення цієї проблеми є створення здоров'язбережувального простору в дошкільному навчальному закладі.

Мета роботи полягає у визначенні поняття здоров'язбережувального простору дошкільного навчально-виховного закладу та фактори, які на нього впливають, на основі аналізу та узагальнення даних літературних джерел.

Результати дослідження. Поняття "здоров'язбережувальний простір" Т. Бойченко, О. Підгорна обґрунтовують як багаторівневу освітню систему і соціально організоване виховне середовище, в якому пріоритетами виступають здоровий спосіб життя, культура здоров'я, прогнозування здоров'язбережувальної діяльності. Змістовними компонентами здоров'язбережувального простору є соціальний, креативно-діяльнісний і реабілітаційний. Автори наголошують на тому, що здоров'язбережувальний простір забезпечує усвідомлення його суб'єктами цінності здорового способу життя, збереження і зміцнення здоров'я, продуктивну активність учасників щодо розвитку навичок культури здоров'я і духовно-етичного самовдосконалення [1].

В організації здоров'язбережувального простору мають бути враховані визначені О. Ващенко, Г. Селевко концептуальні положення щодо формування здорового способу життя дитини: пріоритет здоров'я над іншими цінностями; здоров'я – найважливіша життєва цінність; валеологічний підхід; принцип здорового способу життя, дотримання режиму; педагогізація довкілля; принцип профілактики здоров'я дітей; принцип природовідповідності; різноманітність форм і методів валеологічного виховання; принцип саморегуляції; відмова від негативних впливів на здоров'я; принцип збережувальної та тренувальної технологій [2].

У контексті реалізації завдань базового компонента дошкільної освіти складовими здоров'язбережувального простору дошкільного навчального закладу, на нашу думку, можуть бути визначені такі чинники, що впливають на здоров'я і здоровий спосіб життя:

- уміння відстежувати позитивні й негативні зміни в стані власного здоров'я і здоров'я інших;
- уміння складати ефективну програму збереження здоров'я;

- уміння створювати здоров'язбережувальний простір;
- володіння способами організації діяльності з профілактики і здоров'язбереження;
- володіння ефективними технологіями оздоровлювального спрямування, вироблення стійких мотивів до реалізації здоров'язбережувальної поведінки.

Стратегічними завданнями дошкільної освіти, окресленими в Законі України "Про дошкільну освіту", Національній доктрині розвитку освіти України в ХХІ столітті, передбачено не тільки збереження і зміцнення здоров'я, а й активне формування основ здорового способу життя в дітей, починаючи з раннього віку. Реалізація цього завдання передбачає впровадження в практику дошкільного навчального закладу здоров'язбережувальних технологій, які є важливим складовим елементом здоров'язбережувального освітнього простору; що включають взаємозв'язок та взаємодію всіх факторів педагогічного процесу, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я дитини.

Як зазначає О. Московченко, здоров'язбережувальні технології – це сукупність наукових знань, засобів, методів і прийомів, що дозволяють оцінити функціональні та психофізіологічні параметри здоров'я; на основі оцінки параметрів здоров'я підібрати адекватне тренувальне навантаження, що дозволяє підвищити функціональні можливості організму з метою переходу на новий рівень функціонування для збереження і зміцнення творчого потенціалу, підвищення рівня працездатності і соціальної активності, вирішення завдань спортивної підготовленості [5]. Т. Бойченко відмічає, що сутність здоров'язбережувальних технологій полягає в проведенні відповідних коригувальних, психолого-педагогічних, реабілітаційних заходів із метою поліпшення якості життя: формування більш високого рівня здоров'я, навичок здорового способу життя, забезпечення професійної діяльності [1].

Т. Карасьова наводить класифікацію здоров'язбережувальних технологій: медико-гігієнічні технології; фізкультурно-оздоровлювальні технології; екологічні здоров'язбережувальні технології; технології забезпечення безпеки життєдіяльності; здоров'язбережувальні освітні технології [3].

У цих класифікаціях зосереджується увага на змістових напрямках функціонування здоров'язбережувального простору та загальних завданнях, які вирішуються за допомогою технологій. Оскільки здоров'язбережувальний простір розглядають як багаторівневу освітню систему і соціально організоване виховне середовище, то в його контексті найбільш ґрунтовною є класифікація Є. Мітіної. Вона класифікує здоров'язбережувальні технології за характером діяльності на спеціальні (вузькоспеціалізовані) і комплексні (інтегровані). Серед спеціальних здоров'язбережувальних технологій виокремлюють медичні (технології профілактики захворювань, корекції і реабілітації соматичного

здоров'я, санітарно-гігієнічної діяльності); освітні, що сприяють здоров'ю (інформаційно-навчальні та виховні); соціальні (технології організації здорового й безпечного способу життя, профілактики й корекції девіантної поведінки); психологічні (технології профілактики і психокорекції психічних відхилень розвитку). До комплексних здоров'язбережувальних технологій відносять технології комплексної профілактики захворювань, корекції та реабілітації здоров'я (фізкультурно-оздоровлювальні і валеологічні); педагогічні технології, що сприяють здоров'ю; технології, що формують здоровий спосіб життя [4].

Здоров'язбережувальні технології об'єднують у собі всі напрями діяльності навчального закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я дітей. Ця особливість обумовлює багатоваріантність тлумачення поняття "здоров'язбережувальні технології" і дозволяє згрупувати їх за напрямками. Здоров'язбережувальні технології розуміють як забезпечення сприятливих умов перебування дитини в навчальному закладі (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання); як оптимальну організацію педагогічного процесу (відповідність до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних вимог); як оптимальний руховий режим.

Уточнення класифікації знаходимо в роботах О. Ващенко. Автором виокремлено такі типи технологій: здоров'язбережувальні – технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі, та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм), відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини; оздоровлювальні – технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, аромотерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія; технології навчання здоров'я – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо), профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеve виховання. Ці технології реалізуються завдяки включенню відповідних тем до предметів загальнонавчального циклу, введення до варіативної частини навчального плану нових предметів, організації факультативного навчання та додаткової освіти; виховання культури здоров'я – виховання в учнів особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини [2].

Специфіка організації педагогічного процесу дошкільного навчального закладу дозволяє стверджувати, що здоров'язбережувальні технології за ступенем впливу на здоров'я дитини є найбільш дієвими. Головною їхньою ознакою є використання психолого-педагогічних методів та прийомів, комплексний підхід до вирішення проблем збереження здоров'я. Виокремлюють організаційно-педагогічні технології, що визначають структуру педагогічного процесу, попереджують стан втоми, гіподинамії та інших дезадаптивних станів; психолого-педагогічні технології, що пов'язані з безпосередньою професійною діяльністю, в тому числі психолого-педагогічний супровід педагогічного процесу; навчально-виховні технології, які включають програми із формування знань основ здорового способу життя, культури здоров'я.

Вибір здоров'язбережувальних технологій залежить від програми діяльності дошкільного навчального закладу, пріоритетних навчально-виховних завдань, стану здоров'я вихованців, їхніх інтересів та вподобань, урахування спрямованості засобів оздоровлення на вдосконалення основних показників фізичного розвитку дітей, наявного кадрового потенціалу (актуальним є питання психологічної готовності вихователів до перебудови власної професійної діяльності, впровадження інноваційних технологій, самовдосконалення, рівень усвідомлення відповідальності за власне здоров'я та здоров'я вихованців), матеріально-технічного забезпечення (наявність окремого приміщення для проведення фізкультурно-оздоровлювальних заходів, майданчиків, фізкультурних куточків у групових кімнатах, фіто-кімнати, кімнати для відпочинку вихователів тощо), екологічних факторів (екологічна ситуація в країні, регіоні, наповнюваність груп, відповідність санітарно-гігієнічних вимог), наявного рівня співпраці з батьками, усвідомлення ними значущості цілеспрямованої роботи зі збереження та зміцнення здоров'я дітей (батьки мають бути прикладом для власних дітей), можливостей ефективно здійснювати моніторинг результативності запроваджуваних технологій.

У сучасних дошкільних навчальних закладах здоров'язбережувальні технології набули широкого розповсюдження. Вихователі використовують казкотерапію, фітболгімнастику, пальчикову гімнастику, психогімнастику, дихальну гімнастику, кінезорефлексотерапію, аромо- та фітотерапію, кисневі напої, кольоротерапію, різні види масажу (з використанням щіток, шишок, горішків, точковий масаж, самомасаж), ігровий тренінг, урізноманітнюють роботу шляхом застосування нетрадиційного обладнання.

Під час проектування здоров'язбережувального простору дошкільного навчального закладу необхідно забезпечити такі педагогічні умови як розробка та затвердження здоров'язбережувальної концепції, формулювання

стратегічних цілей та завдань, здійснення діагностики та моніторингу стану здоров'я дітей (особливу увагу слід приділити визначенню чітких критеріїв та показників), прилучення їх до основ здорового способу життя, підвищення професійної компетентності педагогічного колективу в контексті здоров'язбережувальної діяльності, змістовна взаємодія суб'єктів педагогічного процесу (адміністрація, вихователі, інструктор з фізичної культури, психолог, медична сестра, діти, батьки), визначення їхніх обов'язків та відповідальності в реалізації програмних цілей.

Аналіз практики дошкільного виховання із впровадження здоров'язбережувальних технологій в систему фізкультурно-оздоровлювальної роботи дошкільного навчального закладу дозволяє сформулювати поради практичним працівникам щодо застосування таких технологій у роботі з дітьми: чітко плануйте свою діяльність; добре опануйте обрану технологію; створюйте відповідне середовище; узгоджуйте свої дії з батьками дітей, забезпечуйте єдність підходів дошкільного навчального закладу і батьків до запроваджуваної технології; залучайте вихованців тільки за їхнім бажанням; будьте самі в доброму настрої; слідкуйте за власним здоров'ям; пам'ятайте, що здорову дитину може виховувати здоровий педагог; регулюйте індивідуальні навантаження, враховуйте принцип прогресуючого навантаження; використовуйте у діяльності екологічно доцільні предмети; дотримуйтесь гігієнічних вимог; самовдосконалюйтесь.

Основою для розробки критеріїв ефективності функціонування здоров'язбережувального простору можуть слугувати матеріально-технічна забезпеченість здоров'язбережувального простору (розташування приміщень, наявність санітарно-технічного, медичного, фізкультурного обладнання та оснащення, комплектування груп); відповідність організації харчування чинним санітарним правилам та нормам; міжособистісні взаємини між суб'єктами педагогічного процесу; стан фізичного та психічного здоров'я дітей і вихователів (індекс здоров'я, зниження захворюваності, підвищення емоційного тону); показники рухової підготовленості дітей, рівень професійної компетентності педагогів, цілісність оздоровлювальних впливів та стабільність результатів.

Висновок. Таким чином, важливими позитивними зрушеннями в модернізації освітнього процесу в дошкільних навчальних закладах є його валеологічна спрямованість. У цьому контексті важливим завданням педагога є формування в дітей пріоритетів здоров'я, почуття відповідальності за нього, культура здоров'я. Одним зі шляхів його реалізації є організація здоров'язбережувального освітнього простору, спрямованого на забезпечення

умов для збереження та зміцнення здоров'я дітей, формування в них знань та навичок здорового способу життя.

Важливою складовою такого простору є здоров'язбережувальні технології. Від цілісності та систематичності їхнього використання залежатиме й ефективність фізкультурно-оздоровлювальної роботи з дітьми дошкільного віку. Різні види здоров'язбережувальних технологій допоможуть колективу навчального закладу забезпечити багаторівневість освітньої системи в межах здоров'язбережувального простору. Усе це націлює педагогів на пошук раціональних шляхів збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління, оптимізує творчість, сприяє самовдосконаленню.

Список літератури

1. Бойченко Т. Валеологія – мистецтво бути здоровим / Т. Бойченко // Здоров'я та фізична культура. – 2005. – № 2. – С. 1–4.

2. Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховному процесі / О. Ващенко, С. Свириденко // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – № 8. – С. 1–6.

3. Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий / Т.В. Карасева // Начальная школа. – 2005. – № 11. – С. 75–78.

4. Митина Е.П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра / Е.П. Митина // Начальная школа. – 2006. – № 6. – С. 56–59.

5. Московченко О.Н. Оптимизация физических нагрузок на основе индивидуальной диагностики адаптивного состояния у занимающихся физической культурой и спортом (с применением компьютерных технологий) : автореф. дис. ... док. пед. наук / О.Н. Московченко. – М., 2008. – 62 с.

Розділ 5

Інформаційно-комунікаційні технології в забезпеченні фізичного виховання і спорту, здоров'я і здорового способу життя

Информационно-коммуникационные технологии в физическом воспитании и спорте

Веклич Е.Ю., Пристинская Т.Н.

Донбасский государственный педагогический университет (Славянск, Украина)

В XXI веке происходят качественные изменения во всех сферах человеческой жизни. Важную роль в этих преобразованиях играют стремительное развитие научно-технического прогресса, глобальная технологизация и информатизация передовых стран мирового сообщества.

Процессы, происходящие в связи с информатизацией общества, способствуют интеллектуализации различных видов деятельности, позволяют создавать качественно новую информационную среду, обеспечивающую развитие творческого потенциала индивида.

В зависимости от сферы деятельности человека, решаемых им конкретных профессиональных технологий имеет свои особенности и направления.

Процессы формирования информационного общества ставят задачу информатизации физического воспитания и спорта. Основные направления использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) в физической культуре и спорте прежде всего связаны:

- с развитием личности и подготовкой будущих специалистов к комфортной жизни в условиях информационного общества;
- с реализацией социального заказа на специалистов в области физической культуры и спорта, обусловленного информатизацией сферы физической культуры и спорта;
- с интенсификацией всех уровней учебно-воспитательного и тренировочного процессов.

С учетом этого можно выделить направления использования ИКТ в физической культуре и спорте. Итак, ИКТ применяются:

- в качестве средства обучения, совершенствующего процесс преподавания и повышающего его эффективность. При этом реализуются возможности программно-методического обеспечения современных компьютеров в целях сообщения знаний, моделирования учебных, тренировочных и соревновательных ситуаций, осуществления контроля за результатами обучения;

- в качестве средства информационно-методического обеспечения и управления учебно-воспитательным и организационным процессом в учебных заведениях, спортивных организациях;

- в качестве средства автоматизации процессов контроля, коррекции результатов учебно-воспитательной и учебно-тренировочной деятельности, компьютерного тестирования физического, умственного, функционального и психологического состояний занимающихся;

- в качестве средства автоматизации процессов обработки результатов соревнований и научных исследований;

- в качестве средства организации интеллектуального досуга, развивающих игр;

- в рекламной, издательской и предпринимательской деятельности в сфере физической культуры и спорта;

- при организации мониторинга физического состояния и здоровья различных контингентов занимающихся.

Решая задачи информатизации учебно-тренировочного процесса, следует четко определить следующее:

- где и с какой целью использовать возможности персонального компьютера, информационных и коммуникационных технологий;

- какие программные продукты должны обеспечить решение задач информатизации учебно-тренировочного процесса;

- как создавать и использовать в профессионально-педагогической деятельности специалистов по физической культуре и спорту программно-педагогические средства;

- каким образом вести поиск, обработку, хранение, передачу и представление учебной и научно-методической информации в области физической культуры и спорта средствами современных информационных и коммуникационных технологий.

Список литературы

1. Воронов И.А. Информационные технологии в физической культуре и спорте : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / И.А. Воронов. – Санкт-Петербург : Изд-во СПбГУП, 2007. – 139 с.

2. Петров П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте : учеб. пособие / П.К. Петров. – М. : Издательский центр «Академия», 2008. – 223 с.

3. Пристинський В.М. Соціалізація учнів професійно-технічних навчальних закладів у процесі використання інформаційно-комунікаційних технологій та мультимедійного обладнання на уроках фізичної культури / В.М. Пристинський, О.А. Качан // Гуманізація навчально-виховного процесу :

Використання сучасних інформаційно-комунікаційних технологій, зокрема «хмарних» технологій, як засіб підвищення рівня інформатичної компетентності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту

Вишневецька В.П., Хлевна Ю.Л., Федорова М.В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України
(Київ, Україна)

У роботі проаналізовано можливості та особливості використання сучасних інформаційно-комунікаційних технологій, зокрема «хмарних» технологій, в процесі навчання у вищих навчальних закладах (ВНЗ).

Вступ. В умовах бурхливого розвитку інформаційних технологій перед системою освіти висувається вимога – створити соціально активну особистість, що володіє навичками швидко орієнтуватися в інформаційних потоках, творчо та критично мислити. Компетентнісний підхід замінив знаннєву парадигму освіти. Якщо раніше якість освіти визначалася в об'ємі знань, які отримував випускник по закінченню ВНЗ, то наразі важливими є навички випускника застосовувати знання на практиці.

В умовах компетентнісного підходу ефективно використання потужного кола засобів, які реалізуються на основі сучасних інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ), зокрема у хмарах, сучасними дослідниками пов'язується із формуванням інформатичних компетентностей майбутнього випускника [3].

Щоб залишатися висококласним фахівцем, затребуваним на ринку праці, випускник повинен оволодіти навичками вчитися протягом всього життя, а для цього необхідно сформувати інформатичні компетентності високого рівня. Не зважаючи на те, що формуванню інформатичних компетентностей присвячені дослідження багатьох вчених, таких як М.І. Жалдак, Ю.С. Рамський, Н.В. Морзе, М.В. Рафальська, О.Г. Кузьмінська, Л.Є. Петухова, М.С. Головань, В.П. Вембер, О.В. Барна та ін., однак проблема розвитку інформатичної компетентності і досі залишається малодослідженою та актуальною, особливо для сфери фізичного виховання і спорту.

На думку М.І. Жалдак, Ю.С. Рамського, М.В. Рафальської [1], сформованість інформатичних компетентностей передбачає: комп'ютерну грамотність; здатність орієнтуватися в інформаційному просторі; здійснення пошуку різноманітних відомостей в різних інформаційних джерелах, їх

опрацювання, систематизацію, зберігання, подання, передавання; застосування ІКТ у самонавчанні та в повсякденному житті; здійснення оцінювання процесу та досягнутих результатів технологічної діяльності; розуміння методологічних аспектів та технологічних обмежень використання ІКТ для розв'язування індивідуальних та суспільно значущих задач.

Ціль (завдання) дослідження. Проаналізувати можливості використання «хмарних» технологій як засобу підвищення рівня сформованості інформатичних компетентностей в процесі навчання фахівців фізичного виховання і спорту.

Методи дослідження. Аналіз науково-педагогічної літератури, джерел мережі інтернет.

Результати дослідження та їх обговорення. Згідно з документом IEEE, який було опубліковано у 2008 році, «Хмарні обчислення» – це парадигма, в рамках якої дані зберігаються на серверах у мережі інтернет і тимчасово кешуються у пристрої клієнта [4]. Суть концепції «хмарних обчислень» полягає в наданні кінцевим користувачам віддаленого динамічного доступу до послуг, обчислювальних ресурсів і додатків (включаючи операційні системи та інфраструктуру) за допомогою мережі Інтернет. «Хмарні обчислення» реалізують доступ до програмного забезпечення у вигляді сервісу, при цьому користувачу не потрібно ніяких особливих знань про інфраструктуру «хмари» або навичок управління цією «хмарною» технологією [3].

Із поняттям хмарних обчислень пов'язують такі інформаційні технології надання сервісів чи послуг – «Програмне забезпечення як сервіс» («Software as a Service» або «SaaS»), «Інфраструктура як сервіс» («Infrastructure as a service» або «IaaS»), «Платформа як сервіс» («Platform as a Service» або «PaaS»).

Використання «хмарних» технологій в процесі навчання дає можливість навчальним закладам користуватися обчислювальними ресурсами, програмними засобами, дисковим простором в мережі Інтернет. При цьому мінімізується необхідність купувати дороге обладнання та ліцензійне програмне забезпечення. Зникає потреба витратити кошти ВНЗ на послуги інженерів щодо встановлення і подальшого обслуговування програмного забезпечення – досить часто використання ресурсів онлайн є безкоштовним в об'ємі, необхідному для забезпечення навчального процесу. Важливими перевагами використання хмарних технологій є мобільність – доступ до даних може бути реалізований за допомогою ПК, ноутбука, нетбука, смартфона; доступність – доступ здійснюється з будь-якого місця і в будь-який час; конфіденційність – учасникам навчального процесу не слід піклуватися про конфіденційність даних, що зберігаються у хмарах. Головне – мати доступ до мережі Інтернет.

Нині підвищився рівень використання віддалених мережних ресурсів. Багато провідних ІТ-компаній, серед яких Google, Microsoft, Amazon, мають власні «хмарні» сервіси. Але, на відміну від більшості, сервіси Google найчастіше є безкоштовними, більш потужними, ліцензійно чистими і частіше оновлюються [3]. Важливим є те, що навіть безкоштовне використання сервісів Google позбавлене реклами.

У Національному університеті фізичного виховання і спорту під час вивчення дисципліни «Комп'ютерна техніка та методи математичної статистики» студенти 1 курсу, для виконання завдань лабораторних робіт використовують можливості сервісу Google. Для роботи з текстом вони застосовують текстовий процесор Writely, який є аналогом текстового процесора Microsoft Word. Дозволяє кільком користувачам одночасно редагувати текстові документи Open Document, Microsoft Word, а також електронні таблиці. Використання сервісу Writely є доцільним, оскільки сервіс періодично оновлюється та його можливості збільшуються. При роботі з електронними таблицями студенти використовують Google Spreadsheets. Для роботи з презентаціями застосовують сервіс Google Presentations, який дозволяє імпортувати та експортувати файли, створені у програмі Microsoft PowerPoint пакету MS Office.

Всі учасники навчального процесу повинні розуміти, що в залежності від версії програмного забезпечення, існують різні можливості зберігання файлів; що файли, створені за допомогою пізніших версій тої самої програми не відкрити за допомогою програмного забезпечення, що вийшло раніше. Для реалізації цих цілей доцільно використовувати різноманітні так звані «хмарні» ресурси, що дозволяють конвертувати один тип файлу в інший, не встановлюючи відповідне програмне забезпечення собі на пристрій.

Наразі «хмарних» ресурсів існує безліч. Для роботи з аудіо-, відео-, фото-, документами, архівами можна використати такі: <http://www.online-convert.com/ru/>; <http://ru.benderconverter.com/>. Для запису, порізки та склеювання аудіо- та відео можна застосовувати наступний «хмарний» сервіс: <http://www.mp3cut.ru/>. При роботі з графічними зображеннями корисно використовувати сервіси, що допомагають користувачу растрове зображення конвертувати у векторне. Наприклад, <http://online-converting.ru/autotrace/>; <http://vectormagic.com/home>. Конвертація особливо корисна, коли необхідно збільшити певне зображення без втрати якості або для того, щоб відкрити його за допомогою певної програми.

В умовах постійного розвитку технологій, коли одні сервіси змінюють інші, користувач повинен володіти навичками знаходити та використовувати відповідні ресурси для розв'язування своїх задач. Для швидкого пошуку

необхідного ресурсу в будь-якій із відомих пошукових систем слід в рядок запити ввести: «конвертувати онлайн (вказати тип файлу, який конвертується) у ... (вказати тип файлу, який необхідно отримати)». Користувачу буде запропонований певний перелік ресурсів.

Висновки. В умовах швидкісних змін інформаційних технологій, коли «хмарні» сервіси з легкістю замінюють один одного, користувач вчиться швидко орієнтуватися в інтерфейсі нового програмного забезпечення. Усвідомлення своїх цілей, навички використання програмного забезпечення, логічного мислення значно підвищують рівень інформатичної компетентності студента. Дуже корисно, коли майбутній фахівець вчиться використовувати «хмарні» сервіси ще навчаючись у закладах освіти.

Ефективне використання широкого кола засобів із застосуванням інформаційних комп'ютерних технологій, зокрема «хмарних» технологій, дозволяє значно підвищити рівень сформованості інформатичних компетентностей майбутнього фахівця.

Список літератури

1. Жалдак М.І. Модель системи соціально-професійних компетентностей вчителя інформатики / М.І. Жалдак, Ю.С. Рамський, М.В. Рафальська // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія № 2. Комп'ютерно-орієнтовані системи навчання : зб. наукових праць. – К. : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. – № 7 (14). – С. 3-10.

2. Морзе Н.В. Формування інформатичних компетентностей учнів середньої школи [Електронний ресурс] / Н.В. Морзе, К.О. Кузьмінська. – Режим доступу: < http://elibrary.kubg.edu.ua/864/1/N_Morze_O_Kuzminska_ITZN_3.pdf >.

3. Солова Л.Е. Досвід використання технології «хмарних обчислень» в мережевих продуктах для шкільної освіти [Електронний ресурс] / Л.Е. Соколова, В. Олевський, Ю. Олевська. – Режим доступу : < http://ite.kspu.edu/webfm_send/207 >.

4. Carl Hewitt / ORGs for Scalable, Robust, Privacy-Friendly Client Cloud Computing // IEEE Internet Computing. – 2008. – Vol. 12, № 5. – P. 96-99.

Использование аббревиатур в образовательном процессе как способ концентрирования информации

Заколотная Н.Д., Лебедева Д.В

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

В современном мире существует проблема передачи большего объема информации в минимально возможные сроки. Поскольку данный вопрос затрагивает сферу высшего образования, в настоящей работе речь идет об аббревиатуре как способе концентрации информации, а также эффективном средстве экономии речевых средств преподавателями и студентами во время обучения.

Введение. В обыденной жизни, когда требуется экономия места и времени, целесообразно довольствоваться употребительными простыми сокращениями слов и предложений. Сокращения слов состоят частью в пропуске отдельных букв и слогов и опущении значительной части или даже всего слова, за исключением начальных букв, частью в отдельных знаках, заменяющих слова. В древнейшие времена, когда писали заглавными буквами, можно было сокращать слоги или слова, что встречается в надписях, монетах и древнейших рукописях.

В настоящее время аббревиатура употребляется лишь для частной или личной потребности для быстроты письма, однако в бумагах или документах, предназначенных для прочтения другими людьми, их стараются избегать. Только в некоторых случаях допускаются исключения: в научных работах, при цитатах, библиографических указаниях. При своем многообразии на сегодняшний день существуют графические сокращения, которыми пользуется каждый (например, т.д. – так далее, т.е. – то есть и т.п.) [1, 5].

Студенты Белорусского государственного университета физической культуры с аббревиатурами встречаются на протяжении всего обучения от момента поступления и до сдачи государственных экзаменов. ЦТ (централизованное тестирование) является первым этапом знакомства будущего студента с аббревиатурой, которое продолжается названием учреждения, которое он выбрал при поступлении (БГУФК), далее – факультет (ОФКИТ, СИиЕ, МВС), следующие аббревиации – это названия изучаемых предметных дисциплин: ТиМФВ, УП ТВР, ТиМО и др.

При составлении конспектов преподаватели изначально предлагают упрощать записи посредством сокращений и составлением аббревиатур (ЗУН – знания, умения, навыки; ЦНС – центральная нервная система; КПД – коэффициент полезного действия; МПК – максимальное потребление

кислорода). В дальнейшем при поступлении в магистратуру и аспирантуру исследователь оперирует такими сокращениями как: НИИ, ВАК, к.п.н. и др. Как видно, сфера образования допускает сокращения слов и предложений с целью упрощения и ускорения передачи информации, что, несомненно, влияет на качество процесса обучения.

Аббревиатуры часто подвергаются критике, т.к. некоторые считают их ненормативными, неполноценными словами. Однако надо учитывать, что эти слова приняты языком, они ему необходимы, а подчас без них невозможно общаться. Необходимо отметить, что единой классификации аббревиатур в лингвистике не существует. Каждый исследователь стремится усложнить, увеличить как количественно, так и качественно структурно-классификационную схему аббревиатур.

Случается, что некоторые сложносокращенные слова иногда вызывают сложные ассоциации и неверные расшифровки, тем не менее, они получили большое распространение во многих тематических сферах, а именно: Аббревиатуры – названия учреждений; название политических движений и партий; название государственных образований; название различных объединений и союзов [1].

В русском языке аббревиатура получила широкое распространение в советскую эпоху. До октябрьской революции 1917 г. их было немного, зато в первые десятилетия послереволюционного времени образование аббревиатур было в значительной степени стихийным и малоупорядоченным. Наиболее продуктивными образованиями аббревиатур явились повторяющиеся во многих словах компоненты типа орг, гос, парт, хоз, пром, мос, зам. В данной статье мы рассмотрим лишь одну разновидность словообразования аббревиатур, при которой производное слово состоит из названий начальных букв каждого слова [4]. К ней можно отнести следующие примеры: УЕ (условная единица), УОР (училище олимпийского резерва), ОМОН (отряд милиции особого назначения), ЗАГС (запись актов гражданского состояния). Аббревиатуры, образованные данным способом, называются буквенными.

Цель работы – сформировать у студентов умение расшифровывать, а также составлять аббревиатуры и активно пользоваться ими в рамках изучаемой дисциплины.

Организация исследования. На протяжении трех лет (2012-2013 – 2014-2015 уч. г.) в рамках практических занятий по педагогике студентам различных факультетов было предложено расшифровать известные аббревиатуры, а также неизвестные, представляющие собой случайный набор букв. Задание заключалось в том, чтобы за определенное время следовало представить как можно больше различных расшифровок на одну и ту же аббревиатуру.

Тематика и области поиска не ограничивались, т.к. целью данного задания было творческое выражение студентов и демонстрация широты их кругозора.

Пример выполненного задания: ТБ (техника безопасности) – транспортная бригада, телевидение Беларуси, тайное братство, темный бор, тяжелый баул, трясиное болото; ЦНС (центральная нервная система) – центральный народный совет, цыганский народный стих, централизованное народное собрание, центробежная неудержимая сила, целевое направление снаряда, церемония награждения спортсменов, цунами невероятной силы; БТР (бронетранспортер) – болотно-торфяной ресурс, братство тамплиерских рыцарей, белорусская театральная рубрика, богатый торфом регион, библиотеке требуется рабочий, белорусская телевизионная реклама.

Следующим этапом явилось составление студентами предложений и формулировок, используя аббревиатуры на определенную тему лекции по педагогике. Главной задачей задания было зашифровать текст до минимального количества символов таким образом, чтобы другие студенты смогли его расшифровать. Например:

- ООВР (обучение, образование, воспитание, развитие – категории педагогики);
- Д=ОО (дидактика=обучение, образование);
- КЛ (качества личности, как результат процесса воспитания);
- НЗ (научные знания, как результат процесса образования);
- ЦПП (целостный педагогический процесс) и т.д.

Результаты и обсуждение. Форму можно сокращать тогда, когда ее содержание для нас уже более или менее привычно. Здесь видна непосредственная связь говорящего и слушающего (пишущего и читающего). Что касается процесса обучения, то в интересах говорящего (преподавателя) упростить высказывание мысли, а в интересах слушающего (ученика) упростить процесс восприятия сказанного. В данном случае аббревиация является одним из способов разрешения данного противоречия. Речь идет о категориальности мышления, т.к. в действие вступает аббревиатурное сознание студентов, под которым подразумевается мыслительная способность человека рефлексировать аббревиатурные структуры языка и оперировать ими.

Проверка конспектов лекций, а также опрос студентов показали, что ко второму семестру учебного года студенты гораздо чаще сокращают слова и используют аббревиатуры. Это позволяет им самостоятельно определять основные моменты излагаемого вопроса, делая на них акцент в тексте, а не записывать исключительно под диктовку преподавателем. Кроме того, сэкономленное время на диктовку учебного материала позволяет

преподавателю более подробно разъяснять основные моменты, а также приводить больше примеров, что существенно повышает интерес к предмету.

Вывод. Очевидно, увеличение числа таких слов в последнее время свидетельствует о том, что упрощенный язык становится стилем жизни. Большая часть аббревиатур прочно входит в русский язык. Одной из общих причин продуктивности таких образований является то, что данные аббревиатуры – эффективное средство экономии речевых средств.

Одной из наиболее обоснованных в настоящее время теорий появления сокращений является концепция экономии речевых средств, получившая наибольшее развитие в трудах Е.Д. Поливанова [3]. Суть "экономного использования языка" заключается в обеспечении передачи максимального количества информации в единицу времени, то есть в повышении коммуникативной роли языка. С такой точки зрения именно экономное использование аббревиатур языком рассматривается как один из способов концентрирования информации в целях повышения эффективности общения. При таком подходе к вопросу главенствующее место занимает основная, то есть коммуникативная функция языка, следовательно, тенденция к повышению информативной ценности речевого сообщения является одним из важных факторов развития языка как социального явления [2, 4].

Список литературы

1. Горшунов, Ю. В. Прагматика аббревиатуры / Ю.В. Горшунов : Моск. гос. пед. ун-т. – М. : Прометей, 1999.
2. Иванов, В.В. Лингвистика третьего тысячелетия. Вопросы к будущему / В.В. Иванов. – Изд-во : Языки славянских культур, 2004 – 242 с.
3. Поливанов, Е.Д. Статьи по общему языкознанию / Е.Д. Поливанов. – М., 1968. – 196 с.
4. Солганик, Г.Я. Язык современной публицистики / Г.Я. Солганик. – М., 2007. – 214 с.
5. Шаповалова, А.П. Аббревиация и акронимия в лингвистике / А.П. Шаповалова. – Ростов н /Дону : Изд-во РГПУ, 2003.

Особливості використання інформаційно-комунікативних технологій при викладанні предмета фізична культура

Качан О.А.

Донбаський державний педагогічний університет (Слов'янськ, Україна)

У статті розглядається ефективність впровадження інформаційно-комунікативних технологій у процес фізичного виховання учнів. Їх застосування на уроках фізичної культури дозволить підвищити ефективність організації контролю та обліку знань учнів.

В статье рассматривается эффективность внедрения информационно-коммуникативных технологий в процесс физического воспитания учащихся. Их применение на уроках физической культуры позволит повысить эффективность организации контроля и учета знаний учащихся.

The article deals effectiveness of implementation of information and communication technology in physical education students. Their use in physical education classes will increase the efficiency of monitoring and recording pupils' knowledge.

Розвиток інформаційних технологій, повсюдне використання інформаційних ресурсів, що є продуктом інтелектуальної діяльності найбільш кваліфікованої частини працездатного населення, визначає необхідність підготовки в підростаючому поколінні творчо активного резерву. З цієї причини стає актуальною розробка певних методичних підходів до використання засобів нових інформаційних технологій для реалізації ідей розвиваючого навчання, розвитку особистості учня.

Досвід впровадження в навчально-виховний процес засобів інформаційних технологій показує, що ефективно розв'язувати завдання, які поставлені перед професійною освітою можна на основі застосування зазначених засобів у різних професійно-технічних навчальних закладах (ПТНЗ).

Сучасні комп'ютерні технології спроможні забезпечити передачу знань і доступ до різноманітної навчальної інформації на рівні, а іноді й набагато ефективніше, ніж традиційні засоби навчання, оскільки дозволяють керувати пізнавальним процесом. Інтеграція звуку, зображення та тексту створює нове, надзвичайно багате за своїми властивостями навчальне середовище. Інтерактивні можливості використання комп'ютерних програм дозволяють налагодити і стимулювати зворотній зв'язок, забезпечити діалог і постійну підтримку, що неможливо зробити в більшості традиційних систем навчання.

З поняттям «інформація» нерозривно зв'язане поняття «мультимедіа». Мультимедіа вважають символом сучасного комп'ютерного світу. Мультимедійні технології (ММТ) стали найбільш популярним напрямом використання інформаційно-комунікативних технологій в сфері освіти.

Мультимедійні технології – нові інформаційні технології, що забезпечують роботу з анімованою комп'ютерною графікою й текстом, мовою й високоякісним звуком, нерухомими й рухомими зображеннями. Якщо структурувати інформацію, з якою може працювати ММТ, то можна сказати, що мультимедіа – синтез трьох стихій: інформації цифрового характеру (тексти, графіка, анімація), аналогової інформації (мова, музика, інші звуки) та аналогової інформації візуального відображення (відео, фотографії, картинки).

Аналіз літератури показує, що питання застосування мультимедійних технологій в освіті були розглянуті чисельними авторами і науковцями, педагогами-практиками (Ацвацатуровим Г., Григор'євим С., Гриншкуном В., Єгоровою Ю., Заболотним В., Пінчук О., Чайковською О.) у багатьох аспектах мультимедіа як засіб підвищення ефективності навчання в загальноосвітній школі та ПТНЗ, застосування засобів мультимедіа при підготовці спеціалістів, зокрема вчителів, методичні основи створення та застосування мультимедійних педагогічних програмних засобів. Автори підкреслюють, що використання мультимедійних технологій дозволяє підвищити інтенсивність та ефективність процесу навчання, розв'язує проблему доступу до нових джерел різноманітної за змістом і формою представлення інформації, їх застосування у навчально-виховному процесі здатне змінити його сутність, але за умови доцільного використання компютера і дотримання основних дидактичних принципів (науковості, систематичності, послідовності, наочності, активності тощо).

З метою удосконалення методики сучасного уроку фізичної культури та на виконання наказу Міністерства освіти і науки України від 07. 11. 2000 р. № 522 «Про затвердження Положення про порядок здійснення інноваційної діяльності» та наказу Управління освіти і науки від 7 жовтня 2011 р. № 570 «Про експериментальну діяльність у професійно-технічних навчальних закладах області» наказом Донецької обласної державної адміністрації управління освіти і науки № 567 від 09. 10. 2012 р. вирішено використати сучасні інноваційні технології в процесі фізичного виховання на базі Краснолиманського професійно-технічного училища.

Через некомпактність використання настільного компютера наш вибір був зупинений на планшетному компютері [1, с. 21-23]. У процесі впровадження та в умовах безперервного розвитку технологій у світі кількість модифікацій іновативних засобів зростає – від планшетного компютера 4.3" – 10" до iPod Touch 3.5" (рис. 1). Дана ситуація дозволяє вчителю за умов динамічного уроку бути більш мобільним і готовим до різних ситуацій (надання страхування під час виконання вправ за рахунок вивільнених рук тощо).



Рисунок 1 – Інноваційне обладнання в діяльності учителя фізичної культури.

Для вирішення питання наочності навчання через використання тримірної графіки, звуку, мультимедіа та відповідних інтерфейсів використовуємо дистанційне керування за допомогою бездротового зв'язку Wi-Fi (рис. 2). Саме завдяки бездротовій передачі даних на такі пристрої, як проектор, інтерактивна дошка, принтер, аудіосистема, радіомікрофон, значно збагачується арсенал засобів навчання викладача та спрощується питання аналізу якості засвоєння навчального матеріалу.

Через динамічність інформаційних технологій вчителю необхідно систематизувати та узагальнити досить великий обсяг необхідної інформації, а потім довести її до учнів, батьків та колег. Для цього стає у нагоді ще одна можливість Інтернету – створення методичних ресурсів у вигляді сайтів та блогів. Існування власного сайту дозволить вчителю окрім ретельної підготовки до уроку використовувати його в процесі навчання, учням та їх батькам слідкувати за перебігом навчання, а потім прийняти участь в обговоренні уроку та домашнього завдання у блозі вчителя [2].



Рисунок 2 – Прилади що забезпечують дистанційне управління процесом фізичного виховання учнів.

Головна особливість уроку фізичної культури – постановка та аналіз техніко-тактичних дій учнів. Вчителю досить важко дослідити правильність техніки виконання вправ під час навчання через динамічність виконання та значну кількість учнів. Для цього використовуємо наступні можливості планшетного комп'ютера – фото-, відеокамеру і спеціальні програми при вивченні та корекції рухів (рис. 3).

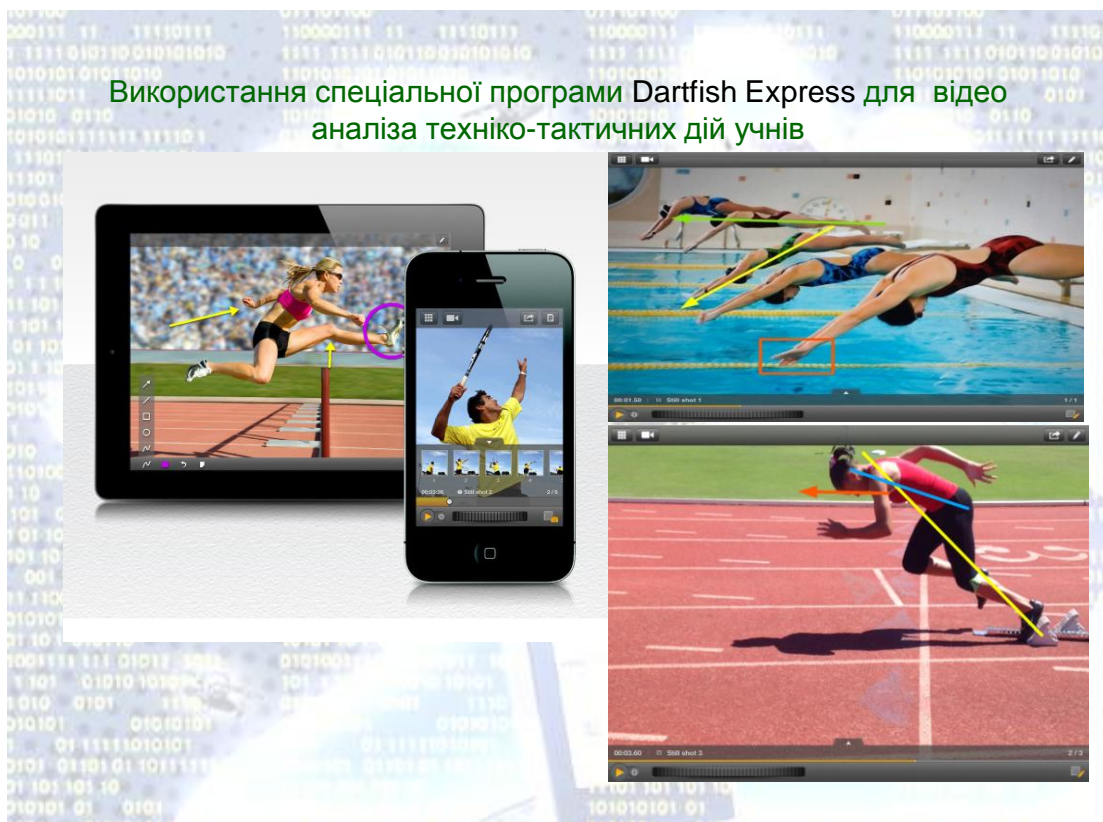


Рисунок 3 – Можливості планшетного комп'ютера для відеоаналізу техніки вивчаемого програмного матеріалу.

Враховуючи глобальну інформатизацію навчання, від учителя вимагають не тільки якісного проведення занять, а й здійснювати науково-дослідну діяльність, що спонукає його до постійного розвитку на професійному рівні. На допомогу можна використати наступні можливості планшетного комп'ютера – вимірювання рівней освітлення, шуму, температури, вологості, підключення дротових та бездротових датчиків для вимірювання фізичного стану учня під час навчання (рис. 4).

Підсумовуючи сказане вважаємо, що при організації та проведенні сучасного уроку фізичної культури необхідно використовувати ІКТ, що дозволить успішно поєднувати не тільки фізичну, а й розумову роботу, розвивати інтелектуальні та творчі здібності учня. Заняття з використанням ІКТ дозволяє:

- зробити уроки більш цікавими та ефективними, розвивати мотивацію до навчання;
- сприймати мету та завдання уроків у результаті більш зрозумілого та ефективного надання матеріалу;

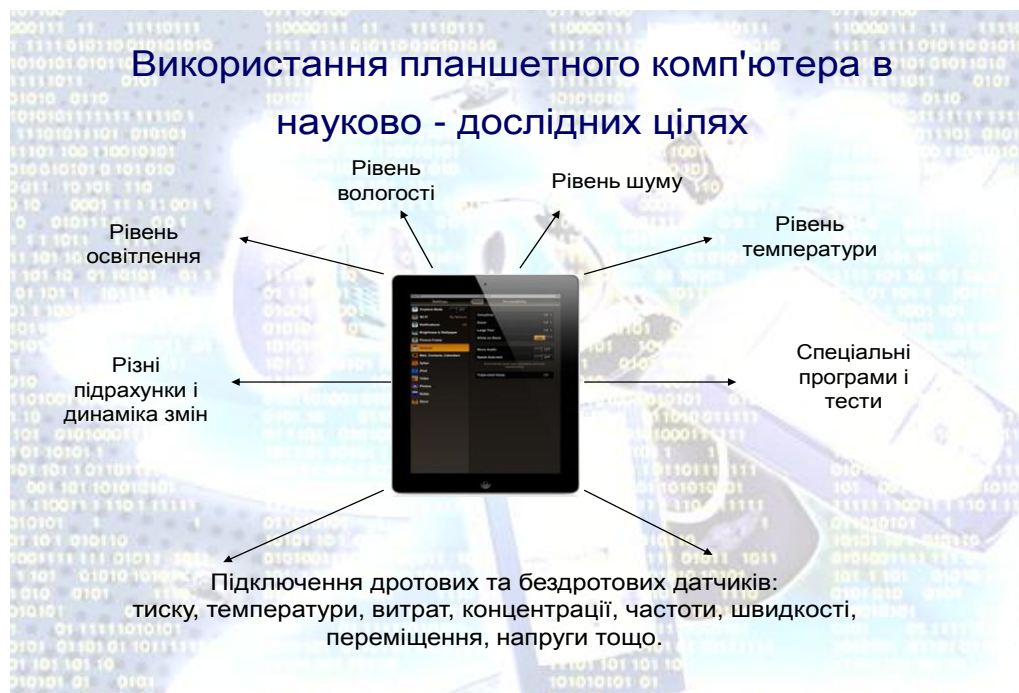


Рисунок 4 – Можливості планшетного комп'ютера в науково-дослідних цілях.

- надати більше можливостей для розвитку особистих та соціальних навичок;
- звернутися до електронних ресурсів для закріплення матеріалу та отримання додаткової інформації стосовно зацікавленої теми;
- навчити учнів працювати більш творчо та підвищити рівень самооцінки.

Таким чином, використання ІКТ при проведенні занять дозволяє вивести сучасний урок на якісно новий рівень, підвищити статус учителя, використовувати різні види діяльності, підвищити ефективність організації контролю та обліку знань учнів.

Список літератури

1. Качан О.А. Використання інформаційно-комунікативних технологій на уроках фізичної культури / О.А. Качан // Фізичне виховання в сучасній школі. – № 1/2013. – С. 21-23.
2. Сайт Качана Олексія Анатолійовича, керівника фізичного виховання Краснолиманського професійно-технічного училища. – Режим доступу : <http://aleksey-kachan.ucoz.ua/>

Контроль за фізичним навантаженням новітніми інноваційними засобами на уроках фізичної культури

Качан О.А.

Донбаський державний педагогічний університет (Слов'янськ, Україна)

У статті розглядається ефективність впровадження новітніх інноваційних засобів у процес фізичного виховання учнів. Їх застосування на уроках фізичної культури вирішує важливе питання комплексного та постійного контролю за рівнем фізичного навантаження.

В статье рассматривается эффективность внедрения новейших инновационных средств в процесс физического воспитания учащихся. Их применение на уроках физической культуры решает важный вопрос комплексного и постоянного контроля за уровнем физической нагрузки.

The article deals effectiveness of implementation of the latest innovations in the process of physical education students. Their use in physical education classes solve vital issues of comprehensive and continuous monitoring of physical activity.

«Є лише один спосіб виконати велику роботу – полюбити її»

Стив Джобс

Критична ситуація зі станом здоров'я населення України значною мірою стосується школярів. У шкільному віці мають закладатися основи здоров'я, однак науковці свідчать про те, що 90 % випускників шкіл мають відхилення у стані здоров'я (Сухарев О.Г., 1991; Апанасенко Г.Л., 1992; Круцевич Т.Ю., 1999; Андрєєва О.В., 2002; Благій О.Л., 2005). За даними Домашенка А.В. (2000) та інших авторів кількість здорових випускників шкіл становить від 5 до 25 %, а понад 50 % мають незадовільну фізичну підготовленість.

Заняття фізичною культурою мають відігравати важливу роль у зміцненні здоров'я, підготовці всебічно розвиненої особистості, адже саме у школі формується відповідальне ставлення до власного здоров'я, важливі теоретичні знання та практичні навички для його збереження [3, 4].

Протягом останніх років проведено чимало досліджень, присвячених вивченню проблеми вдосконалення змісту фізичного виховання (Шиян Б.М., 2001; Безверхня Г.В., 2003; Круцевич Т.Ю., 2003; Ротерс Т.Т., 2006; Степанова І.В., 2007; Москаленко Н.В., 2007; Кібальник О.Ю., 2008). Однією із таких проблем фахівці називають падіння інтересу до традиційних уроків фізичної культури. Зокрема вони наголошують, що причиною низької мотивації учнів до уроків фізичної культури є відсутність можливості вибору форм занять, незадоволеність традиційним змістом шкільної фізкультури.

Часто лунають звістки про травматизм учнів на заняттях фізичної культури. Більш жахливими є звістки про смерть учнів під час проведення занять. За останні шість років, за даними Міністерства освіти і науки України, статистика вражаюча – 15 смертельних випадків. І це без випадків травматизму. За вересень-жовтень 2013 р. зареєстровано дві смерті учнів. У чому причини? Як сказав Б. Жебровський: «Головне в освіті дітей – не освіта. Здоров'я важливіше». На наш погляд, головне завдання в освіті – створити систему, яка б використала весь наявний арсенал новітніх технологій для попередження цієї жахливої статистики. Наш досвід дозволив розпочати роботу над моделлю системи, яка розвивається одночасно з технологіями. [1, 2].

Більшість смертельних випадків пов'язана саме з серцево-судинною системою (ССС). Звідси важливим питанням постає контроль інтенсивності фізичних навантажень під час занять фізичною культурою, для вирішення якого використаємо новітній інноваційний засіб – пульсотактометр (рис. 1).



Рисунок 1 – Використання ІКТ для контролю за станом ССС у процесі уроку фізичної культури.

Практика свідчить про те, що систематичні заняття з частотою серцевих скорочень (ЧСС) більше 160 уд/хв. не дають додаткового оздоровчого ефекту, а збільшують ризик травматизму та перенапруження. Тому необхідно визначити

пульсову зону на моніторі серцевого ритму для підтримання необхідного режиму навантажень [5].

Ряд пульсометрів «запам'ятовують» частоту серцевих скорочень з певною періодичністю, що дозволяє дати оцінку окремої вправи після занять та, за необхідності, відкоригувати їх в подальшому. Головним фактором в досягненні поставленої мети є вибір необхідної інтенсивності занять, яку дозволяє контролювати показники ЧСС. Пульсові режими дозволяють знайти диференційований підхід до кожного учня: одні більш ефективні для витрачання жирів, інші – для покращення витривалості, треті – для підвищення максимальної працездатності, що особливо важливо для учнів ПТНЗ.

За допомогою пульсометрів можна зафіксувати максимальну та середню ЧСС під час заняття. Середня ЧСС – найбільш інформативний показник напруги фізичного навантаження, який дає можливість безпосередньо під час виконання вправ знати про відповідність середньої інтенсивності навантаження поставленому завданню. Таким чином досягається пульсометричний контроль та програмування навантажень під час занять завдяки цифровому передавачу, який виключає перешкоди від близько розташованих моніторів серцевого ритму інших учнів.

Значення ЧСС (так звані ЧСС-зони) для використання на уроці програмується в моніторі серцевого ритму. Якщо ЧСС знаходиться поза зоною (вище або нижче), то пульсометр починає давати звуковий або відеосигнал. Крім того, він «запам'ятовує» дані ЧСС кожного уроку, що дозволяє оцінити навантаження вправ та, за необхідності, скорегувати їх на наступних уроках. Будь-який учень, навіть молодших класів, може швидко засвоїти функції пульсометрів та навчитися використовувати їх для контролю і оцінки навантаження. Використання цих пристроїв можливе не тільки на уроках фізичної культури в школі, а й у дитячих спортивних школах, фітнес-центрах, при виконанні домашнього завдання.

Для контролю рухової активності поряд з монітором серцевого ритму доцільно використовувати датчик руху, який дозволяє в будь-який момент дати оцінку моторної щільності уроку. Даний пристрій, за допомогою спеціального сенсору, під час уроку передає оперативну інформацію про час, дистанцію, швидкість, кількість витрачених калорій. Після уроку інформація надходить на сайт, на якому можна побачити результати, обмінятися враженнями з іншими учнями, навіть з інших країн.

Учителі розпочали використання пульсотаксометрів на своїх уроках, але це ускладнюється тим, що неможливо одночасно мати інформацію про всіх учнів. Для вирішення цієї проблеми ми пропонуємо, щоб інформація з моніторів серцевого ритму та датчиків руху контролювалась за допомогою

смартфону – безпосередньо в будь-який момент уроку та від кожного учня. Можливо використання планшетного комп'ютеру замість смартфона, але перевага в даному випадку саме за смартфоном через можливість мобільного Інтернету та кріплення до зап'ястя, плеча, грудей або на одяг учневі. Вибір пристроїв є досить варіативний в залежності від типу та змісту уроку. Але використання пристроїв, які кріпляться безпосередньо на тіло учня, не дає можливості забезпечити умови гігієни. Запобігти цьому допомагають портативні датчики, які мають можливість кріплення зверху на одяг з синхронізацією на смартфон.

Також варто сказати, що в процесі впровадження даної системи на уроках фізичної культури виникає незручність – вчитель має знаходитися в певному місці спортивної зали для запису та аналізу відеоматеріалів. Уникнути цього допомагають портативні камери з WI-FI з'єднанням (рис. 2).



Рисунок 2 – Використання портативних відеокамер у процесі уроку фізичної культури.

Учитель з будь-якого місця спортивної зали в режимі реального часу має можливість аналізувати техніку виконання вправ, переключатися на різні камери одним натисканням кнопки, при чому кількість камер не обмежена. Крім того, можливо відправляти ці матеріали учням та їх батькам по електронній пошті.

Отже, сучасне життя досить складно уявити без новітніх інноваційних засобів, особливо в освіті. Стрімкий та неупинний розвиток технологій не можливо зупинити. Завдання вчителя – не тільки побачити або почути про «новинки», а й безпосередньо використати їх в своїй діяльності, вдосконалити зміст фізичного виховання.

Крім надання вчителю нових можливостей, дана система зумовлює активізацію навчальної діяльності учнів, стимулює мотивацію, якість і результативність занять, вирішується важливе питання комплексного контролю за рівнем фізичного навантаження на уроках фізичної культури.

Список літератури

1. Качан О.А. Використання інформаційно-комунікативних технологій на уроках фізичної культури / О.А. Качан // Фізичне виховання в сучасній школі. – 2013. – № 2/2013 р. – С. 21-23.

2. Качан О.А. Особливості використання інформаційно-комунікативних технологій при викладанні предмета фізична культура / О.А. Качан // Фізичне виховання в сучасній школі. – 2013. – № 2/2014 р. – С. 22-24.

3. Омельченко С.О. Принципи моделювання педагогічної системи взаємодії соціальних інститутів суспільства у формуванні здорового способу життя учнів загальноосвітньої школи / С.О. Омельченко, В.М. Пристинський // Соціальна педагогіка : теорія та практика. – 2009. – № 3. – С.77-85.

4. Пристинский В.Н. Знания о культуре здоровья человека во всемирном интернет информационном пространстве / В.Н. Пристинский, Т.Н. Пристинская // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : сборник науч. статей Чуваш. гос. пед. ун-т им. И.Я. Яковлева, 2010. – С. 383-387.

5. Наказ Міністерства освіти і науки України та Міністерства охорони здоров'я України від 20.07. 2009 р. № 518/6764 «Про забезпечення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів загальноосвітніх навчальних закладів».

Використання новітніх гаджетів у процесі фізичного виховання

Качан О.А.

Донбаський державний педагогічний університет (Слов'янськ, Україна)

У статті розглядається ефективність впровадження новітніх гаджетів у процес фізичного виховання учнів. Їх застосування на уроках фізичної культури буде сприяти оновленню форм збільшення рухової активності та посилення мотивації до здорового способу життя учнів.

В статье рассматривается эффективность внедрения новейших гаджетов в процесс физического воспитания учащихся. Их применение на уроках физической культуры будет способствовать обновлению форм

увеличения двигательной активности и усиления мотивации к здоровому образу жизни учащихся.

The article considers the effectiveness of implementation of the latest gadgets in the process of physical education students. Their use in physical education classes will contribute to the renewal forms increased physical activity and enhancing motivation for healthy lifestyles of students.

«Міркуй інакше»
Apple

XXI століття – час переходу до високотехнологічного інформаційного суспільства, в якому якість людського потенціалу, рівень освіченості та культури всього населення набувають особливого значення для економічного й соціального поступу країни. Інтеграція та глобалізація соціальних, економічних і культурних процесів, які відбуваються у світі, перспективи розвитку української держави на найближче десятиліття вимагають оновлення системи освіти. Це примушує змінювати та переосмислювати фактори, від яких залежить якість навчально-виховного процесу: структуру, зміст, методи, форми навчання й виховання, систему контролю й оцінювання, стиль відносин, управлінські рішення, взаємовідповідальність учасників процесу, напрями фахової підготовки.

Аналізуючи стан освіти відповідно до вимог суспільства, до темпів росту культурного, виробничого та наукового потенціалу слід зазначити, що за багатьма позиціями її рівень цим вимогам не відповідає. Отже, порушується питання про необхідність зміни уявлень щодо здоров'я людини, нації, людства.

Ситуація зі станом здоров'я населення – це результат низького рівня знань щодо фундаментальних законів раціонального формування, збереження і зміцнення свого власного здоров'я упродовж всього життя.

Організм людини формується та вдосконалюється під впливом рухової активності. Недостатня фізична активність у шкільному віці призводить до розладів нормальної діяльності систем організму, порушень обміну речовин, швидкій втомлюваності, і в результаті – втрата здоров'я.

Сьогодні особливо актуальна проблема пошуку та впровадження засобів індивідуального обліку фізичної активності учнів та покращення їхнього здоров'я. На думку вчених (С. Омельченко, В. Пристинський, Т. Круцевич, В. Кашуба, К. Сергієнко, Б. Шиян) для збільшення ефективності процесу фізичного виховання з метою формування основ здорового способу життя, підвищення рівня рухової підготовленості учнів необхідно використовувати все різноманіття форм і варіантів змісту шкільного фізичного виховання. Це

дозволяє організувати фізичну активність згідно ціннісним орієнтаціям, інтересам і потребам учнів.

Необхідно пам'ятати, що урок у навчальному закладі, в силу своїх організаційних та дидактичних особливостей, не забезпечує учням потрібний тренувальний ефект і, в кращому випадку, може допомогти у навчанні окремим видам рухів. Існуюча система позакласного фізичного виховання настільки слабка в організаційно-методичному та матеріально-технічному відношенні, що не в змозі самотійно вирішити це завдання. Тому для вчителів фізичного виховання актуальною є проблема пошуку форм збільшення фізичної активності дітей. Сучасні умови проведення шкільного уроку фізичної культури вимагають використовувати такі фізичні вправи, проведення яких передбачало би: регульовану в часі тривалість, високу моторну щільність, інтенсивність в залежності від завдань уроку; обмежене місце проведення; велику кількість учасників. Однак питання, що стосуються втілення в процес фізичного виховання інноваційних засобів залишаються поза увагою. Вважаємо, що необхідно проаналізувати умови проведення уроку фізичної культури та постійно поновлювати форми збільшення рухової активності за рахунок впровадження інноваційних засобів з використанням комп'ютерних технологій [2, 3].

Впровадження інформаційних технологій в учбовий процес може не лише підвищити ефективність процесу навчання, а й формувати фізичну культуру учня, що виражається у посиленні мотивації до занять фізичними вправами, вести здоровий спосіб життя, фізично розвиватися та вдосконалюватися (Л. Колокотова, М. Чубаров).

Впровадження комп'ютерних технологій – важливий резерв вдосконалення системи освіти у сфері фізичної культури і спорту (А. Казаков). Сучасний навчальний процес складно уявити без використання електронних підручників, мультимедіа, тестуючих і контролюючих систем [3]. У зв'язку з цим, актуальною стала задача впровадження мультимедіа-технологій у процес пізнання, використання яких могло би підвищити ефективність навчання (К. Коротков, А. Короткова, Е. Петрова, А. Шапін).

Насправді теоретичних знань у вигляді підручників, статей та іншого не завжди достатньо. Кожен учень – це індивідуальність, а тому для досягнення бажаних цілей необхідно відслідковувати свої щоденні результати, аналізувати, своєчасно виявляти помилки та корегувати їх. Тут стають в нагоді новітні гаджети – фітнес-браслети та трекери [1].

Технології розвиваються з неймовірною швидкістю, надаючи нові рішення, що покращують якість життя. Спочатку можна було рахувати кількість калорій у спеціальних програмах на комп'ютері, потім вони перейшли

до смартфона разом з додатками, що відслідковують сон та рухову активність. Але телефон не завжди можна взяти з собою на урок. Для комплексного підходу потрібно дещо, що об'єднуватиме важливі сфери життєдіяльності.

У нагоді будуть фітнес-браслети та трекери. Професійні гаджети для спорту існують давно, але вони не завжди доступні, а тому не отримали масового розповсюдження. Фітнес-браслети дають можливість кожному учню розпочати вести здоровий спосіб життя та досягти бажаних результатів. Принцип їх роботи максимально спрощено – пристрій одягається на руку або на шию у вигляді кулону, ставиться додаток на телефон. Пристрій буде фіксувати показники, зводити їх та надасть аналітику для подальшого корегування дій (рис. 1).

Малорухливий спосіб життя, всілякі нездужання і хвороби молодого покоління – вирішальні фактори для впровадження та використання новітніх гаджетів. Оскільки традиційний зміст уроку фізичної культури не дозволяє виправити ці факти, необхідним стає оновлення змісту уроку за допомогою «новинок» техніки.



Рисунок 1 – Використання бездротових трекерів у визначенні рухової активності.

У своїй роботі раніше ми використовували паперові та гумові браслети, пульсотаксметри, щоб мати можливість бачити, до якої групи здоров'я

відноситься той чи інший учень та дати йому відповідне навантаження [4]. Але з появою таких гаджетів як фітнес-браслети і трекери, вчителю надається більше можливостей, а саме:

- досягнення цілей (постановка цілі, нагадування, повідомлення);
- контроль активності (крокомір, відслідкування активності, вибір виду тренувань);
- контроль ваги (лічильник калорій, щоденник харчування, сканер штрих-кодів);
- контроль сну (відслідкування сну через кількість і якість, розумний будильник);
- контроль пульсу.

Усі ці можливості можна використовувати для контролю навантаження за добу, тиждень, місяць, рік. Ці дані необхідні вчителю фізичної культури для визначення рівня навантаження у відповідності до самопочуття та фізичного розвитку учня.

Гаджети можна використовувати на уроках фізичної культури, самостійних заняттях фізичними вправами, при занятті різними видами спорту (секційній роботі), при заняттях плаванням, велоспортом. Спектр використання трекерів дуже великий і з кожным днем стає більш функціональним.

Як різновид гаджетів, можна використовувати спортивний годинник з розширеними функціональними можливостями, такими як підтримання додатків та управління мобільними операційними системами (камера, акселерометр, термометр, барометр, компас, хронограф, калькулятор, мобільний телефон, сенсорний екран, GPS-навігатор, динамік, планувальник). Деякі годинники мають функціональність спортивних трекерів. Такі моделі можуть підтримувати програми тренування, відслідкування маршруту, датчик серцебиття, шагомір тощо. Вони можуть управляти та отримувати дані з інших пристроїв (смартфонів, планшетного комп'ютера), підтримують бездротові технології – Bluetooth, Wi-Fi, GPS.

Особливість спортивного годинника – вбудований кардіомонітор. Раніше монітор серцевого ритму розміщався на грудній клітині, що було досить незручним при виконанні різноманітних вправ. Сьогодні це вбудований в браслет оптичний сенсор, який в режимі реального часу слідкує за частотою серцевих скорочень, що дозволяє вчителю та учню скорегувати навантаження.

Використання функції GPS у гаджетах дозволяє здійснювати прийом-передачу даних щодо учнів. Обмін даними з гаджетом здійснюється за допомогою супутникового зв'язку GPS (Global Positioning System), що дозволяє визначити точне місцезнаходження учня, здійснити відслідкування та контроль через смартфон або планшетний комп'ютер. Можна підключитися до сервера

системи, використовуючи програмне забезпечення LoseIt, MyMapFitness, MyFitnessPal, Maxwell Health, Fitnio, Fitocracy и Lose, RunKeeper, Endomondo (рис. 2). Система відображає місцезнаходження учня та його переміщення на мапі. При цьому пересування гаджета учня можна аналізувати в режимі реального часу (online) або згодом на сайті.

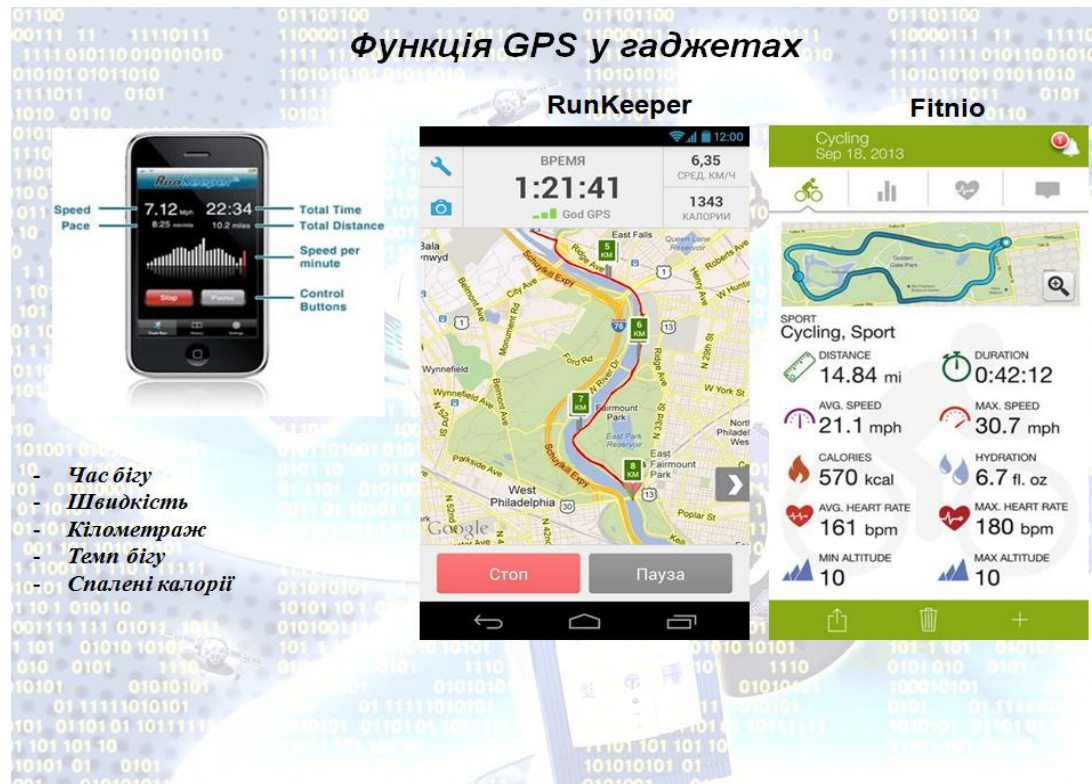


Рисунок 2 – Використання функції GPS у гаджетах для здійснення прийом-передачі даних про учня.

Особливо актуальне використання функції гаджетів під час підготовки учнем домашнього завдання та самостійних занять. Через особливості уроку фізичної культури не завжди можливо перевірити виконання домашнього завдання. Завдяки таким технологіям це значно полегшує перевірку фізичної активності учня (рис. 3).

З подальшим розвитком інноваційних технологій гаджети будуть замінені на біометричні браслети – комплекс різних натільних датчиків, що постійно фіксують біометричні показники учня. Вони дозволять збирати дані різних сенсорів, відображати показники на дисплеї і зберігати отриману інформацію в «хмарному» сховищі. Результатом роботи таких пристроїв стане докладний біометричний журнал, який зберігає максимальну кількість даних про стан конкретного учня.

Пристрій заміряє температуру тіла, пульс, кров'яний тиск, вміст кисню, стежить за фазами сну і рівнем стресу. Крім того, гаджет володіє досить широким функціоналом: спідометром, альтиметром, крокоміром, лічильником калорій та іншими можливостями (виходом в інтернет і доступом до платіжних систем). В залежності від інтенсивності навантаження та рівня серцевого ритму браслет може світитися чотирма кольорами – синім, зеленим, жовтим та червоним. По кольору браслета на уроці фізичної культури можна визначити частоту серцевих скорочень від світлих тонів при малому пульсі, до червоного – при високому пульсі.

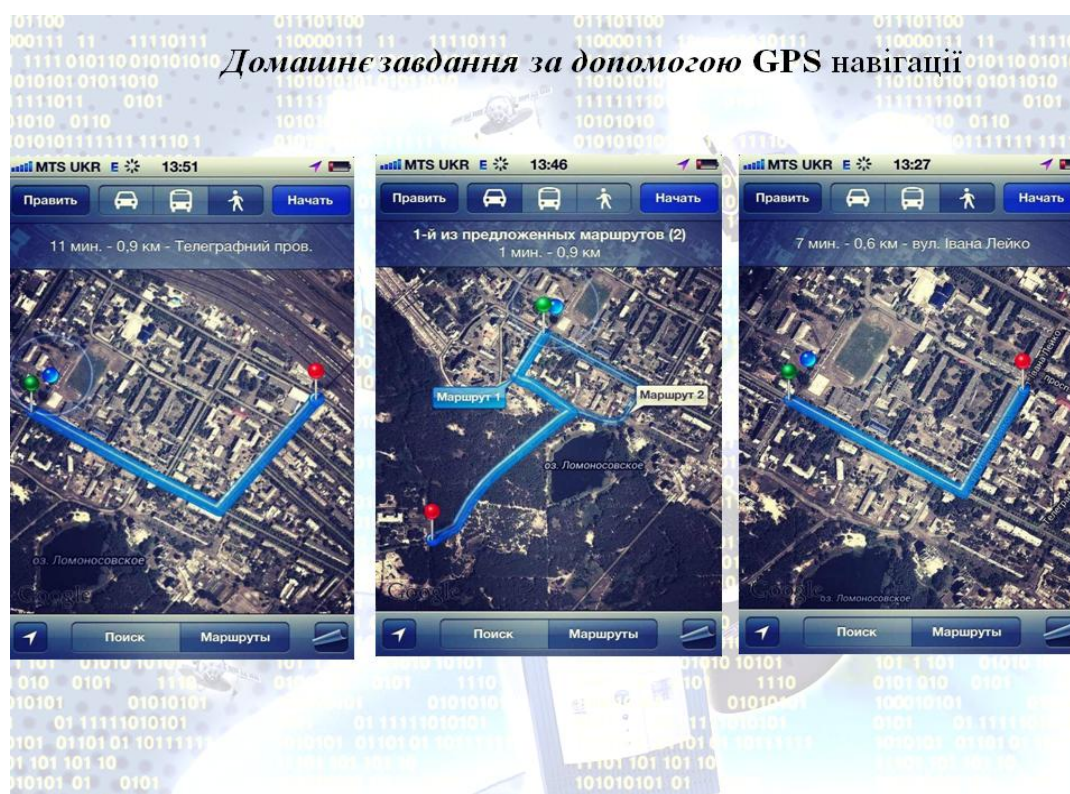


Рисунок 3 – Використання функції GPS-навігації для перевірки домашнього завдання.

Фітнес-трекери та браслети – це пристрої, які відстежують рухову активність учня і допомагають йому підтримувати її на потрібному здоровому рівні. Однією з деталей більшої актуальності трекерів активності є те, що вони дають можливість отримувати унікальні результати з контролювання стану організму і фіксації активності під час заняття спортом та в повсякденному житті.

Фітнес-трекери або трекери фізичної активності за останні роки стали набагато розумнішими, точними, і сьогодні вимірюють набагато більше параметрів, ніж їх попередники. Ці пристрої дозволяють по-новому поглянути

на звички, які становлять основу нашого стилю життя. Більшість сучасних трекерів фізичної активності підраховують, скільки ви пройшли або проїхали, яке було навантаження в кожен день, розраховують скільки ви спалили калорій і наскільки добре ви спали. Найбільш розвинені трекери можуть синхронізуватися з моніторами серцевої активності, розумними вагами та іншими пристроями, що дозволяють більш точно визначити фізичний стан.

Можливо, вже через кілька років ці прилади стануть такою ж нормою і обов'язковим аксесуаром кожної людини, як сьогодні мобільні телефони.

Використання новітніх гаджетів стає важливим механізмом позитивного впливу на підростаюче покоління. Фізична культура за таких умов закладає основи всебічного удосконалення фізичної природи підлітка та дотримання ним здорового способу життя. Сучасна дійсність диктує гостру необхідність освоєння нових способів стимулювання самопізнання, самовизначення та самореалізації учнів, формування культури духовного і фізичного здоров'я підростаючого покоління, що дозволить кожному учневі визначити свій шлях розвитку і професійної діяльності (рис. 4).



Рисунок 4 – Перспективи впровадження новітніх гаджетів у процесі фізичного виховання учнів.

Список літератури

1. Гаджет [Електр. ресурс]. – Режим доступу : <http://uk.wikipedia.org/wiki>
2. Качан О.А. Використання інформаційно-комунікативних технологій на уроках фізичної культури / Качан О.А. // Фізичне виховання в сучасній школі. – 2013. – № 2/2013 р. – С. 21-23.
3. Качан О.А. Особливості використання інформаційно-комунікативних технологій у викладанні предмета «Фізична культура» / Качан О.А. // Фізичне виховання в рідній школі. – 2014. – № 2/2014 р. – С. 22-24.
4. Качан О.А. Контроль за фізичним навантаженням новітніми інноваційними засобами на уроках фізичної культури / Качан О.А. // Фізичне виховання в рідній школі. – 2014. – № 4/2014. – С. 20-22.

Педагогическая подготовка специалиста физической культуры и спорта заочной формы обучения средствами учебно-информационного комплекса

Полищук И.В.

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

В статье рассмотрены проблемы подготовки специалиста физической культуры и спорта, проанализированы особенности заочной формы обучения, выявлена и обоснована необходимость использования учебно-информационного комплекса (УИК) в процессе преподавания педагогики. На основе проведенного исследования автором формулируются дидактические функции УИК, предлагаются принципы конструирования содержания УИК.

Будущее любой страны определяется здоровьем членов общества. Сохранение и укрепление здоровья человека, повышение уровня физической подготовленности и трудоспособности, продление творческой активности людей являются важнейшими социальными задачами. Их роль в любом обществе чрезвычайно велика. В решении этих задачи не последнюю роль играют физическая культура и спорт, физическое воспитание молодежи.

Физическая культура, являясь частью общей культуры человека, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач.

Физическая культура направлена на то, чтобы развить целостную личность: гармонизировать её духовные и физические силы, полноценно реализовать свои сущностные силы в здоровом и продуктивном стиле жизни,

профессиональной деятельности, в построении социокультурной комфортной среды.

Формирование личностной сферы специалиста физической культуры и спорта осуществляется под влиянием не только целенаправленного образовательного процесса, но и специфической профессиональной среды, в которой он оказывается, обучаясь в высшей школе. Анализ научных исследований в области педагогики, психологии, философии, социологии свидетельствует о том, что среда признаётся одним из ведущих факторов развития личности.

В современных условиях стремительного расширения информационного пространства, увеличения степени его неконтролируемости со стороны преподавателя, более быстрого освоения студентами методов поиска информации, вопрос о роли педагогических наук в подготовке будущих учителей физической культуры и тренеров встает особо остро. Готовность и способность работать самостоятельно, осознавать важность саморазвития и самореализации, а также научить этому своих будущих учеников и спортсменов заставляет по-новому оценить важность подготовки студентов заочной формы обучения в информационно-образовательной среде вуза.

Заочная форма обучения имеет ряд преимуществ перед дневной формой обучения. Студент-заочник получает высшее образование, не прерывая основную деятельность, что дает ему возможность дополнить свою профессиональную практику новыми, недостающими знаниями из теории педагогического образования. Приобретаемые знания заочники постоянно используют в профессионально-педагогической деятельности. Вместе с тем происходит постоянное переосмысление содержания реального практического опыта педагога и тренера, становление научно-профессионального мировоззрения. Это позволяет педагогу-студенту, тренеру-студенту быть более конкурентоспособным специалистом в сфере физической культуры и спорта по сравнению с очником.

По данным проведенного нами исследования на педагогических факультетах за годы обучения в вузе повышает свой профессиональный уровень 47 % респондентов, приобретает дополнительную квалификацию 13 % респондентов. 32 % респондентам необходимо высшее образование для дальнейшего карьерного роста, что влечет повышение оплаты труда. Вместе с тем, 8 % опрошенным необходимо образование ради диплома о высшем образовании.

Анализ результатов исследования студентов-заочников педагогических специальностей по вопросам организации учебного процесса в системе заочного обучения позволил нам выделить его основные особенности, знание

которых необходимо для нахождения эффективных путей решения проблем заочного образования в рамках информационно-образовательной среды: это сведенные к минимуму контакты с преподавателем (до двух раз в год в периоды установочной и контрольной сессий); это совмещение учебы с работой; это самостоятельный характер учебной работы студента-заочника, который сам устанавливает сроки межсессионной подготовки к предмету, соотнося их со своими индивидуальными возможностями. Поэтому, учитывая, что самостоятельная работа является основным видом учебной деятельности студента-заочника, его необходимо учить приемам такой работы (самопроверка, самоанализ, самооценка). Необходимым условием успешной самостоятельной работы студентов заочной формы обучения является наличие учебно-методического обеспечения: рекомендаций по самостоятельному изучению учебной дисциплины, а также четкие требования к знаниям и умениям, которые студент должен приобрести в процессе обучения.

В условиях перехода к новой экономической модели организации деятельности во всех сферах, в том числе и образовательной, взрыв технологических новаций, интенсивное использование компьютерной техники появилась необходимость трансформировать существующую систему обучения путем применения новых, в том числе электронных способов передачи и получения учебной информации. В сфере заочного обучения это создание учебно-методического обеспечения в электронном виде, которое должно удовлетворять требованию системности, многофункциональности, систематичности и последовательности в обучении, адаптируемости, развития, интегрируемости, технической мобильности.

Психолого-педагогические основы использования в сфере образования современных информационных технологий изложены в работах В.П. Беспалько, Б.С. Гершунского, В.А. Извозчикова, А.О. Кривошеева, М.П. Лапчика, В.М. Монахова, Е.И. Машбица, Е.С. Полат, В.А. Слостенина, Э.Г. Скибицкого и других ученых.

Учебно-информационный комплекс (УИК) – новое системное образование, представляющее собой синтез предметного учебно-методического комплекта и системы компьютерной или информационной поддержки.

Проведенный нами анализ учебно-информационного обеспечения самостоятельной работы студентов заочной формы обучения показал, что разработаны и широко используются учебно-информационные комплексы по общетехническим дисциплинам и в преподавании иностранного языка. По педагогическим дисциплинам и психологии таких комплексов очень мало: нет единого мнения по составу, структуре, содержательному наполнению учебно-информационных комплексов с учетом специфики педагогики, применяемых

современных технологий дистанционного обучения, с учетом специфики процесса управления самостоятельной работой по физической культуре и спорту.

Исходя из особенностей учебно-информационного комплекса, назначения самостоятельной работы будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта в условиях заочной формы обучения, нам представляется возможным выделить дидактические функции УИК для самостоятельной работы по педагогическим дисциплинам. Эти функции подразделяются на три группы: содержательно-целевые, связанные с обеспечением профессионально-личностного развития студентов в процессе освоения содержания педагогических дисциплин; мотивирование процесса сознательного освоения учебного материала не только на установочных сессиях, но и в межсессионный период; повышение уровня познавательной самостоятельности будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта. Деятельностно-процессуальные функции связаны с построением непрерывного познавательного процесса студентов-заочников, организацией самостоятельной работы по педагогическим дисциплинам. Организационно-управленческие функции связаны с обеспечением различных форм контроля знаний обучаемых на всех этапах учебного процесса; они позволяют преподавателю организовать и управлять профессионально-личностным развитием студентов-заочников.

Разработанный нами УИК содержит систематизированный материал в рамках программы по педагогике для студентов-заочников и предполагает, в отличие от электронных учебников, виртуальное общение преподавателя и студента в межсессионный период.

Педагогические особенности заочной формы обучения, использование новых информационных технологий влияют на отбор принципов конструирования содержания УИК. Мы выделяем следующие принципы: системности, согласно которому УИК, как системный объект, способен к саморазвитию посредством генерирования новых дидактических структур, предназначенных для обучения педагогике; минимальной достаточности, т.е. в УИК входит четыре компонента: содержательный, коммуникативный, дидактико-технологический, интерактивный; содержательной и технологической доступности, в соответствии с которым в дидактической структуре УИК разрабатываются локальные технологии обучения педагогике; непрерывности коммуникации, который предполагает использование новых информационных технологий в обучении, особенно в межсессионный период; визуализации учебной деятельности, который позволяет создать психологическую комфортность и положительную мотивацию; самоменеджмента, что позволяет реализовать индивидуальный подход;

профессиональной направленности, т.е. комплекс способен оптимально обеспечить условия для профессионального роста, самообразования и самосовершенствования; компетенций: профессиональных и академических.

Работа с УИК качественно меняет роль преподавателя и заставляет его проектировать целостный процесс освоения студентами педагогики с позиции компетентностного подхода. Помимо собственно предметных знаний, преподаватель должен уметь работать с компьютером, электронными информационными ресурсами, создавать электронные каталоги ссылок и литературы, а кроме того обеспечивать доступ к сайту удаленного обучения, снабжать подробным комментарием каждый вид работы, осуществлять функцию обратной связи со студентами, контролировать и оценивать этапы выполнения заданий каждого модуля. В свою очередь студент планомерно организывает процесс учения в межсессионный период, а преподаватель в промежутках между сессиями осуществляет получение оперативной информации о проблемах освоения дисциплины, определяет степень усвоения раздела или темы программы, осуществляет систематически пошаговую диагностику текущих знаний студентов в соответствии с динамикой усвоения курса, выявляет результаты определенного этапа обучения.

Таким образом, применение учебно-информационного комплекса даст возможность создания более благоприятных условий для увеличения индивидуализации образования, более углубленного изучения материала на повышенном уровне сложности и обеспечит обучение, воспитание и развитие социально адаптированной, творческой и всесторонне развитой личности учителя физической культуры и тренера в информационно-образовательной среде.

Інформаційно-комунікаційні технології на уроках фізичної культури в школі

Ракусевич Ю.А.

Маріупольський державний університет (Маріуполь, Україна)

Наведено аналіз публікацій з проблем використання ІКТ на уроках та заняттях з фізичної культури. Обґрунтовано можливості та доцільність використання комп'ютерних технологій під час уроків фізичної культури в школі. Виявлено основні напрямки цієї діяльності. Представлено етапи освоєння спортивно-комп'ютерних умінь і навичок. Доведено, що застосування комп'ютера на різних етапах уроку та у різних формах є ефективним засобом фізичного виховання.

Вступ. Інформаційно-комунікаційні технології (ІКТ) торкнулись всіх сфер людської діяльності і здійснили якісні зміни в житті світового співтовариства. Інформатизацію сучасного життя можна співставити із значенням створення алфавіту. Вміння застосовувати ІКТ стало рівнозначно вмінню читати та писати в індустріальному суспільстві і різко провело соціально-психологічну межу між людьми, які вміють працювати з ІКТ і які не вміють.

Оскільки для сучасного суспільства характерне лавиноподібне накопичення знань (інформаційний бум), то природнім стала поява нової концепції освіти – "освіта протягом життя", яка передбачає, серед всього іншого, вироблення вмінь приймати самостійні рішення та вміння спілкуватись. Така освітня всеохопленість передбачає вихід за кордони національних держав в єдиний простір. Інформаційні технології виступають як оптимізуючий фактор у розвитку необхідних навичок спілкування в усіх сферах життя.

Комп'ютерні технології давно знайшли широке використання у освітньому процесі сучасної школи. Але існуючі розробки у сфері використання комп'ютерних технологій у фізичному вихованні носять, зазвичай, локальний характер: створення баз даних школярів, моніторинг фізичного розвитку та фізичної підготовленості, проектний метод, – і не мають поширення у шкільній практиці.

Огляд наукової літератури, що включає дослідження з проблеми інформатизації фізичного виховання школярів вказує, що є дослідження педагогічного контролю за індивідуальною фізичною підготовленістю школярів з використанням комп'ютерів (С. Фролов, 1988, 1993), комп'ютерних консультацій з оздоровчої фізичної культури (Ф. Вікторов, 1990; В. Зайцева, В. Сонькін, 1990, 1995; Т. Панасюк, 2004), використання інформаційних технологій при заняттях фізичними вправами зі школярами (С. Кіршев, 1993; П. Виноградов, В. Моченов, 1998) і для оцінки їх фізичного стану (А. Тяпін із співавт., 2000; С. Льовушкін, О. Жуков, 2007), застосування інформаційно-комп'ютерних технологій у фізичному вихованні старших дошкільнят і молодших школярів (С. Гур'єв, 2006).

Метою нашої роботи є обґрунтування можливостей використання комп'ютерних технологій під час уроків фізичної культури в школі.

Завдання дослідження.

1. Вивчення психолого-педагогічної літератури з теми дослідження.
2. Виявити основні напрямки використання комп'ютерних технологій під час уроків фізичної культури у школі.
3. Виокремити етапи освоєння спортивно-комп'ютерних умінь і навичок.

4. Проаналізувати можливість застосування комп'ютера на різних етапах уроку та ефективність різних форм використання ІКТ.

Результати дослідження. Аналіз психолого-педагогічної літератури дозволяє зробити висновок, що напрямами використання комп'ютерних технологій у фізичній культурі загальноосвітньої установи є: статистичний аналіз стану і графічне зображення цифрового матеріалу; текстове редагування методичної і ділової документації; навчання й контроль теоретичних знань учнів; контроль фізичного розвитку та підготовленості дітей; підготовка та обробка результатів змагань з різних видів спорту; контроль і оптимізація техніки спортивних рухів; контроль фізичної працездатності; створення комп'ютеризованих тренажерних комплексів.

Розробляючи технологію застосування комп'ютера на уроці фізкультури, автори керуються одним принципом: комп'ютер для навчання використовується лише тоді, коли він забезпечує отримання знань і умінь, які неможливо чи достатньо складно сформулювати під час використання традиційних технологій.

Нині розроблені і впроваджені в навчальний процес освітніх закладів навчальні системи з гімнастики, лижного спорту, східних єдиноборств, програми, які дозволяють проводити імітаційне моделювання термінових і довгострокових адаптаційних процесів, які протікають в організмі учнів.

Звісно, комп'ютер помітно розширює надання інформації. Застосування кольору, графіки, мультиплікації, звуку – всіх сучасних засобів відеотехніки – дозволяє відтворювати реальну обстановку діяльності (наприклад, поставити учня у безвихідь учасника змагань).

Мисленнєва діяльність учнів під час занять фізичною культурою з використанням комп'ютера сприяє швидкому засвоєнню теоретичного матеріалу, а отримання знань і рухових навичок стає інтенсивнішим і різноманітнішим.

Інакше відбувається і планування уроку: вчитель спеціально продумує окремі елементи заняття, в яких використовується комп'ютер, передбачає інтеграцію традиційних і інтерактивних засобів, розробляє способи управління діяльністю в ході заняття.

Особлива увагу звертається:

- на подання в зручній формі різних спортивних процесів, що протікають занадто швидко (біг, стрибки та інші рухові дії) і складні для наочної демонстрації;

- на компенсацію за допомогою ІКТ нестачі наочних посібників на уроці фізичної культури;

- на використання комп'ютера для формування у школяра правильного уявлення про техніку рухової дії.

У шкільному курсі фізичної культури можна виокремити декілька етапів освоєння учнями спортивно-комп'ютерних умінь і навичок.

I етап – візуальний (5–7-й класи) – передбачає перегляд школярами техніки рухових дій видатних спортсменів, збирання «пазлу» цілісної рухової дії з елементів. Ці вправи сприяють розвитку абстрактного, образного мислення. Учні отримують унікальну можливість скласти цілісні рухові дії із окремих елементів, успішно переносити теоретичні знання про виконання вправ на практику.

II етап – технічний (8–9-й класи) – припускає використання відеоапаратури (камер, фотоапаратів, стільникових телефонів) для зйомки рухової дії та її вивчення й обробки в програмі «Покадровий рух». У школярів розвиваються навички роботи з відеоапаратурою і ПК, аналітичне мислення, діти отримують унікальну можливість детально вивчити техніку рухової дії.

На III етапі – аналітичному (10–11-й класи) – старшокласники навчаються приймати рішення з урахуванням аналізу даних, перебудовувати рухову дію в залежності від умов (урок, змагання, рельєф місцевості, активність опору), в них формується адекватна самооцінка.

Розвиваючи фізичні здібності, навички і вміння учитель фізкультури повинен, як ніхто інший, знати стан серцево-судинної системи, дихальної системи і загального фізичного розвитку кожного учня, який приходить до нього на урок. Вирішити це питання допоможуть Інтернет і спеціальні програми, складені провідними спеціалістами. Найчастіше використовують експрес-діагностику, яку можна знайти на сайті <http://www.medn.ru/test/>. Тут можна швидко і якісно провести тести з визначення стану серцево-судинної системи (проба Руф'є, проба з присіданнями, проба з підскоками та ін.), дихальної системи (частота дихання, проба Серкіна з оцінки рівня здоров'я), загальні показники здоров'я (Гарвардський степ-тест) та ін.

Застосування комп'ютера можливо на всіх етапах уроку. Під час вивчення нового матеріалу координується та організується навчальний процес, а сам матеріал «пояснює» комп'ютер. За допомогою відеоряду, звуку і тексту учень отримує уявлення про рухову дію, навчається моделювати послідовність рухів, що робить урок змістовнішим і захопливим.

На стадії закріплення знань комп'ютер дозволяє покінчити з проблемою традиційного уроку – індивідуальним обліком знань, і навіть сприяє корекції отриманих умінь і навичок у кожному даному випадку.

На етапі повторення в комп'ютерному варіанті учні вирішують різні проблемні ситуації.

Комп'ютерний контроль знань перед традиційним має низку переваг:

- використовується індивідуальний підхід: враховується різна швидкість виконання завдань учнями, вправи диференціюються за рівнем складності;
- підвищується об'єктивність оцінювання;
- фіксується детальна картина успіхів і помилок учнів.

Формами контролю є самоконтроль, взаємоконтроль, творче застосування отриманих знань практично.

Комп'ютер дозволяє пред'являти домашнє відеозавдання в форматі електронного припису на електронному носії (змістом домашнього завдання можуть бути: ранкова гігієнічна зарядка, самостійні заняття в перервах між виконанням домашніх завдань з інших навчальних предметів, індивідуальне самостійне тренування вдома або на вулиці, індивідуальне домашнє завдання з фізичної культури тощо).

Отже, застосування інформаційних технологій навчання у викладанні фізичної культури дозволяє реалізувати вимоги теоретичного і методичного розділів навчальної програми у вигляді самостійної позаурочної навчальної роботи, зберігаючи цим навчальні години для занять безпосередньо фізичними вправами.

У літературних джерелах розглядаються різні форми застосування комп'ютерних технологій в навчання фізичній культурі в школі.

Комп'ютер дає багатючі можливості реалізації принципу наочності навчання. Мультимедіа – синтез комп'ютерних технологій об'єднання звуку, інформації, зображень, забезпечує зберігання великих обсягів інформації, довільний інтерактивний доступ до її елементів і відтворення сюжетів зі звуковим супроводом.

Використання презентацій доцільно на будь-якому етапі вивчення теми і на будь-якому етапі уроку. Дана форма дозволяє представити навчальний матеріал як систему яскравих опорних образів, що полегшує запам'ятовування і засвоєння матеріалу. Подача навчального матеріалу у вигляді презентації скорочує час навчання, вивільняє ресурси здоров'я дітей.

Іншою формою використання ІКТ стало застосування тестуючих програм. Використання комп'ютерних тестів на теоретичних уроках фізичної культури дає можливість:

- здійснювати реальну індивідуалізацію і диференціацію навчання;
- вносити обґрунтовані зміни в навчальний процес;
- достовірно оцінювати якість навчання і керувати ним.

Комп'ютерні тести можуть містити необмежену кількість розділів і питань, що дозволяє варіювати тести під безпосередні потреби і конкретних учасників тестування. Тести використовуються на будь-якому етапі навчання.

Комп'ютерні тести передбачають як роботу з підказкою відповідей, так і без них, на кожне питання дається 4 варіанти відповіді. Час, що виділяється на тест, залежить від складності питань і їх кількості і обмежується 10-15 хвилинами. По закінченні роботи відкривається вікно результатів. У цьому вікні відображається оцінка за п'ятибальною системою. Виграє від цього не тільки вчитель, така комп'ютерна програма корисна, насамперед, учням. Комп'ютер завжди неупереджений, це незалежний експерт. У комп'ютеризованому вигляді можливий варіант самонавчання, що йде в 2-4 рази швидше, ніж при традиційному колективному розборі результатів тестування.

Застосовуючи комп'ютерні технології, вчитель має можливості їх комплексного використання, тобто складання або створення тематичних комплексів із певної тематики. Комп'ютерні чи інформаційні тематичні комплекси з фізичної культури можуть включати методичні розробки, цілеспрямовано створені для конкретного завдання чи методичні розробки комплексного призначення.

Комп'ютер – це пропагандист здорового способу життя. Він допомагає робити фотовиставки, фотоальбоми, публікації і презентації, які висвітлюють спортивне життя школи і пропагують переваги занять фізкультурою і спортом, здорового способу життя.

Висновки. Використання комп'ютерних технологій під час уроків фізичної культури дає можливість впливати на сприйняття людини візуально, аудіально, кінестетично, отже, сприяє ефективному засвоєнню навчального матеріалу. Збільшується обсяг матеріалу завдяки економії часу. Розширюються можливості застосування диференційованого підходу у навчанні, здійснюються міжпредметні зв'язки. Але, мабуть, найголовніша перевага використання ІКТ на уроках – підвищення мотивації навчання, створення позитивного настрою, активізація самостійної діяльності учнів.

Уроки фізичної культури в школі надають великі можливості для використання комп'ютерних технологій. Залежно від цілі уроку комп'ютер можна використати на всіх етапах навчання: при поясненні нового матеріалу, закріпленні, повторенні, контролі знань, умінь, навичок.

Виокремлюють декілька етапів освоєння учнями спортивно-комп'ютерних умінь і навичок: I етап – візуальний, II етап – технічний, III етап – аналітичний. Основними формами використання ІКТ на уроках фізичної культури в школі є презентації, тести.

Методично виправдане використання комп'ютерних технологій у поєднанні із традиційними формами організації навчальної діяльності дозволяє розвивати пізнавальні навички дослідницької діяльності, здібності учнів,

сформувані уміння працювати з інформацією, розвивати комунікативні здібності, створити сприятливий психологічний клімат під час уроків.

Список літератури

1. Горбунов Р.Д. Психология физической культуры и спорта / Р.Д. Горбунов, Е. М. Гогонов. – М. : Academia, 2009. – 256 с.
2. Кайнова Е.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта / Е.Б. Кайнова. – М. : Форум, Инфра-М, 2007. – 208 с.
3. Неверкович С.Д. Педагогика физической культуры и спорта / С.Д. Неверкович, Т.В. Аронова, А.Р. Баймурзин. – М. :Academia, 2010. – 336 с.
4. Попов Г.І. Інформаційні технології освіти у галузі фізичної культури та спорту / Г.І. Попов // Вісник навчальних закладів фізичної культури. – 2004. – № 1(2). – С. 22-23.

Диагностика профессиональных знаний учителя физкультуры и здоровья с помощью компьютерной программы

Старченко В.Н.

Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины
(Гомель, Республика Беларусь)

Автор предъявляет научно обоснованную и метрологически корректную методику диагностики профессиональных знаний учителя физкультуры и здоровья. Диагностический тест разработан в соответствии с целевой структурой и содержанием профессиональных знаний учителя физкультуры и здоровья. Описывается авторская компьютерная программа, позволяющая как автоматизировать процесс диагностики и подведения ее результатов, так и повысить надежность (согласованность) диагностического теста.

Введение. Профессиональные знания являются одним из основных компонентов профессиональной культуры учителя физкультуры и здоровья и важным фактором, определяющим его способность осуществлять целенаправленную педагогическую деятельность [1].

Однако существует проблема, связанная с отсутствием научно обоснованной и метрологически корректной диагностики уровня сформированности профессиональных знаний учителя физкультуры и здоровья.

Нам представляется, что такая диагностика может быть разработана исходя из теоретических представлений о целевой структуре и содержании профессиональных знаний учителя физкультуры и здоровья. Кроме того метрологическая корректность диагностического теста может быть обеспечена последовательным исполнением требований педагогической метрологии при его разработке.

Цель исследования заключалась в разработке научно обоснованной и метрологически корректной методики диагностики профессиональных знаний учителя физкультуры и здоровья и компьютерной программы, позволяющей как автоматизировать процесс диагностики и подведения ее результатов, так и повысить надежность (согласованность) диагностического теста.

Методы исследования. В качестве методов теоретического исследования были использованы: анализ, синтез, моделирование, программирование.

Результаты исследования. В самом общем виде знания могут быть определены как нематериальные образования, предназначенные для использования в процессе реальной деятельности (мыследеятельности, практической деятельности), выполняющие в ней организационно-проектную функцию [2].

Профессиональные знания специалиста в области физкультуры и спорта включают в себя систему теоретических представлений, моделей, понятий и категорий, теоретических, методических и практических знаний, необходимых для осуществления профессиональной деятельности.

Структурно профессиональные знания учителя физкультуры и здоровья включают в себя теоретические, методические и практические знания [3].

Теоретические знания представляют собой совокупность категорий, понятий, принципов, идей, представлений и концепций, в идеальном плане описывающих двигательную сферу человека. Эта совокупность должна быть усвоена педагогом и использоваться им в качестве интеллектуального инструментария в профессиональной деятельности.

Содержанием методических знаний педагога является не только совокупность усвоенных им способов и правил использования средств, методов и форм организации физического воспитания человека, но и знание конкретных методик, направленных как на обучение двигательным умениям, так и на развитие физических качеств.

Знания практического уровня включают, прежде всего профессиональный лексикон педагога. К знаниям этого уровня мы относим профессиональную терминологию, названия предметов, действий, явлений, которые необходимы в практической деятельности педагога. Практические знания не поднимаются до теоретических обобщений и не создают систему научных объяснений по поводу многообразной профессиональной практики, но позволяют дифференцировать явления, действия, предметы, средства профессиональной деятельности, адекватно воспринимать и использовать их.

Исходя из целевой структуры и содержания профессиональных знаний учителя физкультуры и здоровья (рис. 1), нами разработана диагностика состояния профессиональных знаний, которая включает в себя специальный

тест и методику интерпретации его результатов.



Рисунок 1 – Целевая структура и содержание профессиональных знаний учителя.

Кратко характеризуя методику диагностики, следует указать следующее.

Объект тестирования – учителя физкультуры и здоровья обоих полов.

Предмет тестирования – профессиональные знания учителя физкультуры и здоровья. Средство тестирования – анкета с вопросами и вариантами ответов.

Метод тестирования – опрос.

Бланк анкеты теста разработан в соответствии со структурой и содержанием профессиональных знаний учителя физкультуры и здоровья и состоит из 20 вопросов. Вопросы разделены на четыре блока. Первый блок (пункты с 1-го по 5-й) предназначен для диагностики теоретических знаний, второй блок (с 6-го по 10-й) – практических знаний, третий блок (с 11-го по 15) – методических знаний, необходимых для обучения двигательным навыкам и четвёртый блок (с 15-го по 20-й) – методических знаний, необходимых для развития физических качеств.

Оценивание результатов ответов тестируемого по каждому из блоков вопросов осуществляется с помощью ранговой шкалы. При неправильном ответе на все пять вопросов блока результат тестируемого оценивается как «отсутствие знаний». При неправильном ответе на четыре вопроса – как «крайне неудовлетворительный уровень сформированности знаний». При неправильном ответе на три вопроса – как «неудовлетворительный уровень сформированности знаний». При неправильном ответе на два вопроса – как «удовлетворительный уровень сформированности знаний». При неправильном ответе на один вопрос – как «хороший уровень сформированности знаний». При правильном ответе на все вопросы блока – как «отличный уровень сформированности знаний» по данному блоку вопросов.

Итоговая оценка результатов теста осуществляется с использованием качественной (ранговой) шкалы: «отлично», «очень хорошо», «хорошо», «почти хорошо», «удовлетворительно», «почти удовлетворительно»,

«неудовлетворительно», «крайне неудовлетворительно», «отсутствие». Она рассчитывается как медиана оценок, полученных тестируемым при оценивании его теоретических, методических и практических знаний (1-4 блоков).

С целью унификации и автоматизации процесса диагностики, а также повышения надежности (согласованности) диагностического теста нами разработана компьютерная программа "Диагностика профессиональных знаний учителя физкультуры и здоровья". Программа может быть использована как для научных исследований, так и для практической проверки (самопроверки) уровня профессионализма учителей физкультуры и здоровья в отношении владения ими необходимым минимумом профессиональных знаний.

Компьютерная программа позволяет объективировать процедуру диагностики и автоматизировать процесс обработки итогов тестирования, сделать их наглядными и понятными. Кроме того она повышает надежность (согласованность) диагностического теста за счет сведения до минимума влияние «человеческого фактора».

Компьютерная программа "Диагностика профессиональных знаний учителя физкультуры и здоровья" написана на языке программирования "ActionScript 2.0" в объектно-ориентированной программной среде Macromedia Flash 8. Программа включает в себя файл типа "Ролик Flash" с расширением swf, объемом 92 Кб.

В процессе работы программа демонстрирует четыре фрейма (экрана): первый – заставка с названием, формой для введения персональных данных тестируемого и кнопками навигации; второй – вопросник с 20 вопросами и вариантами ответов на них (рис. 2); третий – итоговая форма с заключением о состоянии сформированности профессиональных знаний тестируемого как в целом, так и по их структурным компонентам (теоретические, методические, практические знания); четвертый – аналогичен третьему, однако этот фрейм предназначен для распечатки итогов диагностики на принтере.

Необходимо отметить, что вопросы, представленные в анкете, для диагностики профессиональных знаний учителя физкультуры и здоровья, являются примерными и могут быть изменены на эквивалентные (при сохранении общей структуры теста). Кроме того вопросы анкеты подобраны так, чтобы диагностировать наличие именно минимально необходимых каждому учителю физкультуры и здоровья профессиональных знаний. Иначе говоря, отрицательный результат тестирования может свидетельствовать о профессиональной несостоятельности учителя.



Рисунок 2 – Вопросник (фрейм 2) компьютерной программы "Диагностика профессиональных знаний учителя физкультуры и здоровья".

Выводы.

1. Структурно вся совокупность профессиональных знаний учителя физкультуры и здоровья включает в себя теоретические, методические и практические знания.

2. Диагностический тест разработан в соответствии с целевой структурой и содержанием профессиональных знаний учителя физкультуры и здоровья.

3. Компьютерная программа "Диагностика профессиональных знаний учителя физкультуры и здоровья" унифицирует и автоматизирует процесс диагностики, повышает надежность (согласованность) диагностического теста за счет сведения до минимума влияние «человеческого фактора».

4. Компьютерная программа "Диагностика профессиональных знаний учителя физкультуры и здоровья" может быть использована как для научных исследований, так и для практической проверки (самопроверки) уровня

профессионализма учителей физкультуры и здоровья в отношении владения необходимым минимумом профессиональных знаний.

Список литературы

1. Старчанка, У.М. Структура і змест прафесійнай культуры спартыўнага педагога / У.М. Старчанка // Управление развитием образования в русле акмеологии : материалы Международной научно-практической конференции / редкол. Н.В. Кухарев (отв. ред.); М-во образования РБ, ГУО "ГОИРО". – Гомель : ГУО "ГОИРО", 2009. – Вып. 11. – Ч. 4. – С. 44 – 47.

2. Старченко, В.Н. Методологические аспекты педагогического контроля знаний / В.Н. Старченко // Актуальные вопросы научно-методической и учебно-организационной работы : модернизация высшего образования как определяющий фактор развития Университета : материалы научно-методической конференции (Гомель, 14–15 марта 2013 г.). – Ч. 1. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2013. – С. 162 – 165.

3. Старчанка, У.М. Метадалогія даследвання прафесійнай культуры фізкультурна-спартыўнага педагога / У.М. Старчанка // Актуальные вопросы научно-методической и учебно-организационной работы : подготовка специалиста в контексте современных тенденций в сфере высшего образования : материалы Республиканской научно-методической конференции (Гомель, 13–14 марта 2014 г.). – Ч. 1. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины. – 2013. – С. 47 – 53.

Информационно-коммуникационные технологии в обеспечении физического воспитания и спорта

Тимошенко В.В., Кошель С.П.

Донбасская государственная машиностроительная академия
(Краматорск, Украина)

В статье рассматриваются основные направления, виды, преимущества использования информационно-коммуникационных технологий. С помощью респондентов, участвовавших в анкетном опросе, охарактеризованы факторы, обуславливающие потребности в информатизации образовательного процесса по физическому воспитанию учащихся учебных заведений.

Введение. В настоящее время, кроме правильно оборудованного спортивного зала, большое значение для мотивации учащихся, развития, совершенствования и коррекции результатов имеет наглядность, обеспечиваемая через использование информационно-коммуникационных технологий (ИКТ): презентации, работа с Интернет-ресурсами, учебными

дисками и программами. Развитие современного общества неразрывно связано с научно-техническим прогрессом. Происходит повсеместное внедрение современных компьютерных технологий в процесс образования. Это соответствует изменившимся целям образования, которые требуют обновления методов, средств и форм организации обучения.

Цель исследования – найти применение информационно-коммуникационным технологиям в процессе физического воспитания и спорта как средству методической поддержки учебного процесса.

Методы и организация исследования. Проанализировать научно-методическую литературу, чтобы выявить основные направления использования ИКТ; изучить отношения участников образовательного процесса к компьютеризации урока физической культуры.

Сбор данных производился методом опроса с помощью анкет, специально разработанных для проведения исследования. Опрашиваемые лица (респонденты): учащиеся (n=1344), преподаватели физической культуры (n=38), представители администрации учебных заведений (n=21), родители учащихся (n=425).

Результаты исследования и их обсуждение. Научно-методические аспекты разработки и внедрение современных информационных технологий в физкультурное образование вызывают определённый интерес у ряда специалистов в области физического воспитания и спорта.

Назрела необходимость перехода от традиционных форм подготовки, направленных в первую очередь на накопление определённых знаний, умений и навыков, к использованию современных компьютерных технологий, позволяющих значительно эффективнее осуществлять сбор, обработку и передачу информации, вести самостоятельную работу и самообразование, качественно изменить содержание, методы и организационные формы обучения.

Как считают специалисты, компьютерные технологии качественно изменяют содержание, методы, организационные формы обучения и при определённых условиях могут способствовать развитию индивидуальных способностей обучаемых, личностных качеств, формированию познавательных способностей: стремление к самосовершенствованию.

Современные информационно-коммуникационные технологии могут быть реализованы в трёх вариантах:

1. Как «проникающие» (использование компьютеров и мультимедийных технологий при изучении отдельных тем, разделов для решения отдельных задач);

2. Как основные (наиболее значимые в используемой педагогической технологии);

3. Как монотехнологии (когда всё обучение и управление учебным процессом, включая все виды диагностики, контроля и мониторинга опираются на применение компьютера).

Построение учебного процесса с учетом государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования по физической культуре предъявляет профессорско-преподавательскому составу повышенные требования по применению и использованию многообразных форм и методов проведения занятий, воспитания самостоятельности, организационных навыков, активности, находчивости и инициативы студентов. При этом использование различных средств физического воспитания должно способствовать формированию профессионально-прикладных двигательных умений и навыков студентов, а также правильному выполнению естественных движений (ходьба, бег, прыжки). В стандартах отмечается, что учебный процесс должен быть направлен на формирование таких компетенций, которые позволяют совершенствовать и развивать интеллектуальный, общекультурный уровень; овладение средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Многочисленными исследованиями доказано, что эффективность обучения физическим упражнениям и совершенствование физических качеств зависит от степени вовлечения в учебно-тренировочный процесс всех анализирующих органов занимающихся. Поэтому, на практике для реализации одного из принципов построения тренировочных занятий – принципа наглядности, используются разнообразные формы. Среди них показ упражнений, использование схем, плакатов, диафильмов и кинофильмов с образцами техники изучаемых упражнений. Это достигается теми техническими средствами обучения, которые способны привнести в обучение, в образовательную деятельность информацию разных видов.

К техническим средствам обучения, или средствам мультимедиа, по праву относятся ставшие традиционными аналоговые средства обучения, а также компьютеры и их соответствующее оборудование.

Дальнейшее развитие специализированных мультимедийных средств, основное предназначение которых заключается в повышении эффективности обучения, позволяет использовать интерактивные мультимедиа-доски. Современная интерактивная доска – это мультимедийное средство, которое, обладая всеми качествами традиционной школьной доски, имеет более широкие возможности графического комментирования экранных изображений.

К основным характеристикам интерактивной доски можно отнести эргономичность обучения, увеличение потока предъявляемой информации на качественно новом уровне, возможность вести диалоговое обучение, создавать новые мотивационные предпосылки к обучению.

Принцип действия интерактивной доски позволяет проецировать изображение с экрана монитора на проекционную доску, а также управлять компьютером, находясь постоянно около доски с помощью специальных маркеров, которые в данном случае заменяют клавиатуру или «мышь» компьютера. Функциональность интерактивной доски позволяет применять ее также и на занятиях физической культуры и спорта, когда рассматривается обучение физическим упражнениям, техническим приемам или технико-тактическим действиям в командных видах спорта. Она незаменима при обучении сложнокоординационным движениям и техническим приёмам в спортивных играх, когда необходимо сформировать представления об основных параметрах целостного движения и его составных частей.

Понять каждое упражнение это не только создать общее представление, но ещё и усвоить его биомеханические основы (элементы, фазы, периоды; пространственные формы, определяемые направлением, амплитудой, траекторией движения; временные параметры – скорость, темп, ритм, одновременность или последовательность выполнения элементов; характер движений интенсивность усилий и др.). Использование интерактивной доски, на данном этапе обучения, с демонстрацией (презентацией) видео-файла (каждый слайд, которого описывает отдельный шаг технического действия) того или иного технического приема, способствует выработыванию у студентов умения расчленять движения на составные части, элементы, фазы. Интерактивная доска позволяет в процессе демонстрации останавливаться на более важных моментах технического действия, производить методические указания и делать пометки цветным маркером. Комментируя, во время презентации, процесс обучения и совершенствования техники физических упражнений и двигательных действий, в любой момент можно перейти из режима «нормальное изображение» в режим «замедленное действие», «пауза» или «повтор».

В настоящее время имеются предпосылки для активного использования информационно-коммуникационных технологий при подготовке будущих педагогов по физической культуре. Такими предпосылками являются:

- модернизация образования, в том числе, физкультурного образования, основанная на достижениях научно-технического прогресса;
- возрастание требований общества к профессиональной, в том числе, информационной компетентности педагога по физической культуре;

- изменение целей и задач, содержания, средств и методов, технологий, а также организации подготовки специалистов в сфере физической культуры, обусловленное вхождением системы образования в европейское и мировое образовательное пространство;

- сформированная в процессе самообразования готовность студентов к использованию информационно-коммуникационных технологий.

Физкультура – это, прежде всего, движение. Однако очевидно, что без ИКТ и на уроках физической культуры обойтись невозможно. Они, конечно, не могут заменить непосредственное общение студента и преподавателя. Однако использование ИКТ в качестве дополнительного инструмента качественного обучения – это необходимая потребность.

Опыт показывает, что при организации и проведении современного урока физической культуры необходимо использовать ИКТ, так как это позволяет успешно совмещать не только физическую, но и умственную работу, развивать интеллектуальные и творческие способности, расширять кругозор.

С использованием ИКТ на уроках физической культуры выигрывают студенты и преподаватель, так как эти технологии осуществляют одно из наиболее перспективных направлений, позволяющих повысить эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности – личной заинтересованности каждого обучающегося в укреплении своего здоровья. Это помогает в решении такой задачи как пробуждение заинтересованности учащихся в формировании здорового образа жизни.

Проникновение современных информационных технологий в сферу образования позволяет педагогам качественно изменить содержание, методы и организационные формы обучения на уроках физической культуры.

Таким образом, можно выделить основные направления использования ИКТ в физической культуре и спорте. Итак, ИКТ применяются:

- в качестве средства обучения, совершенствующего процесс преподавания и повышающего его эффективность. При этом реализуются возможности программно-методического обеспечения компьютеров в целях сообщения знаний, моделирования учебных, тренировочных и соревновательных ситуаций, осуществления контроля за результатами обучения;

- в качестве средства информационно-методического обеспечения и управления учебно-воспитательным и организационным процессом в учебных заведениях, спортивных организациях;

- в качестве средства автоматизации процессов контроля, коррекции результатов учебно-воспитательной и учебно-тренировочной деятельности и

компьютерного тестирования физического, умственного, функционального и психологического состояний занимающихся;

- в качестве средства автоматизации процесса обработки результатов соревнований и научных исследований;

- в качестве средства организации интеллектуального досуга, развивающих игр;

- при организации мониторинга физического состояния и здоровья различных контингентов занимающихся;

- в рекламной, издательской и предпринимательской деятельности в сфере физической культуры и спорта;

- как дистанционные формы обучения и общения с учащимися.

Респонденты отметили, что применение видеозаписей стимулирует внимание (от 57,5 до 81,3 % положительных ответов в зависимости от группы). Большинство (от 75 до 93,3 %) указали на повышение привлекательности урока физической культуры при условии применения мультимедийной наглядности. После завершения цикла экспериментальных занятий зафиксирован рост желания освоить в полном объеме технику вида спорта (от 57,5 до 77,8 %).

Опрос преподавателей физической культуры показал, что специалисты в целом положительно оценивают внедрение электронных учебно-методических пособий (ЭУМП) по основам видов спорта. Причем данный результат был получен на фоне необходимости достаточно существенно корректировать порядок организации и проведения занятия. Применение ЭУМП означает, что педагог должен правильно распределять свое внимание между классом и управлением компьютером, уметь сочетать мультимедийную наглядность и выполнение физических упражнений, обеспечивать безопасность и сохранность компьютерного оборудования. Компьютерное сопровождение учебной деятельности воспринимается специалистами как целесообразное и оправданное внедрение.

Принципиальное значение для развития инновационных преобразований имеет позиция руководителей учреждения образования. Отношение к внедрению ЭУМП изучалось при помощи вопросов с открытыми вариантами ответов. Представители администрации институтов основное внимание уделили показателям, которые характеризуют уровень информационной культуры и информационной компетентности преподавателей физической культуры. Отмечено, что педагоги стали активно использовать электронные средства обучения при подготовке к учебным занятиям, при осуществлении контроля качества освоения техники спортивных движений. Принципиальных недостатков, обусловленных внедрением средств компьютерной техники на уроке физической культуры, руководители не выявили.

Мнение родителей учащихся изучалось при помощи анкеты, содержащей вопросы с закрытыми и полужакрытыми вариантами ответов. Целесообразность данного исследования можно объяснить с двух позиций. Во-первых, это категория лиц, имеющих прямую заинтересованность в качестве учебного процесса. Во-вторых, позиция родителей – это одна из сторон общественного мнения, представленного неспециалистами физической культуры и образования. Соответственно, оценочные суждения, полученные от родителей, участвовавших в экспериментальных занятиях, имеют диагностическую ценность.

Подавляющее большинство респондентов-родителей (92,3 %) отметили важность повышения двигательной активности своих детей. При этом роль компьютерных технологий очень своеобразна. С одной стороны, они не могут принять однозначного решения о том, как можно заниматься физической культурой с использованием компьютера. Ответы на утверждение «Не понимаю, как можно заниматься физкультурой с использованием компьютера» распределились практически одинаково по всем предложенным вариантам. Причем, ответ «не знаю» выбрали 17,3 % опрошенных; с другой стороны содержались ответы («да» и «скорее да, чем нет» составили 78,4 %).

Результаты показывают, что родители позитивно относятся к процессу физического воспитания, понимают необходимость занятий физическими упражнениями. Родители не видят большой потребности в поиске новых технологий преподавания физической культуры. Однако к появлению новой методики проведения урока они отнеслись положительно. По оценкам родителей, внедрение компьютерной наглядности на занятиях оказало положительное влияние на отношение детей к физической культуре (56,9 % ответов). В содержании данной инновации респонденты четко выделяют перспективы компьютерных технологий в улучшении наглядности (67,1 % положительных ответов). Других преимуществ они не распознают.

Выводы. Информационно-коммуникационные технологии предназначены для преподавателей, ищущих и осваивающих все новое, для тех, кому не безразличен уровень профессиональной компетентности. Считаем, что за использованием информационно-коммуникативных технологий будущее.

Организация учебного процесса на основе информационной среды становится приоритетным направлением деятельности преподавателя. Информационная среда позволяет расширить возможности студентов по организации самообучения, планированию и выбору индивидуальных знаний в соответствии с личными потребностями и возможностями.

Развитие и применение средств мультимедиа позволяет реализовывать образовательный процесс на качественно новом уровне, формируя

компетенции стандартов в области физической культуры и спорта. Применение интерактивной доски способствует повышению качества результатов образовательной деятельности, позволяет более наглядно отображать двигательные действия, вносит новизну в решении образовательных задач, повышает мотивацию к занятиям физической культурой и спортом.

Список литературы

1. Вочков В.Ю. Компьютерные технологии в образовательном процессе по физической культуре в вузе : монография / Вочков В.Ю., Железняк Ю.Д., Воробьева Е.Л. – СПб. : СПбГТУ, 1997. – 142 с.
2. Железняк Ю.Д. Факультеты физической культуры : от информационного обеспечения – к информационным технологиям. Новые направления в системе подготовки специалистов физической культуры и спорта и оздоровительной работы с населением / Железняк Ю.Д., Воробьева Е.Л. – Ижевск, 1999. – 183 с.
3. Машбиц Е.И. Психолого-педагогические проблемы компьютеризации обучения / Машбиц Е.И. – М. : Педагогика, 1998. – 192 с.
4. Панюкова С.В. Информационные и коммуникационные технологии в личноно ориентированном обучении / Панюкова С.В. – М. : ИОСО РАО, 1998. – 255 с.

Информатизация системы подготовки специалистов в сфере физической культуры и спорта : предпосылки и факторы развития

Федоров А.И.¹, Алешин И.Н.²

¹ Южно-Уральский государственный университет

² Уральский государственный университет физической культуры
(Челябинск, Российская Федерация)

В исследовании дана характеристика процесса информатизации образования; представлены социально-педагогические, технологические и информационные предпосылки развития информатизации высшего профессионального образования; выполнен анализ проблем и факторов развития информатизации системы подготовки специалистов по физической культуре и спорту.

Актуальность проблемы исследования. Одной из ведущих тенденций развития современного общества является его информатизация.

Под **информатизацией** понимается процесс прогрессивно нарастающего использования информационных технологий с целью повышения эффективности деятельности человека. Информатизация рассматривается как глобальный социальный процесс, особенность

которого состоит в том, что доминирующим видом деятельности становится сбор, накопление, продуцирование, обработка, хранение, передача и использование информации, осуществляемые на основе применения информационных и коммуникационных технологий [1, 4, 5, 6].

Как отмечает И.В. Роберт (2014), современный период развития научно-технического прогресса, характеризующийся постоянным совершенствованием информационных и коммуникационных технологий, инициирует развитие всех сфер жизни и деятельности информационного общества, массовой сетевой коммуникации и глобализации, определяет социально-педагогические, информационные и технологические предпосылки развития профессионального образования [2, 3].

К *социально-педагогическим предпосылкам* развития информатизации образования автор относит:

- создание сетевых педагогических сообществ по профессиональным интересам и по личностным предпочтениям;
- организацию распределенных сетевых научно-педагогических коллективов, работающих в свободном временном и территориальном режимах и расположенных на персональных рабочих местах.

К *технологическим предпосылкам* развития процесса информатизации образования относятся:

- реализация возможностей современных информационных и коммуникационных технологий (высокая производительность, мультимедиа, гипертекст, коммуникации, искусственный интеллект, сетевые и облачные технологии и т.п.);
- развитие аппаратного обеспечения современных информационных и коммуникационных технологий, появление принципиально новых вычислительных устройств и систем (квантовые компьютеры, нейронные сети, мобильные устройства, роботизированные системы и т.п.);
- формирование и развитие информационных образовательных ресурсов, ориентированных на освоение новейших достижений компьютерной техники и их использование в системе образования (нанотехнологии, биокомпьютерные системы, облачные и сетевые технологии).

К *информационным предпосылкам* следует отнести:

- развитие социальных сетей, становление и развитие социально-педагогических сетей, обеспечивающих *сетевое взаимодействие* как отдельных специалистов, так и научных учреждений, образовательных организаций;

– избыточность и разнообразие электронных (в том числе и сетевых) образовательных ресурсов, требующих от специалистов высокого уровня информационной готовности к осуществлению профессиональной деятельности в информационно насыщенной среде и активизации информационной деятельности [2].

На основании вышеизложенного, процесс информатизации высшего профессионального образования можно охарактеризовать как сложный и многоаспектный процесс обеспечения сферы образования методологией и технологиями оптимального использования средств современных информационных и коммуникационных технологий с ориентацией на решение психолого-педагогических задач обучения и воспитания, формирование информационных компетенций и готовности специалистов к использованию информационных технологий в профессиональной деятельности.

Информатизация образования, как отмечает И.В. Роберт (2014), – это область педагогической науки, которая интегрирует научные направления психолого-педагогических, социальных, физиолого-гигиенических и научно-технических исследований [2, 3].

Таковы ключевые положения современных взглядов на развитие процессов информатизации образования. Эти положения необходимо учитывать и при создании информационно-образовательной среды в системе подготовки специалистов по физической культуре и спорту.

Однако в силу разных причин выделенные положения не учитываются вообще или учитываются явно недостаточно.

Цель исследования – выполнить анализ проблем и факторов развития информатизации системы подготовки специалистов по физической культуре и спорту.

В настоящее время информационные технологии широко применяются в различных сферах человеческой деятельности, в том числе в области физической культуры и спорта. В последние годы разработано достаточно большое количество оригинальных компьютерных программ учебного и научного назначения, которые предназначены для решения определенных задач. В тоже время следует отметить, что большинство компьютерных программ ориентировано на решение «узкого» круга задач, носит сугубо прикладной характер при относительно низком уровне научности, внедрение и использование созданных программных продуктов ограничено рамками учреждения, в котором работают авторы компьютерных программ [4, 5, 6].

Подобное положение, характеризующее состояние процесса информатизации отрасли «Физическая культура и спорт» некоторые авторы определяют как *неподготовленность* сферы физической культуры и спорта к использованию современных информационных технологий.

Анализ результатов ранее выполненных теоретических и экспериментальных исследований позволяет выделить следующие факторы развития информатизации сферы физической культуры и спорта [1, 5, 6].

1. **Фактор ресурсного обеспечения.** Недостаточное ресурсное обеспечение отрасли «Физическая культура и спорт» характеризуется, во-первых, относительно невысоким уровнем технологической подготовленности большинства специалистов (*«человеческий фактор» информатизации*); во-вторых, низким уровнем материально-технической оснащённости учреждений и организаций отрасли компьютерной техникой, средствами связи и коммуникации (*«технический фактор»*).

Следует отметить, что в последние несколько лет происходят положительные изменения в плане ресурсного обеспечения процесса информатизации сферы физической культуры и спорта. С одной стороны, в большинстве вузов физической культуры происходит постепенная смена поколений профессорско-преподавательского состава; молодые преподаватели имеют достаточно высокий исходный уровень технологической подготовленности, а, главное, мотивацию к освоению современных информационных и коммуникационных технологий. С другой стороны, в связи с относительным снижением стоимости компьютерной техники, на основе реализации целевых государственных программ информатизации, а также за счет привлечения внебюджетных финансовых средств многие вузы постепенно оснащаются современной компьютерной техникой, средствами связи и коммуникации.

2. **Фактор управленческого обеспечения.** Велика роль *«фактора управления»* процессом информатизации сферы физической культуры и спорта, и, по нашему мнению, по мере развития информационных процессов его значимость будет возрастать. Управление информационными процессами предполагает наличие стратегии и тактики, концепций и программ системной интеграции информационных технологий.

К сожалению, в настоящее время подобные концепции и программы информатизации сферы физической культуры и спорта отсутствуют, или имеются в незавершенном, научно необоснованном и финансово неподкрепленном виде. Отсутствие научно обоснованных программ системной интеграции информационных технологий в образовательный

процесс с учетом условий конкретного вуза в значительной степени способствует повышению накладных расходов, затрудняет возврат вложенных финансовых средств, делает идею информатизации декларативной.

3. Фактор организационного обеспечения. В связи со сложностью и многоаспектностью проблем информатизации сферы физической культуры и спорта, системы подготовки специалистов по физической культуре и спорту фактор организационного обеспечения имеет большое значение.

Повышение эффективности организации и управления информационными процессами может быть обеспечено на основе создания специальных подразделений (отраслевой НИИ информационных технологий, институт открытого и дистанционного образования, центр новых информационных технологий и т.п.). Одной из основных задач этих структурных подразделений является решение научных, технических, организационных, методических и управленческих проблем информатизации.

Фактор организационного обеспечения информатизации образовательного процесса в рамках вуза физической культуры предполагает четкую и слаженную работу различных структурных подразделений (проректор по учебной работе, проректор по информатизации, учебный отдел, учебно-методический совет, центр новых информационных технологий, деканаты, кафедры) с ориентацией на повышение эффективности организации учебного процесса (планирование учебных занятий, распределение аудиторного фонда, обучение, повышение квалификации и переподготовка профессорско-преподавательского состава).

4. Фактор программного обеспечения. Сложной и трудно решаемой проблемой информатизации отрасли «Физическая культура и спорт» является разработка специфических компьютерных программ учебного и научного назначения.

Высокий уровень сложности специфических для сферы физической культуры и спорта задач (комплексная оценка и мониторинг состояния спортсмена; планирование и организация тренировочного процесса; моделирование, программирование и прогнозирование в спорте; управление тренировочным процессом) обусловлен, во-первых, большой размерностью пространства решений; во-вторых, нечеткостью, противоречивостью, неполнотой, неопределенностью используемых данных и знаний; в-третьих, непредставимостью задач в формализованной (числовой) форме и в терминах четко определенной целевой функции [5].

В последние годы, благодаря использованию резко возросших вычислительных возможностей современных компьютеров, применению современных математических методов обработки и анализа данных удалось создать программные продукты, которые позволяют решать достаточно сложные задачи физической культуры и спорта.

Вместе с тем, следует отметить, что большинство программ ориентировано на решение определенной, относительно «узкой» задачи; это затрудняет их широкое использование.

5. Фактор методического обеспечения. Значимость этого фактора очень велика для развития информационных процессов в сфере высшего физкультурного образования. Ведь эффективность профессиональной подготовки, ориентированной на использование информационных и коммуникационных технологий, в значительной степени зависит от педагогического мастерства преподавателей и методистов, авторов компьютерных обучающих программ. Кроме того, важной является задача методического сопровождения и дидактического обеспечения учебного процесса при использовании информационных технологий (разработка удобного, интуитивно понятного интерфейса компьютерной обучающей программы; создание учебно-методических материалов в электронном виде; наличие методического руководства по использованию компьютерной программы научного или учебного назначения; обеспечение обратной связи в системе «преподаватель – студент» и т.п.).

Задача методического обеспечения информатизации системы высшего физкультурного образования находится в полной компетенции организационных структур (например, центра новых информационных технологий) или отдельного преподавателя, автора компьютерной обучающей программы, который заинтересован в ее внедрении.

6. Фактор научного обеспечения. По своему влиянию на развитие информационных процессов этот фактор занимает одно из первых мест.

В настоящее время общепризнанным считается положение о том, что одним из критериев эффективности научной деятельности является ее технологичность.

В аспекте научно-исследовательской деятельности, следует отметить высокую значимость использования средств и методов, реализованных на базе современной компьютерной техники, для развития спортивной науки в целом. В аспекте совершенствования системы подготовки специалистов следует отметить, что часто непродуманная и научно необоснованная деятельность, направленная якобы на развитие информационных процессов, в лучшем случае завершается приобретением компьютеров (не

важно каких по производительности и возможностям, для решения каких задач предназначенных, каким образом используемых). В этом случае идея информатизации в значительной степени «извращается», ожидания субъектов образовательного процесса остаются неудовлетворенными.

И только в случае разработки научно обоснованной концепции и программы системной информатизации с выходом на создание информационно-образовательной среды вуза при непосредственном участии высокомотивированных преподавателей и технических работников, при поддержке администрации вуза, удастся комплексно решить многие проблемы, связанные с повышением эффективности и качества учебного процесса на основе использования современных информационных и коммуникационных технологий.

В заключение следует отметить, что одной из важнейшей задач подготовки специалистов по физической культуре и спорту является формирование у них *информационной культуры*. В настоящее время информационную культуру специалиста следует рассматривать как «фактор внедрения новых технологий в практику физической культуры и спорта», как «фактор развития инновационных преобразований в сфере физической культуры и спорта в аспекте модернизации общества и образования» [6].

Список литературы

1. Петров, П.К. Современные информационные технологии в подготовке специалистов по физической культуре и спорту (возможности, проблемы, перспективы) / П.К. Петров // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 10. – С. 6-9.

2. Роберт, И.В. Основные направления фундаментальных и прикладных научных исследований, определяющих развитие информатизации отечественного образования / И.В. Роберт // Человеческий капитал. – 2014. – № 6. – С. 12-18.

3. Роберт, И.В. Теория и методика информатизации образования (психолого-педагогический и технологический аспекты) : монография / И.В. Роберт. – М. : БИНОМ. Лаборатория базовых знаний, 2014. – 398 с.

4. Федоров, А.И. Информационные технологии в образовании : теоретико-методологические и социокультурные аспекты : монография / А.И. Федоров. – 2-е изд., доп. – Челябинск : УралГАФК, ЧГНОЦ УрО РАО, 2009. – 240 с.

5. Федоров, А.И. Информатизация системы подготовки специалистов по физической культуре и спорту : монография / А.И. Федоров. – Челябинск : УралГУФК, ЧГНОЦ УрО РАО, 2010. – 440 с.

6. Федоров, А.И. Спортивно-педагогическая информатика : теоретико-методологические аспекты информатизации системы подготовки специалистов по физической культуре и спорту : монография / А.И. Федоров. – М. : Изд-во «Теория и практика физической культуры», 2003. – 448 с.

Розділ 6

Психолого-педагогічні та медико-біологічні аспекти фізичної культури і спорту, спортивного тренування, адаптивного фізичного виховання

Методика оздоровительной работы с детьми в комплексе: бассейн – сауна – фитобар

Ведерникова О.Б., Изаровская И.В., Сумак Е.Н.
Южно-Уральский государственный университет» (НИУ)
(Челябинск, Российская Федерация)

Воспитание здорового подрастающего поколения – одна из важнейших задач общества. Одним из средств укрепления здоровья служит физическая культура, которую необходимо применять с самого раннего детского возраста. Оздоровление детей в дошкольных учреждениях и при наличии условий (бассейн – сауна) можно начинать с 3-4 лет, в зависимости от индивидуальных особенностей. В работе рассматриваются вопросы использования в комплексе плавания, сауны и фитотерапии. Выявлен оздоровительный эффект предложенного нами комплекса.

Актуальность. Основными задачами различных программ по обучению и воспитанию в дошкольных учреждениях являются три составляющих компонента в развитии ребёнка: оздоровление, обучение и воспитание [4]. Купание, игры в воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка. Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу [1].

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость [3].

Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для их всестороннего развития.

Анализ научно-методической литературы свидетельствует о попытках научного обоснования использования плавания, сауны, фитотерапии и закаливающих процедур в воспитательно-оздоровительном процессе детей.

Однако, в доступной нам литературе недостаточно изучен вопрос использования плавания в комплексе оздоровительных мероприятий в детских дошкольных учреждениях. Исходя из этого, нами была разработана программа

«Незабудка», направленная на освоение плавательных движений и повышение сопротивляемости организма детей неблагоприятным воздействиям внешней среды [2].

Цель исследования: разработать и обосновать комплекс физкультурно-оздоровительных мероприятий с использованием плавания для детей 4–5-летнего возраста.

Для достижения поставленной цели были сформулированы следующие задачи.

1. Определить возможность использования плавания в комплексе оздоровительных мероприятий детских дошкольных учреждений.

2. Разработать комплекс средств и педагогических приёмов, направленных на повышение сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды.

3. Экспериментально обосновать эффективность предложенного нами комплекса в детских дошкольных учреждениях с использованием плавания, сауны, закаливающих процедур и фитотерапии.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе дошкольных образовательных учреждений (ДОУ) «А» и «Б» г. Челябинска.

В исследовании принимали участие девочки и мальчики 4–5-летнего возраста в количестве 44 человек. Дети детского сада «А» занимались плаванием с использованием дополнительных оздоровительных мероприятий: сауны, фитотерапии и закаливающих процедур. Занятия проводились два раза в неделю, продолжительность занятия составляла 30 минут. Одно занятие имело обучающую направленность, второе – посвящалось посещению сауны, закаливающим процедурам и совершенствованию плавательных движений.

Дети опытной группы (детского сада «А») во время второго занятия, перед посещением сауны принимали гигиенический душ, переодевались в сухие плавательные принадлежности, на голову надевали чепчик, сшитый из хлопчатобумажной ткани и под присмотром медицинской сестры переходили в сауну. Температура в сауне поддерживалась – 80°C, время пребывания – 5 минут. В сауне находилась ёмкость с отваром трав, который при испарении под воздействием повышенной температуры давал ингаляторный эффект. В конце занятия дети принимали фиточай, состав которого рекомендовался врачом-фитотерапевтом. Дети контрольной группы (детского сада «Б») занимались только плаванием, без дополнительных средств оздоровления. Оба занятия имели обучающую направленность.

С целью выявления успешности освоения плавательных движений детей проводилось тестирование следующих упражнений: выдохи в воду (количество раз); скольжение на груди с работой ног как при плавании способом кроль

(оценивалась дальность проплывания в метрах); скольжение на спине с работой ног как при плавании способом кроль (оценивалась дальность проплывания в метрах); плавание облегченным способом.

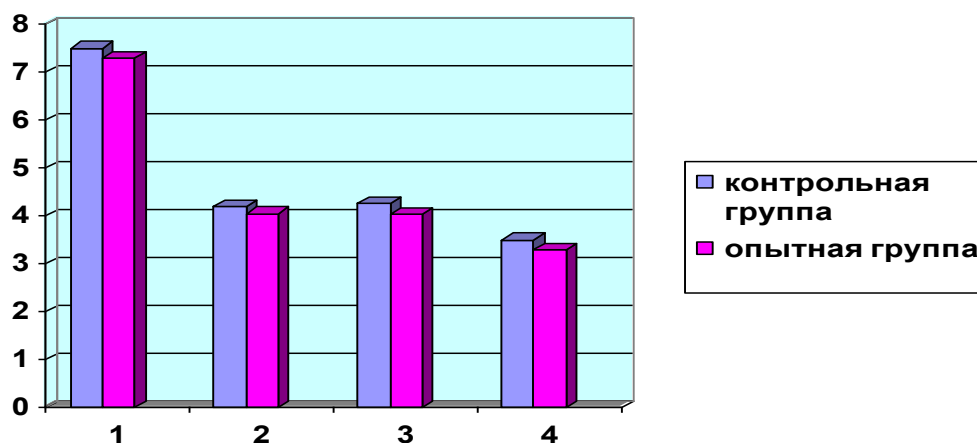
Достоверность различий между показателями опытной и контрольной групп рассчитывалась по Т-критерию Стьюдента.

Для выявления оздоровительного эффекта предложенного нами комплекса был проведён сравнительный анализ уровня заболеваемости, на основании посещаемости и личных медицинских карт детей.

Результаты исследования и их обсуждение. В начале курса обучения для определения динамики плавательной подготовленности детей проведено тестирование в ДОУ «Б» (контрольная группа) и ДОУ «А» (опытная группа).

В обеих группах применен параллельно-последовательный метод обучения плаванию. В ДОУ «Б» осуществлена стандартная программа организации занятий по обучению детей плаванию, а в ДОУ «А» применялась разработанная программа «Незабудка» с использованием оздоровительных мероприятий. Методические особенности оздоровительной программы отразились на уровне плавательной подготовленности детей.

В начале курса обучения плаванию между показателями тестов плавательной подготовленности достоверных различий не обнаружено ($p > 0,05$) как у девочек (рис. 1), так и у мальчиков (рис. 2). Следовательно, группы подобраны однородные.



1 – выдохи в воду; 2 – скольжение на спине с работой ног; 3 – скольжение на груди с работой ног; 4 – плавание облегченным способом.

Рисунок 1 – Сравнение показателей плавательной подготовленности мальчиков опытной и контрольной групп в начале исследования.

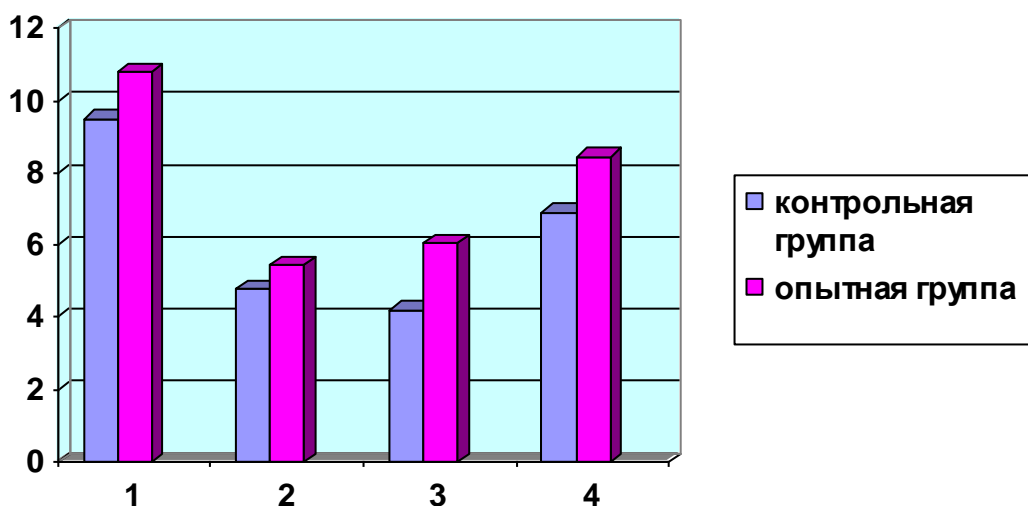


Рисунок 2 – Сравнение показателей плавательной подготовленности девочек опытной и контрольной групп в начале исследования.

После курса обучения плаванию по предложенной программе (рис. 3, 4) как девочки, так и мальчики опытной группы выполняли тесты плавание на груди с работой ног как при плавании способом кроль и плавание облегченным способом лучше, чем тестируемые контрольной группы ($p < 0,001$).

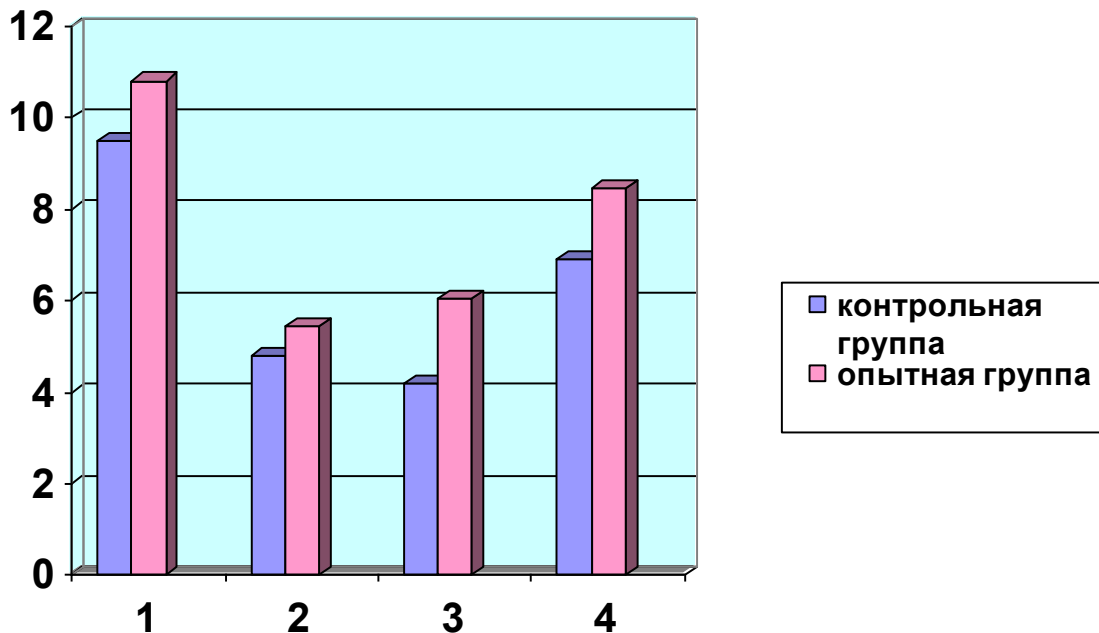


Рисунок 3 – Сравнение показателей плавательной подготовленности мальчиков опытной и контрольной групп после исследования.

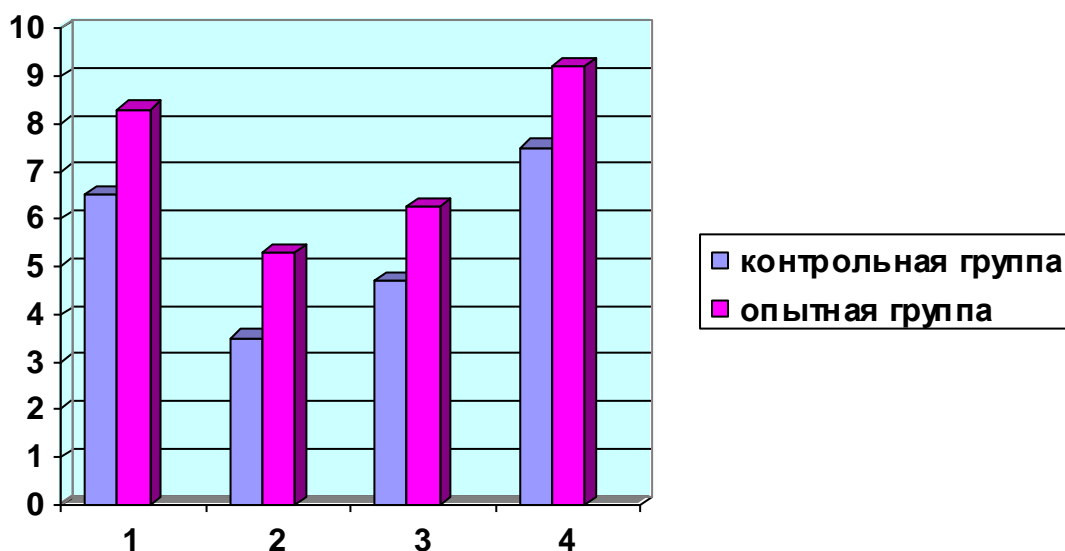


Рисунок 4 – Сравнение показателей плавательной подготовленности девочек опытной и контрольной групп после исследования.

Так, у девочек опытной и контрольной групп к окончанию курса обучения плавательная подготовленность улучшилась по всем показателям. У девочек опытной группы плавательная подготовленность достоверно ($p < 0,05$) улучшилась только по следующим тестам: выполнение выдохов в воду, скольжение на груди с работой ног как при плавании способом кроль и плавание облегченным способом без выноса рук из воды ($p < 0,05$).

У мальчиков опытной и контрольной группа результаты тестирования достоверно ($p < 0,001$) улучшились, но по показателям выполнения выдохов в воду и скольжения на спине с работой ног как при плавании способом кроль достоверных ($p > 0,05$) различий не обнаружено.

Анализ амбулаторных карт показал, что посещаемость до курса обучения была почти на одном уровне у обеих групп мальчиков и девочек (рис. 5, 6). В январе, марте и апреле посещаемость занятий мальчиками опытной группы, по сравнению с контрольной, выше (в январе – на 17 %, марте – 16 %, апреле – 10 %. В последующие месяцы посещаемость значительно улучшилась. Так, в мае разница составляла 10 %, а в июне – 5 %. Посещаемость девочками опытной группы значительно отличалась в октябре на 12 %, ноябре на 20 % и феврале на 18 %. В декабре и январе – самый низкий уровень посещаемости обеих групп, возможно, это связано со всплеском инфекционных заболеваний.

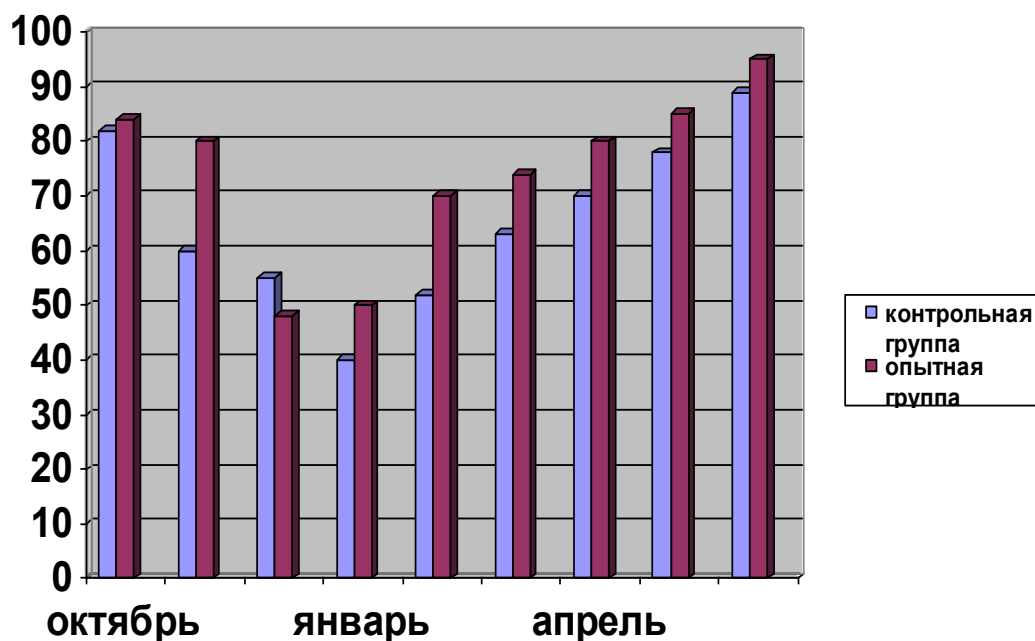


Рисунок 5 – Сравнение посещаемости занятий девочками опытной и контрольной групп (%).

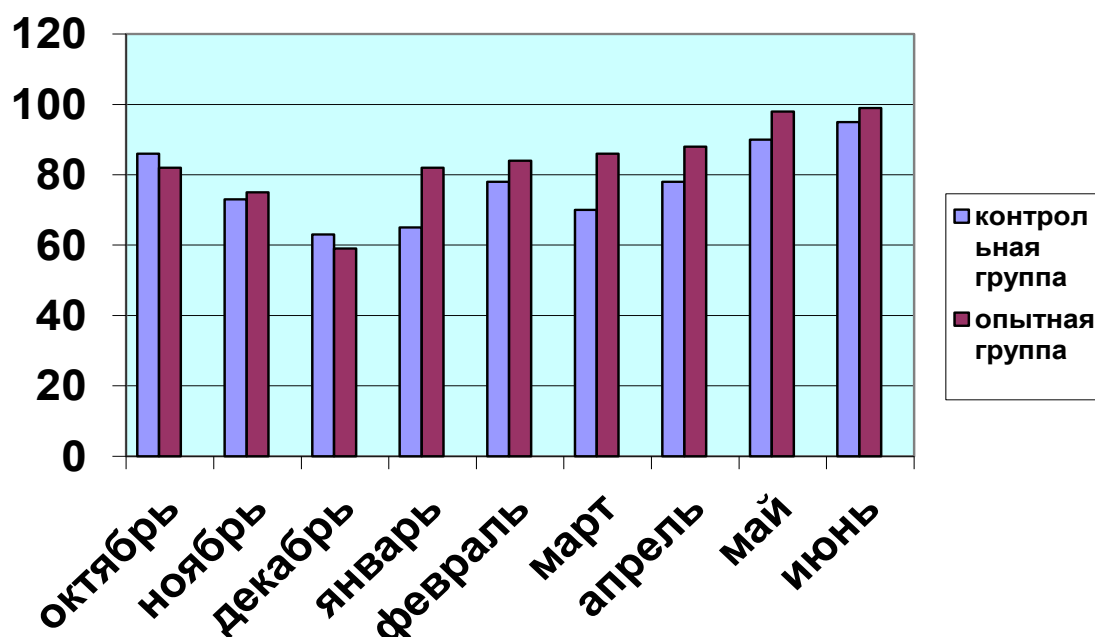


Рисунок 6 – Сравнение посещаемости занятий мальчиками опытной и контрольной групп (%).

На основании анализа динамики заболеваемости в течение года можно предположить, что предложенный комплекс оздоровительных мероприятий оказал положительный эффект на повышение сопротивляемости организма

неблагоприятным воздействиям внешней среды. Вследствие этого дети опытной группы посетили больше занятий и лучше освоили плавательные движения.

Заключение. В результате использования комплекса оздоровительных мероприятий (сауна, закаливающие процедуры, фитотерапии) в опытной группе к концу курса обучения заболеваемость детей стала значительно ниже. Это указывает на положительное влияние предложенного нами комплекса на повышение иммунитета детей 4–5-летнего возраста в условиях детских дошкольных учреждений.

Таким образом, необходимо шире использовать плавание в сочетании с различными оздоровительными мероприятиями в режиме дня дошкольников. Фитотерапия в сочетании с сауной должна использоваться только по рекомендации и строгим наблюдением врача. Предложенная нами программа по использованию плавания в комплексе оздоровительных мероприятий, раскрывает новые возможности в повышении эффективности начального обучения плаванию детей 4–5-летнего возраста, позволяет достигнуть более высокого двигательного потенциала и может использоваться тренерами начального обучения и инструкторами по плаванию в практической деятельности.

Список литературы

1. Зюзик, Ю.А. Особенности физического развития детей дошкольного возраста : автореф. дисс. ... канд. пед. наук / Ю.А. Зюзик. – М., 1999. – 22 с.
2. Егоров, Б.Б. Оздоровительный комплекс в детском саду : бассейн – фитобар – сауна : методическое пособие / Б.Б. Егоров, О.Б. Ведерникова, А.В. Яковлева и др. – М. : Изд-во «ГНОМ и Д», 2004. – 160 с.
3. Котляров, А.Д. Теоретико-методические подходы к формированию физического здоровья дошкольников 3–7 лет средствами плавания / А.Д. Котляров. – Челябинск : Изд-во УралГАФК, 2002. – 220 с.
4. Котляров, А.Д. Методика обучения плаванию в дошкольном учреждении : учебное пособие / А.Д. Котляров, Г.Л. Котлярова. – Челябинск : Изд-во УралГАФК, 2004. – 112 с.

Особенности развития координационных способностей танцоров 8–10-летнего возраста

Ведерникова О.Б., Смирнова Л.В., Сумак Е.Н.

Южно-Уральский государственный университет» (НИУ)
(Челябинск, Российская Федерация)

Организм 8–10-летнего ребёнка находится в стадии формирования, поэтому важно уделять особое внимание гармоничному развитию юных танцоров, расширять функциональные возможности, развивать все физические качества комплексно. Нами была разработана и апробирована программа, основанная на сочетании средств спортивных танцев на паркете с хореографической подготовкой, а также средствами гимнастики. Выявлено её положительное влияние на развитие координационных способностей юных танцоров.

Введение. Спортивные бальные танцы на паркете приобретают большую популярность в нашей стране. Проводится множество соревнований разного уровня среди различных возрастных групп. Всё это благодаря эстетичности движений, высоким достижениям наших спортсменов на международной арене, а также, в связи с тем, что этот вид спорта является прекрасным средством гармоничного развития личности.

За последние годы произошли большие изменения в спортивных бальных танцах на паркете. Заметно вырос уровень технического мастерства танцоров, существенно изменились требования к исполнению фигур в различных возрастных и квалификационных группах. Всё это требует решения возникших вопросов в организации и управлении тренировочным процессом, а также разработке и научном обосновании новых, более совершенных методик, применяемых в практике спортивной тренировки танцоров [2, 4].

Одной из специфических особенностей спортивных танцев на паркете является то, что спортивный результат в этом виде спорта зависит в высокой степени от координационных способностей, поскольку спортивные танцы на паркете – это сложнокоординационный вид спорта [1]. Но следует отметить, что в современных исследованиях успешность овладения любым видом деятельности рассматривается как проявление многих взаимосвязанных способностей человека. С этих же позиций представляется перспективным изучать спортивную деятельность и способности, необходимые для её овладения.

Под координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономично и находчиво, то есть наиболее

совершенно решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Объединяя ряд способностей, относящихся к координации движений, их можно разбить на три группы:

1. Способности быстро соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.

2. Способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие.

3. Способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряжённости [5].

Уровень координационных способностей во многом зависит от моторной (двигательной) памяти – свойства центральной нервной системы запоминать движения и воспроизводить их в случае необходимости [5].

Важным фактором, предопределяющим уровень координационных способностей, является эффективная внутримышечная и межмышечная координация. Способность быстро активизировать необходимое количество двигательных единиц, обеспечить оптимальное взаимодействие мышц-синергистов и мышц-антагонистов, быстрый и эффективный переход от напряжения мышц к их расслаблению присущи спортсменам, отличающимся высоким уровнем координационных способностей.

Большое значение для повышения уровня координационных способностей имеет адаптация деятельности различных анализаторов в соответствии со специфическими особенностями конкретного вида спорта.

Координационные способности спортсмена очень многообразны и специфичны для каждого вида спорта. Их можно дифференцировать на отдельные виды по особенностям проявления, критериям оценки и факторам их обуславливающим. Опираясь на результаты специальных исследований, можно выделить следующие виды координационных способностей:

- способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров движений;
- способность к сохранению устойчивости позы (равновесие);
- чувство ритма;
- способность к ориентированию в пространстве;
- способность к произвольному расслаблению мышц;
- координированность движений.

В реальной тренировочной и соревновательной деятельности указанные способности проявляются в сложном взаимодействии.

В младшем школьном возрасте преобладают аналитические координационные упражнения, воздействующие на различные специальные и

специфические координационные способности. Много внимания в этом возрасте необходимо уделять общеразвивающим упражнениям без предметов и с предметами: гимнастическими палками, мячами, скакалками, обручами. Говоря об особенностях развития координационных способностей, следует выделить проблему оптимального соотношения методов стандартно-повторного и вариативного (переменного) упражнения.

Проблема развития координации движений и пространственной ориентации, несмотря на многочисленные исследования, в настоящее время является одной из самых актуальных. В научной литературе нет единого мнения о координационных способностях, а также о методах определения уровня координации движений и пространственной ориентации. Недостаточно разработаны программы, направленные на развитие данных качеств. Ощущается недостаток при подборе и классификации средств, мало исследованы возможности упражнений на произвольное расслабление мышц в развитии координационных способностей. До настоящего времени учёные по-разному трактуют понятие ловкости и координации движений. Разногласия в теории отрицательно сказываются на методике и, тем самым, ограничивается возможность совершенствования этих качеств.

Результат в спортивных танцах на паркете зависит ещё от музыкальности исполнения, от технических аспектов, которые также складываются из координированности движений, то ясна необходимость на ранних этапах тренировочного процесса развития координационных способностей.

Цель исследования – разработать и обосновать методику развития координационных способностей танцоров 8–10 лет.

Задачи:

1. Определить исходный уровень координационных способностей танцоров младшего школьного возраста.
2. Разработать методику для развития координационных способностей танцоров.
3. Выявить эффективность предложенной методики развития координационных способностей танцоров.

Организация и методы исследования. На основании анализа доступной литературы, педагогических наблюдений, опроса тренеров и констатирующего эксперимента была разработана программа развития координационных способностей танцоров 8–10 лет, состоящая из 4-х групп упражнений:

1. хореографические упражнения;
2. различные виды поворотов;
3. прыжковый комплекс;
4. комплекс упражнений с резиновыми мячами.

Данная программа основана на сочетании средств спортивных бальных танцев на паркете с хореографической подготовкой, а также средствами гимнастики. Предложенная программа подразумевала использование перечисленных групп средств один раз в неделю в течение двух академических часов при тренировочном цикле три раза в неделю. Остальное время использовалось непосредственно для специальной подготовки.

В исследовании принимали участие танцоры 8–10-летнего возраста в количестве 40 человек (20 мальчиков и 20 девочек) со стажем занятий 2–3 года. На первом этапе было проведено контрольное тестирование координационных способностей с помощью тестов:

- 1) усиленная поза Ромберга;
- 2) удержание равновесия на правой ноге в позиции «Ласточка»;
- 3) ходьба по полу пятка к носку с закрытыми глазами при строгом сохранении позы со скрещенными руками и выпрямленным туловищем.

Юные танцоры были произвольно поделены на две группы «А» и «Б». Группа «А» занималась по общепринятой методике, а группа «Б» – по предложенной нами программе в течение 9-ти месяцев.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате исследования были получены данные развития координационных способностей детей 8–10-летнего возраста, занимающихся спортивными бальными танцами на паркете по последующим показателям: усиленная поза Ромберга (секунды), удержание равновесия на правой ноге в позиции «Ласточка», ходьба по полу пятка к носку с закрытыми глазами при сохранении позы со скрещенными руками и выпрямленным туловищем (градусы).

На основании анализа данных (табл. 1), полученных до курса обучения по предложенной методике можно сказать, что показатели уровня развития координационных способностей в группах «А» и «Б» находятся примерно на одинаковом уровне у детей одного и того же возраста (8–10 лет), половой принадлежности и стажа занятий (2–3 года). Мы видим, что группы являются однородными ($p > 0,05$).

**Сравнение показателей координационных способностей танцоров
до начала курса обучения по предложенной программе**

	Мальчики группы «А»			Мальчики группы «Б»		
	Усиленная поза Ромберга	Удержание равновесия в позиции «Ласточка»	Ходьба по полу пятка к носку	Усиленная поза Ромберга	Удержание равновесия в позиции «Ласточка»	Ходьба по полу пятка к носку
M	25,2	11,9	44,2	27,6	11,4	44,1
±m	1,42	1,02	2,22	1,36	1,45	1,8
T	1,22	0,28	0,03	1,22	0,28	0,03
P	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
	Девочки группы «А»			Девочки группы «Б»		
	Усиленная поза Ромберга	Удержание равновесия в позиции «Ласточка»	Ходьба по полу пятка к носку	Усиленная поза Ромберга	Удержание равновесия в позиции «Ласточка»	Ходьба по полу пятка к носку
M	35,8	18,3	40,5	33,6	19,1	40,3
±m	1,36	1,65	1,98	1,13	1,67	1,96
T	1,24	0,34	0,03	1,24	0,34	0,03
P	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05

После курса обучения по предложенной нами программе (табл. 2) видно, что средний показатель усиленной позы Ромберга у мальчиков группы «Б» лучше, чем у мальчиков группы «А» ($p>0,05$) и составляет 37,30 и 31,30 секунд соответственно. У девочек группы «А» этот показатель составил 36,10 секунд, а у девочек группы «Б» – 40,90 секунд ($p>0,05$).

Мальчики группы «А» улучшили свои результаты по данному тесту на 15 %, а группы «Б» – на 22 %. У девочек группы «А» этот показатель вырос на 0,7 %, а у девочек группы «Б» – на 16,7 %, что говорит о значительном улучшении выполнения теста позы Ромберга танцорами, занимающимися по нашей программе.

Средний показатель у мальчиков группы «Б» по тесту «Сохранение равновесия в позиции «Ласточка» составил 16,5 секунды, тогда как у мальчиков группы «А» этот показатель равен лишь 12,3 секунд ($p>0,001$). Мальчики группы «А» улучшили свои результаты всего лишь на 3 %, а группы «Б» – на 44 %. Девочки группы «Б» имеют средний показатель в этом же тесте 22,20 секунды и улучшили свои результаты по сравнению с исходными на 21,9 %, а

девочки группа «А» – 18,80 секунд, что выше исходного уровня только на 3,7 % ($p>0,05$).

Таблица 2

Сравнение показателей координационных способностей танцоров после курса обучения по предложенной программе

	Мальчики группы «А»			Мальчики группы «Б»		
	Усиленная поза Ромберга	Удержание равновесия в позиции «Ласточка»	Ходьба по полу пятка к носку	Усиленная поза Ромберга	Удержание равновесия в позиции «Ласточка»	Ходьба по полу пятка к носку
М	31,30	12,30	39,0	37,39	16,5	31,00
±m	1,32	1,61	2,01	1,20	1,51	1,61
T	2,862	1,915	3,114	2,826	1,915	3,114
P	>0,05	>0,001	>0,05	>0,05	>0,001	>0,05
	Девочки группы «А»			Девочки группы «Б»		
	Усиленная поза Ромберга	Удержание равновесия в позиции «Ласточка»	Ходьба по полу пятка к носку	Усиленная поза Ромберга	Удержание равновесия в позиции «Ласточка»	Ходьба по полу пятка к носку
М	36,10	18,80	40,60	40,90	22,20	32,10
±m	1,42	0,91	2,41	1,10	1,12	1,81
T	2,697	2,392	2,833	2,697	2,392	2,833
P	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05

Мальчики группы «Б» имеют средний угол отклонения от прямой при прохождении по ней пятка к носку с закрытыми глазами, скрещенными руками и выпрямленным туловищем 31° , тогда как у мальчиков группы «А» этот показатель составляет 39° ($p>0,05$). Девочки группы «Б» имеют в этом тесте среднее отклонение $32,10^\circ$, а группы «А» – $40,60^\circ$ ($p>0,05$). Улучшение показателей у мальчиков группы «А» составляет 13 %, а у мальчиков, занимающихся с использованием предложенных нами упражнений – 42 %. У девочек, занимающихся по традиционной методике показатель улучшился всего лишь на 0,2 %, а у девочек второй группы – на 23,5 %.

Заключение. На основании анализа теоретического материала и практических исследований можно заключить, что организм 8–10-летнего ребёнка находится в стадии формирования и развития [3]. При развитии координационных способностей в этом возрасте необходимо учитывать не только возрастные и половые различия, но и генотипические данные. Важно, чтобы при этом нагрузка соответствовала уровню тренированности юных танцоров. Большое значение для развития координационных способностей

имеет правильный подбор средств и методов, систематичность и комплексность занятий. В целом младший школьный возраст особенно благоприятен для развития координационных способностей.

Предложенная нами методика развития координационных способностей танцоров младшего школьного возраста оказала положительное влияние на их развитие. Доказано, что она является эффективной поскольку показатели тестов в испытуемой группе существенно выше.

У большинства танцоров исходный уровень координационных способностей находится на достаточно высоком уровне для их возраста и стажа занятий 2–3 года.

В связи со специфическими особенностями спортивных бальных танцев на паркете следует уделять особое внимание данному вопросу, поскольку это является основой достижения высоких результатов в таком сложнокоординационном виде спорта.

Список литературы

1. Хаасжаки, Г. Анатомия танца / Г. Хаасжаки. – М. : Изд-во «Попурри», 2014. – 200 с.
2. Гавликовский, Н. Руководство для изучения танцев / Н. Гавликовский. – М. : Изд-во «Лань, планета музыки», 2010.
3. Ганченкова, Г.П. Некоторые вопросы изучения функционального состояния детей : учебное пособие / Г.П. Ганчинкова. – Челябинск : Изд-во УралГАФК, 2003. – 85 с.
4. Максин, А. Изучение бальных танцев : учебник для вузов / А. Максин. – М. : Изд-во «Лань, планета музыки», 2010. – 46 с.
5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. : Изд-во «Академия», 2000. – 476 с.

Лечебная физическая культура в программе физической реабилитации

Дьяченко И.Д., Мухаматгалеев Е.Г.

Донбасский государственный педагогический университет
(Славянск, Украина)

Всемирная организация здравоохранения рассматривает реабилитацию как совокупность мероприятий, призванных обеспечить лицам с нарушениями функций в результате болезней, травм и врождённых дефектов приспособление к новым условиям жизни в обществе.

Реабилитация (от *rehabilitatio* – восстановление) – это комплекс медицинских и педагогических мер, направленных на восстановление (или компенсацию) нарушенных функций организма и трудоспособности больных и инвалидов; система мероприятий, имеющих целью восстановление здоровья и трудоспособности, возврат к активной жизни, представляющая комплексную систему государственных, медицинских, педагогических, спортивных, производственных, бытовых и других мероприятий.

Физическая реабилитация имеет первостепенное значение в процессе восстановления. Её следует рассматривать как лечебно-педагогический и воспитательный процесс. Основным средством физической реабилитации являются физические упражнения и элементы спорта. Они дают положительный эффект, когда адекватны возможностям больного или инвалида. Многократно и систематически повторяющаяся физическая нагрузка постепенно вызывает в организме человека положительные функциональные, а порой и структурные изменения. В результате тренировки возможно повышение физической нагрузки. При этом совершенствуются двигательные навыки, развиваются сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость. Никакие другие средства и методы реабилитации не в состоянии заменить физические упражнения.

В результате тренировки нормализуются механизмы регуляции, повышаются адаптационные возможности организма к динамически изменяющимся условиям среды, формируются и укрепляются новые двигательные навыки. Скелетные мышцы, которых более 400, составляют активную часть аппарата движения человека. Хороший эффект оказывают ежедневные прогулки пешком. Делая только один шаг, человек приводит в движение около 300 мышц (108 – на нижних конечностях, 144 – на позвоночном столбе, 20 – удерживающих в равновесии голову, а также некоторые мышцы верхних конечностей).

Двигательная активность, правильная осанка, формирование мышечного корсета, здоровый образ жизни позволяют сохранить молодость. Здоровый образ жизни предусматривает необходимый двигательный минимум. Только систематически занимаясь, можно рассчитывать на положительный эффект. Необходимо учитывать свои возможности, состояние здоровья, уровень тренированности и рекомендации специалиста. Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить человека от всех болезней. Человек – сам творец своего здоровья. Детям-инвалидам с раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаляться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Занимаясь силовыми упражнениями оптимальными по нагрузке, можно развить и поддерживать красивое телосложение и бодрость. Ещё 15-20 лет назад силовые упражнения с гантелями для пожилых людей и инвалидов были противопоказаны. Сегодня их применение при соблюдении принципов дозирования нагрузки признаётся не только возможным, но и необходимым. Улучшается приспособляемость организма к реальным условиям жизни. В результате оздоровительной тренировки повышаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы. Происходит экономизация работы сердца в состоянии покоя и повышение резервных возможностей аппарата кровообращения при мышечной деятельности. По мере роста тренированности и снижения потребности миокарда в кислороде повышается уровень пороговой нагрузки, которую человек может выполнить без угрозы ишемии миокарда и приступа стенокардии. Происходит снижение тонуса симпатической нервной системы. В результате повышается устойчивость организма к стрессовым воздействиям.

Под влиянием тренировки увеличивается уровень общей выносливости и физической работоспособности, которые являются показателями биологического возраста и жизнеспособности. Уменьшаются факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний: снижается вес тела и жировая масса, содержание холестерина и триглицеридов в крови, артериальное давление и частота сердечных сокращений. Кроме того регулярная физическая тренировка позволяет в значительной степени затормозить развитие возрастных изменений физиологических функций, а также дегенеративных изменений различных органов и систем (включая задержку и обратное развитие атеросклероза). Выполнение физических упражнений положительно влияет на все звенья двигательного аппарата, препятствуя развитию дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией. Повышается минерализация костной ткани и содержание кальция в организме, что препятствует развитию

остеопороза. Увеличивается приток лимфы к суставным хрящам и межпозвоноквым дискам, что является лучшим средством профилактики артроза и остеохондроза. Преодолеть многие заболевания трудно, но возможно.

Необходимо иметь в виду, что занятия физическими упражнениями способствуют укреплению здоровья, совершенствованию биологических механизмов защитно-приспособительных реакций, повышению неспецифической устойчивости к различным вредным влияниям окружающей среды, только при обязательном условии, что степень физической нагрузки на этих занятиях оптимальна для конкретного человека. Только оптимальная степень физической нагрузки, соответствующая возможностям человека, обеспечивает укрепление здоровья, предупреждает возникновение ряда заболеваний, способствует увеличению продолжительности жизни. Физическая нагрузка меньше оптимальной не даёт нужного эффекта, выше оптимальной становится чрезмерной, а чрезмерная нагрузка вместо оздоровительного эффекта может стать причиной возникновения различных заболеваний и даже внезапной смерти от перенапряжения сердца.

В физической реабилитации большое значение уделяется лечебной физкультуре (ЛФК). ЛФК – это применение средств физической культуры с лечебной и профилактической целями. Широко используется при комплексном лечении в больницах, поликлиниках, санаториях. Правильное применение ЛФК ускоряет выздоровление, способствует восстановлению нарушенной трудоспособности.

Ничто так не истощает и не разрушает человека как продолжительное физическое бездействие (Аристотель). В глубине веков наши предки разработали комплексы физических упражнений, служащих благу человека. В медицинских университетах, созданных в Индии во 2 веке до н.э. изучали йогу, массажную терапию. В Китае предположительно в 2698 году до н.э. была написана книга «Кунфу», в которой впервые были систематизированы описания различных упражнений лечебной гимнастики. В 3 веке до н.э. даоистский врач Хуа-дэ, базируясь на наблюдениях за животными (медведями, обезьянами, птицами, тиграми, оленями) разработал систему расслабляющих и растягивающих упражнений, с помощью которых лечили многие болезни.

Древнегреческим и древнеримским идеалом был красавец-атлет. Физические упражнения считались в Древней Греции и Риме важнейшими способами лечения многих заболеваний. Древнегреческий учёный-врачеватель Геродик (500 год до н.э.), отец медицины Гиппократ утверждали, что происхождение большинства болезней заложены в погрешности питания и двигательной активности. В последствии Гиппократ писал: “Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт

каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь»[1]. Древнеримский врач Клавдий Гален рекомендовал больным не только гимнастические упражнения, но и греблю, верховую езду, охоту, собирание плодов и винограда, прогулки, массаж. Врач и философ Средней Азии Авиценна в «Каноне врачебной науки» широко пропагандировал физические упражнения как важный элемент лечения [2]. В 1 столетии до н.э. сформировались многочисленные элементы тибетской теории лечебной гимнастики. На основе физической культуры древнего и средневекового Китая, материалов скандинавской мифологии, китайской лечебной гимнастики, трудов Гутс-Мутса, швед Пер Хенрик Линг вывел концепцию о том, что физическое воспитание должно строиться на знаниях, подтверждённых анатомией и биологией. Швед Эллин Фалк свой многолетний педагогический опыт суммировал в справочнике по физвоспитанию, он создал новые упражнения лечебной физкультуры. В США профессор медицины Д. Левис убеждал граждан, что «в гимнастике в первую очередь нуждаются недостаточно ловкие со слабым телосложением дети» [3]. В 1904 году в Лондоне был издан «Справочник по вопросам физического воспитания», где говорилось что физическое воспитание должно обеспечивать хорошее здоровье, исправлять наследственные или полученные под влиянием окружающих факторов физические недостатки.

В этой связи ЛФК – один из ведущих методов медицинской и физической реабилитации, раздел медицины, изучающий лечение и профилактику заболеваний методами физкультуры в сочетании с физиотерапевтическими процедурами, массажем, влиянием естественных факторов (солнце, воздух, вода).

Основной терапевтический метод – лечебная гимнастика в сочетании с гигиенической гимнастикой, дозированные спортивные упражнения (ходьба, терренкур); игры, строго дозированные упражнения (плавание, ходьба на лыжах, гребля), а также нетрадиционные формы (занятия в сухом бассейне, футбол и др.).

Противопоказаниями к ЛФК являются: сильные боли, опасность возникновения кровотечения, повышенная температура и консервативное лечение злокачественных опухолей. Клиническое выздоровление, т.е. нормализация температуры, исчезновение симптомов заболевания не означает, что произошло полное восстановление функционального состояния организма и его работоспособности. Постельный режим вызывает угасание сосудистых рефлексов, связанных с изменением положения тела. При вставании у больного наблюдается головокружение и даже потеря сознания. Упражнения с постепенной переменой положения головы, туловища, нижних конечностей

восстанавливают позно-сосудистые рефлексy. Восстановление уровня общей тренированности и двигательных качеств, сниженных в период болезни, достигается в последующей систематической тренировке, окончательно нормализующей вегетативные и двигательные функции.

Методика физических упражнений изменяется на протяжении курса лечения и реабилитации в зависимости от характера заболевания, его течения, состояния и физической подготовленности больного, а также от типа лечебно-профилактического учреждения (стационар, поликлиника, санаторий). Назначая упражнения, врач учитывает характер и степень изменений в системах и органах, стадию болезни, сведения о параллельно проводимом лечении.

В основе лечебного действия упражнений лежит строго дозированная тренировка – целенаправленный процесс восстановления и совершенствования нарушенных функций целостного организма, отдельных его систем и органов. Для восстановления применяют три периода действия ЛФК. Первый период – щадящий – это острый период вынужденного положения, когда анатомическое и функциональное состояние органа нарушено. Больным назначается постельный режим. Второй период – функциональный – это период восстановления анатомии органа, когда его функция остаётся нарушенной. Режим полупостельный, когда больной сидит и ходит по палате. Третий период – тренировочный – это этап окончательного восстановления функции не только пострадавшего органа, но и всего организма, когда становится возможным адаптация к бытовым нагрузкам и тренировка всего организма.

В результате систематических упражнений организм приспособляется к постепенно возрастающим нагрузкам, происходит коррекция (выравнивание) возникших в процессе болезни нарушений. Основой лечебного действия физических упражнений и других средств ЛФК считается воздействие на нервную систему, которая тем самым регулирует функции поражённых органов и систем, стимулирует механизмы выздоровления и восстановления. Физические упражнения оказывают общее тонизирующее влияние, способствуют нормализации и восстановлению утраченных функций, влияют на трофические функции нервной системы. С выздоровлением некоторые лечебные методы ограничивают или исключают, а удельный вес ЛФК возрастает. Занимаясь упражнениями, больной сам активно участвует в лечебно-восстановительном процессе, а это благотворно воздействует на его психоэмоциональную сферу. Занятия имеют и воспитательное значение: больной привыкает систематически выполнять физические упражнения, это становится его повседневной привычкой. Занятия ЛФК переходят в занятия общей физкультурой, становятся потребностью человека после выздоровления.

В программе физической реабилитации выделяют занятия лечебной гимнастикой с целью восстановления функции пострадавшего органа и всего организма в целом. Каждое занятие строится по определённому плану и включает в себя 3 раздела: вводный, основной и заключительный. Во вводной части даются элементарные гимнастические и дыхательные упражнения, подготавливающего больного к возрастающей физической нагрузке. В основную часть включены специальные и общие развивающие упражнения, оказывающие положительное воздействие на пострадавший орган и весь организм. В заключительной части предлагаются элементарные гимнастические и дыхательные упражнения, способствующие расслаблению мышечных групп и снижению общей физической нагрузки. Гимнастические упражнения выполняются без предметов и с предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом и др.), с дополнительным отягощением, упражнения на мячах различного диаметра, на гимнастическом оборудовании. Например, фитбол-гимнастика – гимнастика на больших упругих мячах. Вибрация сидя на мяче по своему физиологическому воздействию сходна с иппотерапией (лечением верховой ездой). При оптимальной и систематической нагрузке создаётся сильный мышечный корсет, улучшается функция внутренних органов, уравниваются нервные процессы, развиваются физические качества, формируются двигательные навыки, происходит положительное воздействие на психоэмоциональную сферу.

Эффективной формой ЛФК является утренняя гигиеническая гимнастика, которая помогает организму быстрее перейти от состояния покоя во время сна, когда все физиологические процессы замедлены, к бодрствованию, активной деятельности. Систематическая зарядка повышает общий тонус организма, содействует укреплению здоровья, улучшает деятельность сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем, усиливает обмен веществ, укрепляет и развивает мышцы, способствует формированию правильной осанки. У людей, постоянно занимающихся зарядкой, повышается работоспособность, улучшается аппетит, общее самочувствие, сон. Ежедневная зарядка воспитывает полезную для здоровья привычку к систематическим занятиям физкультурой. Заниматься нужно в проветренном помещении или на улице, в не стесняющей движения одежде. После зарядки рекомендуются водные процедуры с соблюдением правил закаливания организма. Характер зарядки в восстановительный период подскажет врач. Можно использовать элементы пластики и хореографии. С помощью них развивается чувство ритма, гибкость, координация движений, правильная осанка, мышечно-суставной аппарат. Ритмические движения и хорошее настроение поддерживает музыкальное сопровождение. Используют бубен, барабан, ложки, магнитофон.

Коллективно или индивидуально применяют хлопки, удары рукой, топание. Можно читать стихи или петь, сопровождая текст определёнными движениями. Под танцевальную мелодию легко выполнять свободные движения в заданном ритме, сидя или лёжа. Идеально проводить занятия с «живым звуком», то есть с аккомпаниатором.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями проводятся больным по комплексу ЛФК, составленным специалистом с учётом характера заболевания и индивидуальных особенностей. Эта форма широко применяется для восстановления утраченных функций опорно-двигательного аппарата, при нервных болезнях, в травматологии.

Лечебная дозированная ходьба показана для нормализации походки больного после травм и заболеваний нервной системы, опорно-двигательного аппарата, а также при нарушениях обмена веществ, для тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Дозируется скоростью передвижения, длиной дистанции, рельефом местности.

Дозированное восхождение (терренкур) – применяется для улучшения функционального состояния сердечно-сосудистой системы, создаёт благоприятные условия для правильного дыхания, повышает тонус нервной системы, тренирует мышцы конечностей, туловища, стимулирует обмен веществ. Дозированное восхождение назначается при ослаблении сократительной функции сердечной мышцы, ожирении, после травм нижних конечностей. Пешеходные прогулки с подъёмом под небольшим углом производятся по специальному маршруту с лечебными целями. Используется в основном в санаторно-курортных условиях под присмотром специалиста.

Дозированные плавание, гребля, ходьба на лыжах, катание на коньках применяется для дальнейшей тренировки поражённых органов и всего организма, повышения работоспособности.

Плавание – один из немногих видов спорта, гармонически развивающих все группы мышц, доступно человеку с раннего детства и до глубокой старости, является одним из важнейших этапов комплексного лечения. Во время плавания снимается нагрузка на позвоночник, устраняется ассиметричная работа межпозвоночных мышц, создаются условия для нормального роста позвонков. Самовытяжение позвоночника при скольжении усиливает эффект разгрузки зон роста. Плавание способствует устранению заболеваний неправильной осанки и закаливанию организма. Во время плавания создаются наилучшие условия для кровообращения, облегчается работа сердца. Это даёт возможность заниматься плаванием в спокойном темпе. Дыхание пловца ритмично и согласовано с движением рук и ног, поэтому плавание – одно из эффективных средств для совершенствования дыхательной системы.

Методика занятий лечебным плаванием предусматривает занятия непосредственно в воде, а также в зале «сухого плавания». На занятиях по лечебному плаванию необходим индивидуальный подход со строгой дифференцировкой нагрузок (темп, характер упражнений, последовательность, длительность) в соответствии с диагнозом и функциональным состоянием организма. Купание в открытых водоёмах зимой (моржевание) требует предварительного закаливания и консультации врача.

Среди нетрадиционных форм можно выделить занятия в сухом бассейне, заполненном разноцветными шариками. Тело в бассейне всё время находится в безопасной опоре, что особенно важно для людей с двигательными нарушениями. В то же время в бассейне можно двигаться, ощущая постоянный контакт кожи с наполняющими бассейн шариками. Таким образом, происходит постоянный массаж всего тела, стимулируется чувствительность. Занятия развивают мышцы, общую двигательную активность, координацию движений, равновесие.

Гребля в ЛФК применяется для общей тренировки, отработки ритмичности движений, способствующих выработке глубокого дыхания, развитию и укреплению мышц верхних конечностей, туловища и подвижности позвоночника. Повышение внутрибрюшного давления при гребле положительно влияет на пищеварение и тканевый обмен. Тренировки на чистом, насыщенном водяными парами воздухе оказывают оздоровительное влияние на весь организм.

Массовые формы ЛФК применяются в целях реабилитации и профилактики. К ним относятся спортивные игры, туризм, экскурсии. Малоподвижные игры в процессе выздоровления воспитывают у больного решительность, ловкость, положительно воздействуют на работу всех органов и систем. Спортивные игры (бадминтон, баскетбол, волейбол, футбол, теннис) оказывают разностороннее влияние на организм. Включая разнообразные формы двигательной деятельности (бег, ходьбу, прыжки, метание, удары, ловлю и броски, различные силовые элементы), игры развивают быстроту движений, мышечную силу, способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата. Чем разнообразнее и сложнее приемы той или иной игры, чем больше в ней движений, связанных с интенсивной мышечной работой. Очень полезно пребывание на природе – в лесу, у реки, моря, сочетание отдыха с закаливанием, воздушными и солнечными ваннами, походами.

Интенсивность физической работы при туристических путешествиях варьируется достаточно значительно. Так, при передвижениях на лыжах, на велосипеде или лодке, а также при пешеходных маршрутах, особенно в горной местности, физическая нагрузка может быть значительной. Путешествия

пешком, на лодках, велосипеде способствуют лучшему кровоснабжению органов и мышц, в том числе и сердечной мышцы, укреплению суставов, связок, активизируется обмен веществ, улучшается деятельность органов дыхания. Пребывание на воздухе, активная мышечная деятельность является источником бодрости и сил.

Список литературы

1. Залманов А.С. Тайная мудрость человеческого организма (Глубинная медицина) / А.С. Залманов. – М. : Наука, 1966. – 165 с.
2. Спортивная медицина (руководство для врачей) / под ред. А.В. Чоговадзе, Л.А. Бутченко. – М. : Медицина, 1984. – 384 с.
3. Спортивная физиология : учеб. [для ин-тов физ. культ.] / под ред. Я.М. Коца. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 240 с.
4. Физическая реабилитация : учебник / под ред. С.Н. Попова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2005. – 603 с.

Управление многолетней подготовкой потенциального спортивного резерва в легкой атлетике

Зорин С.Д.

Чувашский государственный педагогический университет
им. И.Я. Яковлева (Чебоксары, Российская Федерация)

В статье рассматриваются три формы организации совместной работы тренеров ДЮСШ с одним и тем же контингентом, с учетом их профессиональной подготовленности в области определенного вида легкоатлетических упражнений. Совершенно оправдано возникает дилемма: или становиться универсалом, обучая юных спортсменов всем видам легкоатлетических упражнений, или стать профессионалом, специализируясь в одном из видов (которым раньше занимался как спортсмен). Бригада должна быть коллективом единомышленников, где все работают по единым планам, с единой трактовкой всех педагогических приемов и методик.

Такого рода взаимодействия с учетом этапов многолетней спортивной подготовки: «тренер и учитель физической культуры»; «тренеры различной легкоатлетической специализации»; «тренеры одной легкоатлетической специализации, различающиеся уровнем профессионального мастерства».

Отмечается, что при организации такого взаимодействия тренеров между собой в процессе работы с юными спортсменами создаются условия для рационального распределения творческого профессионального потенциала каждого тренера с учетом его индивидуального своеобразия; взаимобмена и взаимобогащения педагогического опыта каждого тренера; для коллективного воздействия всех тренеров на формирование личности каждого учащегося.

Актуальность проблемы. Система управления тренировкой юных спортсменов является достаточно сложной по своему содержанию, возникающие при этом проблемы в управлении столь многообразны, что для успешного решения многих из них знаний и усилий одного тренера уже недостаточно. Сложность проблемы управления обусловлена чрезвычайной возрастной изменчивостью детей и подростков, как объектов педагогических воздействий, длительным периодом воздействия на спортсмена (от 6 до 8 лет), включающим этапы предварительной подготовки, начальной спортивной специализации, углубленной тренировки в избранном виде спорта и спортивного совершенствования.

Не вызывает сомнений, что содержание готовности к управлению тренировкой на этапе предварительной подготовки существенно отличается от содержания готовности к тренерской работе на этапе спортивного совершенствования как по отдельным компонентам готовности, так и по готовности в целом. Степень сложности управления системой тренировки юных спортсменов обусловлена также и особенностями вида спорта. Чем богаче по содержанию тот или иной вид спорта, тем большим кругом профессиональных знаний и умений должен обладать тренер. Ярким примером в этом отношении является легкая атлетика, в которую входят существенно различающиеся по двигательным структурам виды легкоатлетических упражнений: бег, прыжки, метания. Существенные различия имеются и внутри каждого из этих видов. К примеру, тройной прыжок в длину с разбега и прыжок в высоту с разбега, метание копья толкание ядра.

В этих условиях тренеру трудно быть профессионально готовым к эффективному управлению тренировкой юных спортсменов во всех видах легкоатлетических упражнений. Поэтому совершенно оправдано возникает дилемма: или становиться универсалом, обучая юных спортсменов всем видам легкоатлетических упражнений, или стать профессионалом, специализируясь в одном из видов (которым раньше занимался как спортсмен).

К сожалению, ретроспективный анализ литературных данных выявил отсутствие научных исследований, результаты которых содержали бы полные и ясные ответы на вопросы: Что лучше: универсализм или узкая специализация? Индивидуальная или совместно-разделенная деятельность? Необходимость разрешения этих противоречий побудила тренеров по легкой атлетике, не дожидаясь, пока наука найдет ответы на эти вопросы, к поиску новых, более эффективных форм организации совместной деятельности в управлении многолетней подготовкой юных спортсменов, к созданию тренерских бригад.

Результаты исследования. Одним из вариантов стала так называемая система «пирамида», предполагающая педагогическое взаимодействие

тренеров, работающих с одним и тем же контингентом спортсменов на разных этапах подготовки.

В.П. Филин считает, что при бригадной работе по системе «пирамида» тренеры высшей ступени выступают в роли наставников, оказывающих методическую помощь и осуществляющих контроль процесса подготовки спортсменов. Он отмечает, что внедрение данной системы предусматривает новый порядок морального и материального стимулирования деятельности тренеров, при котором тренеры, ведущие занятия со спортсменами на первых этапах многолетней тренировки, находятся на равных правах с тренерами, готовящими спортсменов на этапе спортивного совершенствования, а также имеют право на получение почетных званий, наград и премий [3].

Я.И. Ельянов и С.П. Стыркина, исходя из собственного опыта, выделяют ряд условий эффективной работы бригады тренеров. По их мнению, тренеры должны:

- быть единомышленниками, а в бригаде допускается творческий спор ради истины, но в главной методической линии должно быть единомыслие;
- уважать друг друга;
- быть непохожими (мужчина – женщина, авторитарный стиль – демократический стиль руководства);
- не навязывать свои идеи, а раскрывать их суть и предлагать коллегам;
- не глушить инициативу друг друга, а создавать условия для ее проявления;
- уметь самостоятельно решать вопросы.

Необходимо соблюдать преемственность: тренеры, работающие на предыдущих этапах должны работать по той же методике, что и тренеры высшей ступени, проводить те же идеи, чтобы не приходилось переучивать [1].

Авторы отмечают, что каждый должен быть на своем месте профессионалом: детский тренер – тоже профессия, и он должен, так же как и специалист, работающий на этапе высшего спортивного мастерства, быть в бригаде равным среди равных. В этом случае, при такой оценке тренера, занимающегося с детьми, не будет форсироваться подготовка юного спортсмена, поскольку будет одинаковая заинтересованность в конечном результате. Нужно, чтобы каждый не только знал свое дело, но и с охотой делал его, чувствуя ответственность за конечный результат, а не только за свой участок работы. В связи с этим должно быть предусмотрено материальное поощрение за конечный результат – на всю бригаду, которая сама распределяет кому и сколько.

В. Самотесов раскрывает опыт бригадной работы тренеров СДЮШОР спортивного клуба «Десна» (г. Брянск) по легкой атлетике [2].

Учебно-тренировочную работу в группах начальной подготовки проводят 9 тренеров, возглавляемых старшим тренером-преподавателем. Обучение осуществляется по единой программе, разработанной тренерами, работающими с группами спортивного совершенствования и высшего мастерства. Перед тренерами групп начальной подготовки стоит задача приобщения ребят к регулярным занятиям легкой атлетикой, ознакомления со всеми видами легкой атлетики и подготовки к режиму, состоящему из 7-9 тренировок в неделю. Подготовка разрядников, чемпионов – не их забота. Работа этих тренеров оценивается по количеству учеников, принятых в группы спортивного совершенствования. Процесс обучения длится 3-4 года.

После распределения по специализациям учащиеся попадают в группы, где работают бригады тренеров. В СДЮШОР созданы бригада метаний (3 человека), женского спринта (2 человека), бега на выносливость (3 человека). На этом этапе работа тренеров основана на принципе ответственности всех членов бригады за конечный результат. Бригада должна быть коллективом единомышленников, где все работают по единым планам, с единой трактовкой педагогических приемов и методик.

Заслуживают внимания формы управления многолетней подготовкой учащихся ДЮСШ № 2 по легкой атлетике г. Новочебоксарск. На добровольной основе создаются бригады из двух человек, в которые входят тренер ДЮСШ и учитель физической культуры, работающий в ДЮСШ на 0,5 ставки. При формировании этих бригад, в первую очередь, принимается во внимание характер межличностных отношений, сложившийся к этому времени между тренерами. Это правило действует и по отношению к последующим этапам спортивной тренировки. Наполняемость группы 25-30 человек. Девочки и мальчики занимаются совместно.

Разделение функций осуществляется следующим образом. Тренер ДЮСШ является старшим в бригаде. Он определяет стратегические, промежуточные и текущие цели спортивной тренировки на данном этапе и в соответствии с ними осуществляет планирование учебно-тренировочного процесса. Непосредственную организацию учебно-тренировочной деятельности учащихся через комплексное применение словесных, наглядных и практических методов в рамках целостного учебно-тренировочного занятия осуществляют оба тренера одновременно, распределяясь по станциям. Порядок распределения по станциям и содержания работы на каждой из них определяется тренером ДЮСШ.

Тренер – учитель физической культуры осуществляет просмотр всех учащихся общеобразовательной школы во время школьных уроков по физической культуре, организывает привлечение наиболее способных

учащихся школы к систематическим занятиям легкой атлетикой. Учебно-тренировочные занятия проводятся как на базе общеобразовательной школы, так и на спортивных сооружениях ДЮСШ.

После завершения работы на этапе начальной подготовки учитель физической культуры входит в новую бригаду с другим тренером ДЮСШ и начинает работу в бригаде с комплектования групп начальной подготовки. Тренер ДЮСШ с теми учащимися, которые прошли по конкурсу в учебно-тренировочные группы, продолжает заниматься на следующем этапе многоборной подготовки. Эти же учащиеся продолжают считаться и воспитанниками тренера-учителя, что обязательно учитывается при присвоении квалификационных категорий и званий. Бригадные формы работы тренеров ДЮСШ № 2 на различных этапах многолетней подготовки представлены на рисунке 1.

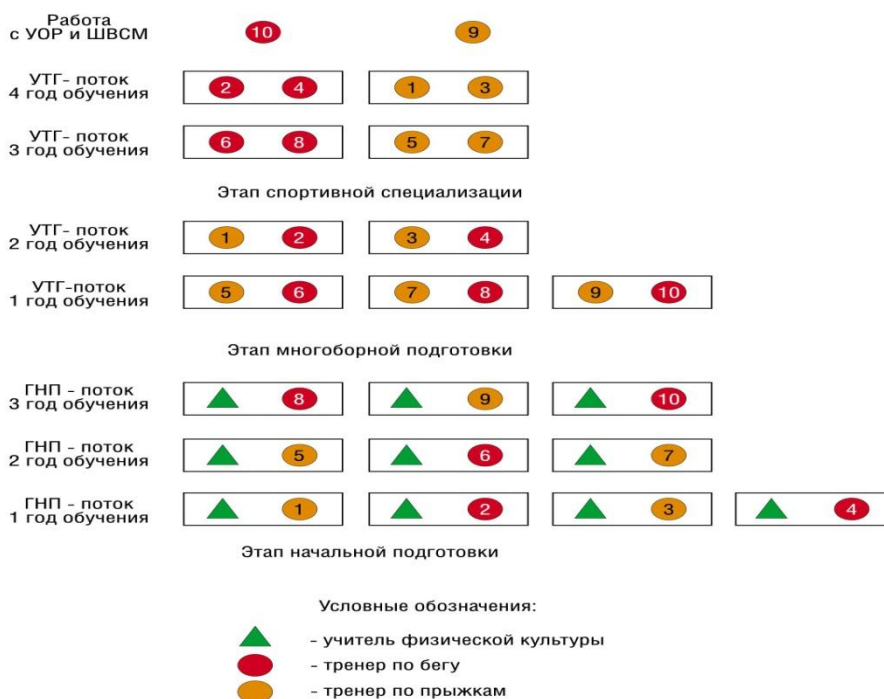


Рис. 1 Бригадные формы работы тренеров ДЮСШ по легкой атлетике на этапах начальной многоборной подготовки и этапе спортивной специализации

На *этапе многоборной тренировки* создаются бригады из двух тренеров, прошедших этап начальной подготовки. При этом учитывается так называемая «разность профессиональных потенциалов»: в одну бригаду рациональнее объединять тренеров, которые различаются по общему уровню профессиональной готовности. Другое условие – учет специализации тренера.

Рациональнее объединять в одну бригаду тренеров различной легкоатлетической специализации (спринт, бег на средние и длинные дистанции, прыжки и метания), чтобы они могли не только дополнять друг друга, но и оказывать влияние на рост профессионального мастерства друг друга. По возможности следует объединять в бригаду тренеров, различающихся по полу, возрасту, стилю руководства (демократический – авторитарный).

В каждой бригаде определяется старший тренер, на которого возлагаются функции организации деятельности учащихся в ходе учебных занятий, организации мероприятий контроля. Тренеры бригады берут на себя попеременно лидирующие роли, объясняя и показывая учащимся тот учебный материал, в преподавании которого они являются специалистами. В остальных случаях они работают совместно, дополняя друг друга в тех деталях, в которых разбираются лучше.

После двух лет многоборной подготовки учащиеся распределяются по специализациям (*этап спортивной специализации*). На этом этапе тренерские бригады формируются из двух тренеров одной и той же специализации. На первый план выходит создание в бригаде «высокой разности профессиональных потенциалов» как по уровню его развития, так и по качественным особенностям его содержания. Лидирующая роль в осуществлении всех функций принадлежит тренеру с более высоким профессиональным потенциалом. За каждым тренером сохраняются те воспитанники, с которыми он перешел на этап спортивной специализации. Несмотря на состоявшуюся смену учениками своих тренеров, все они продолжают считаться воспитанниками того тренера, который работал с ними два предыдущих этапа со всеми вытекающими из этого факта следствиями: правом на повышение квалификационных категорий, присвоение почетных званий и получение премиальных выплат.

Работа бригады тренеров на этапе спортивной специализации завершается передачей воспитанников в группы спортивного совершенствования. Тренер вновь возвращается на этап начальной подготовки и начинает свою работу в бригаде с учителем физической культуры с отбора и комплектования учебных групп.

Как правило, каждый тренер одновременно является членом двух-трех бригад: на этапе начальной подготовки он работает вместе с учителем физической культуры, на этапе многоборной подготовки – с тренером другой спортивной специализации, на последнем этапе – с тренером одинаковой с ним специализации, но различающейся как по уровню профессионального мастерства, так и по владению отдельными сторонами преподавания данного вида легкоатлетических упражнений. Столь богатое и разнообразное

профессиональное взаимодействие с коллегами по «тренерскому» цеху создает условия для взаимообогащения профессионального потенциала каждого тренера, развития их творческих возможностей.

Если взглянуть на положительные стороны бригадной организации тренеров со стороны учащихся, то следует подчеркнуть в первую очередь то обстоятельство, что управление спортивной тренировкой на всех этапах осуществляют тренеры, глубоко знающие секреты легкоатлетических специализаций. Не менее важное значение для развития личности учащихся имеет тот факт, что на протяжении всего периода обучения в ДЮСШ они испытывают мощное формирующее воздействие личности не одного, а нескольких тренеров.

Заключение. Повышение эффективности управления многолетней спортивной подготовкой в условиях ДЮСШ по легкой атлетике может быть обеспечено на основе организации совместной работы тренеров с одним и тем же контингентом с учетом их профессиональной подготовленности в области определенного вида легкоатлетических упражнений.

Выделяются три формы организации такого взаимодействия:

- на этапе начальной подготовки – тренер ДЮСШ и учитель физической культуры;
- на этапе многоборной подготовки – два тренера ДЮСШ различной легкоатлетической специализации;
- на этапе спортивной специализации – два тренера ДЮСШ одной легкоатлетической специализации, различающиеся уровнем профессионального мастерства.

Все тренеры, принимавшие участие в работе со спортсменом на различных этапах многолетней подготовки обладают одинаковыми правами на присвоение квалификационных категорий, званий и материальное стимулирование.

Такое разнообразное профессиональное взаимодействие с коллегами по «тренерскому» цеху создает условия для рационального распределения творческого профессионального потенциала каждого тренера с учетом его индивидуального своеобразия; взаимообмена и взаимообогащения педагогического опыта каждого тренера; для коллективного воздействия всех тренеров на формирование личности каждого учащегося.

Список литературы

1. Грязев, А. Бригада : какой ей быть? / А. Грязев // Легкая атлетика. – 1988. – № 3. – С. 4-5.

2. Ельянов, Я.И. Бригада : какой ей быть? / Я.И. Ельянов, С.П. Стыркина // Легкая атлетика. – 1985. – № 8. – С. 26-28.

3. Самотесов, В. Бригада : какой ей быть? / В. Самотесов // Легкая атлетика. – 1986. – № 12. – С. 3-5.

Вплив соматичних захворювань на емоційну сферу підлітків

Крайц О.М., Шайда Н.П.

Донбаський державний педагогічний університет (Слов'янськ, Україна)

Сучасне суспільство потребує особливого підходу до збереження повноцінної життєдіяльності людини. Тому виникли проблеми в медицині, психології та філософії стосовно вмілого й своєчасного вирішення багатьох протиріч життя, серед яких попередження кризових станів людської свідомості.

Найважливішим завданням сьогодення є збереження найвищої цінності людського життя – психосоматичного здоров'я. Дослідження дають упевненість говорити про те, що душевні сили людини, зміна її переконань про власну хворобу, усвідомлення власної відповідальності за виникнення хвороби можуть бути використані в подоланні, активному протистоянні й повному видужуванні не тільки від соматичних захворювань, а й від багатьох інших захворювань.

Проблема психології соматичної хвороби була визнана давно. У вітчизняній науці вона вивчалась як психологами і медиками, так і психофізіологами (М.Я. Мудров, Г.І. Россолімо, О.І. Яроцький, Г.А. Захар'їн, О.Р. Лурія, С.П. Боткін, Л.Л. Рохлін та ін.). Розглядалась вона у двох аспектах: по-перше, з точки зору впливу психічних факторів на соматичну сферу людини, по-друге – впливу соматичних факторів на психіку хворого. Як було виявлено, фізична хвороба змінює психічний стан індивіда, а він, у свою чергу, може викликати соматичну патологію. Тобто тут діє механізм "замкнутого кола" [1]. "Сутність прояву цього механізму полягає в тому, що порушення, яке виникає первинно, в соматичній сфері (але, можливо, і в психічній) викликає психопатологічні реакції, а останні виявляються причиною подальших соматичних змін. Так по "замкнутому колу" і розгортається цілісна психосоматична картина захворювання" [1].

Справжнє наукове пояснення психосоматичних взаємозв'язків обґрунтовано І.П. Павловим. Він зазначав, що не можна відмежовувати психічне від соматичного, треба завжди йти шляхом фізіологічного обґрунтування реакцій цілісного організму [4].

Російський нейрофізіолог П.К. Анохін розробив біологічну теорію функціональних систем – концепцію організації процесів у цілісному організмі, який взаємодіє із середовищем. Теорія ґрунтується на уявленні про функцію як

досягнення організмом пристосувального результату у взаємодіях із середовищем. У світлі цієї теорії будь-яка емоція розглядається як цілісна функціональна система з усіма властивими їй закономірностями – спеціальна фізіологічна категорія динамічних інтегративних процесів, що об'єднує кору головного мозку і підкіркові утворення. Це свідчить про те, що емоційні стани як у нормі, так і при соматичних захворюваннях, підпорядковані причинно-наслідковим зв'язкам, їх перебіг відбувається у рамках певних нейродинамічних співвідношень.

Таким чином, реакція з боку психічної сфери і емоцій на початку соматичного захворювання є інформативною ознакою, на яку більшість людей не реагує, а певне самопочуття, що виникає, пояснюють для себе як наслідок втоми, переохолодження, неякісного харчування тощо. І лише при клінічному виявленні соматичного захворювання порушується сон (іноді з кошмарними сновидіннями, звужується коло інтересів, виснажується увага, пам'ять (головним чином, короточасна і оперативна), знижується швидкість мислинневих операцій, спостерігається підвищена емоційна лабільність, пасивність, вразливість, знижений фон настрою [4].

Ще в роботах школи В.М. Бехтерева був зібраний багатий конкретний матеріал особливостей асоціативної діяльності, мислення, мови, уваги, розумової працездатності у різних категорій хворих порівняно із здоровими людьми відповідного віку, статі та освіти. В.М. Бехтерев дотримувався принципу особистісного підходу [4].

Як зазначала Б.В. Зейгарнік, в основі формування особистості хворої людини лежать психологічні закономірності (механізми), у більшості схожі із закономірностями нормального психічного розвитку. Але хворобливий процес створює особливі, що не мають аналогів у нормальному розвитку, умови функціонування психологічних механізмів, які призводять до викривленого патологічного розвитку особистості.

Тож можна відзначити, що особистість соматичного хворого – це змінена особистість здорової людини. Нормою її вже назвати не можна, бо порушується багато механізмів психіки, а якісної патології ще немає. Вона є проміжною між нормою і патологією. При певних несприятливих умовах може виникнути аномалія, а при сприятливих – повернення до норми, при цьому можливо, що існуючий стан не зміниться [5].

Намагання розібратися в сутності емоційних явищ, зрозуміти значення емоцій в життєдіяльності людини з давніх-давен була предметом значного зацікавлення багатьох філософів, психологів, медиків. Отже, вивчення емоційної сфери і, зокрема, ролі емоцій в організації поведінки людини й сьогодні займає винятково важливе місце.

Відомо, що життя сучасної людини характеризується зростанням інтенсивності і частоти емоційних навантажень. Цьому сприяють стрімка зміна соціальної середовища, підвищення темпів життя, руйнування традиційних сімейних структур, екологічні катаклізми тощо. На все це людина реагує певними переживаннями, і, як наслідок, втрачає контакт зі своїм душевним станом, а відтак, можливість їх розуміти і керувати ними, що, в свою чергу, негативно впливає на фізичне і психічне здоров'я: збільшення числа психосоматичних захворювань, важких душевних станів (тривожно-депресивних розладів), емоційних “вибухів” і конфліктів і, в решті решт, незадоволеність собою. Отже, емоції мають важливе значення, бо служать засобом мобілізації організму, що дозволяє переборювати події та ситуації, що відбуваються в навколишній дійсності.

Емоції – це філогенетично найдавніша форма психічного відображення. Завдяки своєму фізіологічному механізму емоції спонукають до діяльності, впливають на її характер (енергійність, темп і тривалість), залежно від наших потреб і розуміння (чи знання) ситуації [3].

Завдяки відчуттям, сприйманню та мисленню людина пізнає світ, його закономірності, пізнає себе, свою діяльність, оцінює результати свого пізнання. На основі цього виникає певна оцінка об'єктів і явищ як зовнішнього, так і внутрішнього світу, певне ставлення до них, яке ми, до речі, переживаємо. Саме це переживання свого ставлення до явищ світу (зовнішніх і внутрішніх), до дій (своїх чи інших) і називається емоціями.

Емоції не просто відображають відповідність або невідповідність дійсності нашим потребам, установкам, прогнозам, не просто дають оцінки інформації про реальне. Вони функціонально і енергетично підштовхують організм до поведінки, що адекватна цій оцінці.

Між зовнішнім проявом емоцій, фізіологічними процесами і психічними переживаннями існує найтісніший зв'язок. Ця єдність проявляється в усіх психічних процесах, але в емоціях психічне особливо тісно пов'язане з фізіологічним. Саме ця здатність емоцій мобілізувати всю діяльність організму від процесів вищої нервової діяльності до елементарних біохімічних процесів і пояснює необхідність емоцій для людини.

В цілому емоційне життя характеризується неперервністю, потенційною усвідомленістю емоцій, їх виразністю та можливістю керувати ними.

До емоційних процесів відноситься широкий клас процесів внутрішньої регуляції діяльності. Цю функцію вони виконують, відображаючи той смисл, який мають об'єкти і ситуації, що впливають на суб'єкта, їх значення для здійснення його життєдіяльності.

У людини емоції породжують переживання задоволення і незадоволення, що відіграють роль суб'єктивних сигналів. Найпростіші емоційні процеси виражаються в органічних, рухових і секреторних змінах і належать до природжених реакцій. Однак в процесі розвитку емоції втрачають свою інстинктивну основу, набувають обумовлений характер і утворюють різноманітні види так званих вищих емоційних процесів: соціальних, інтелектуальних, естетичних, які у людини складають основний зміст його емоційного життя [3].

Емоції тісно пов'язані з віковими кризами. Емоційна нестійкість підлітків обумовлена тимчасовою дисгармонією між корою та підкіркою, першою і другою сигнальними системами та спостерігається в період статевого дозрівання.

Взагалі, “фізіологічні зрушення” при емоціях – важливий позитивний фактор в організації діяльності людини. Тому діяльність, що підтримується емоціями людини, протікає, як правило, більш вдало, ніж діяльність, до якої вона себе примушує [2].

Емоції, виконуючи функції оцінки, переживання і мотивації, детермінують всю життєдіяльність організму, виступають регулятором процесів пізнання, спілкування, мотивації діяльності тощо. Так, К. Ізард в своїй теорії диференціальних емоцій визнає за ними функцію детермінанти поведінки в широкому діапазоні. Він розглядає емоції як особистісні процеси, що надають смислу і значення людському існуванню, відіграють значну роль у здійсненні різних видів діяльності (ігровій, навчальній, трудовій), роблячи також визначальним вплив на формування способів її організації [3].

Жити без емоцій взагалі неможливо. Навіть неприємні переживання стають інколи бажанішими ніж відсутність переживання взагалі. Отже, особливості емоційної сфери відіграють величезну роль не тільки в організації поведінки людини, а й в механізмах захворювання і одужання.

Величезна роль емоцій у виникненні стресових станів, які викликаються ситуаціями сильної напруги – загрози життю, фізичної і розумової напруги, страху, необхідності прийняти відповідальні рішення тощо. Так, Г. Сельє вважав, що в момент дії будь-якого подразника (стрес-фактора) в організмі відбуваються певні зміни його біологічного тону, тобто виникає стрес (стан напруження реактивності організму) [3].

Під впливом емоцій саме стресові фактори часто викликають різноманітні психосоматичні захворювання, такі як серцева астенія, серцевий напад, бронхіальна астма, виразка шлунку, гіпертонічна хвороба тощо. У стресових ситуаціях вплив емоцій може паралізувати не тільки психічну діяльність, а й діяльність всього організму.

В клінічній практиці широко описані такі розлади емоційної сфери як ейфорія, дисфорія, апатія, депресивні і маніакальні стани, патологічні афекти і пристрасті, фобії та ін.

Отже, вивчення патології емоцій дає нам змогу ще більше зрозуміти їх величезну роль і значення у нормальній життєдіяльності людини.

У виникненні емоційних розладів велику роль відіграє постійне переживання і особливо негативні емоції (тривожність, страх, горе, гнів тощо). Адже емоційний фон, на якому протікає діяльність, може змінити вегетатику. Так, зростання почуття відповідальності зменшує виразність проявів захисних вегетативних реакцій. Різке погіршення самопочуття і зниження показників діяльності можуть викликати стан монотонії тощо [1].

Слід зауважити, що певна доза сміху може забезпечити гарне самопочуття і у важких ситуаціях, однак “передозування” навіть такого необразливого засобу може призвести до відходу від розумного керування емоціями. І справа не лише в тому, що емоційні крайнощі можуть погіршити самопочуття і стан здоров'я. Неврівноваженість позитивних і негативних емоцій перешкоджає повноцінному спілкуванню і взаєморозумінню [1].

Проведене дослідження дозволяє зробити такі *висновки*:

- аналіз анкетних даних показав, що серед підлітків нашої вибірки виявлено різні соматичні захворювання у 20 осіб (43 %), не виявлено захворювання у 26 осіб (57 %);

- за результатами вивчення психічних станів підлітків встановлено, що такі психічні стани як агресивність, тривожність, фрустрація й ригідність проявляються з різною частотою у підлітків як і у тих що мають соматичні захворювання та і тих хто не має захворювань. Але у групі підлітків з соматичними захворюваннями, високий рівень представлений у шкалах: „тривожність”, „ригідність”, „фрустрація”;

- серед підлітків із психосоматичними захворюваннями переважає непряма агресія, негативізм, образа й почуття провини. Показники по цих формах агресії значно перевищують показники у здорових підлітків;

- підліткам з хронічними соматичними захворюваннями присущі прояви легкої форми депресії та субдепресії;

- за результатами лінійної кореляції за Пірсоном встановлено, що існують прямі значущі зв'язки між наявністю соматичного захворювання та рівнем тривожності, рівнем агресивності, почуттям провини, спонтанною агресивністю, депресивністю.

Результати дослідження свідчать, що у підлітків з хронічними соматичними захворюваннями можуть проявлятися такі негативні емоційні

стани як тривожність, фрустрація, агресивність, образа, почуття провини, депресивність.

Нами була розроблена програма психофізіологічного тренування підлітків під час занять з фізичної культури, яка сприяє усуненню та профілактики негативних емоційних станів. У результаті проведеної корекційної роботи з підлітками експериментальної групи має місце зниження показників прояву високих рівнів тривожності, фрустрації, депресивності, що свідчить про ефективність розробленої програми.

Список літератури

1. Вітенко І.С. Зміни психіки при соматичних розладах – актуальна проблема медичної психології // Практична психологія та соціальна робота. – 2000. – № 4. – С. 31-32.

2. Додонов Б. Эмоция как ценность. Эмоции и «болезнь века» // В кн. Популярная психология : учебн. пособие для студентов пединститутков; сост. В.М. Мироненко. – М. : Просвящение, 1990. – 399 с.

3. Изард К. Психология эмоций. – Питер, 2000. – 430 с.

4. Корнієнко О.В. Цінність психосоматичного здоров'я підростаючого покоління // Практична психологія та соціальна робота. – № 10. – 1998. – С. 33-37.

5. Николаева В.В. Влияние хронической болезни на психику. – М. : МГУ, 1987. – С. 139-154.

Развитие точности метательных движений в системе обучения школьников Республики Беларусь

Козловская Ю.С.

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

В статье представлены результаты анкетного опроса учителей физической культуры общеобразовательных учреждений г. Минска Республики Беларусь. Данные анкетного опроса позволяют определить особенности развития точности метательных движений в системе обучения школьников, выявить средства оценки точности метания, установить методические приемы и нормирование нагрузок на уроке физической культуры при развитии точности метательных движений.

Введение. Физическая культура в школьном возрасте имеет большое значение для обучения необходимым в жизни двигательным умениям, навыкам и всестороннего развития двигательных качеств. Приобретенный в школьном возрасте богатый фонд двигательных умений и навыков, а также физических,

интеллектуальных, волевых и других качеств становится базой для быстрого и полноценного овладения профессионально-трудовыми и другими действиями и дальнейшего физического совершенствования в зрелом возрасте.

Одним из средств физического воспитания на уроке физической культуры являются метательные движения. Наиболее сложным видом считается метание в цель, так как здесь проявляются координационные способности, уровень пространственного и временного восприятия, состояние иннервационного аппарата мышечной системы, умение управлять нервно-психическим состоянием и ритмом двигательного действия. Метание в цель способствует совершенствованию глазомера, развивает чувство времени и пространства, формирует навыки правильного распределения усилий [4].

Содержание программы «Физическая культура и здоровье» для общеобразовательных учреждений Республики Беларусь представлено следующими разделами: «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Гимнастика», «Лыжная подготовка», «Кроссовая подготовка». В разделе «Легкая атлетика» указаны упражнения, обязательные для изучения, в частности, одним из них является метание в цель. Начиная с первого года обучения в школе дети осваивают технику метания малого мяча в щит с расстояния 2-3 м. В последующие годы задания усложняются: увеличивается дистанция до поражаемой цели (7 класс – 6-8 м, 10-11 класс – 20-25 м), уменьшается площадь поражаемой поверхности, изменяется вес метательного снаряда (5-9 класс – метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель, 10-11 класс (мальчики) – метание гранаты 700 г в горизонтальную цель). Тем самым соблюдается принцип постепенного повышения требований к учащимся школьного возраста [5].

На протяжении последних лет собран большой научный материал по методике развития точности движений. Ряд ученых [1, 2, 3, 4] исследовав точность движений, выявили определенные закономерности в ее развитии и представили ряд методических рекомендаций.

Однако, отмечено, что с каждым годом среди школьников качество метания не растет, а напротив, постепенно снижается [2]. Поэтому целью нашего исследования стало выявление практических аспектов развития точности метательных движений в системе обучения школьников Республики Беларусь.

Методы исследования. Проведено анкетирование 70 респондентов (учителей физической культуры г. Минска Республики Беларусь). Анкета включила 27 вопросов, которые сгруппировали по следующим блокам:

1. Точность метательных движений в системе обучения школьников.
2. Средства оценки точности метания.

3. Методеские приемы, используемые для развития меткости.

4. Нормирование нагрузок на уроке физической культуры при развитии точности метательных движений.

Результаты исследования и их обсуждение. Одним из важных вопросов при изучении любого процесса, и в особенности физического воспитания школьников, является определение понимания сущности изучаемого явления, а именно «Для чего необходимо развивать точность метательных движений у школьников?». Анкетный опрос показал: 31 % респондентов считают, что развитие меткости является требованием программы по физическому воспитанию, 69 % опрошенных указывают, что метание в цель способствует развитию координационных способностей, совершенствует глазомер, улучшает внимание, помогает ученикам улучшить точность движений в подвижных и спортивных играх. 52 % учителей физической культуры считают, что развитие меткости должно проходить на протяжении 11 лет обучения детей в школе, 38 % – в среднем школьном возрасте, 10 % – в младшем школьном возрасте.

На вопрос «В каком классе следует начинать развитие точности метательных движений?» были получены следующие данные: 51 % респондентов ответили «в первом», 14 % – «в третьем», 12 % – «во втором», 10 % – «в четвертом», 6 % – «в пятом», 4 % – «в шестом».

В соответствии с программой «Физическая культура и здоровье» учитель физической культуры распределяет содержание разделов «Основы видов спорта» по четвертям и урокам. Так, 64 % респондентов используют упражнения для развития точности метательных движений в двух четвертях, 23 % – в четырех четвертях, 7 % – в трех четвертях, 5 % – в одной четверти. В одной четверти отводится от 2 до 12 уроков на развитие меткости.

В программе по физическому воспитанию определено расположение цели (горизонтальная или вертикальная) и дистанция до нее, однако каждый учитель самостоятельно определяет средства и систему оценки точности метания. 54 % опрошенных оценивают метание в вертикальную цель, 46 % – в вертикальную и горизонтальную. В качестве вертикальной цели учителя физической культуры используют мишени для метания (38 %), баскетбольный щит (73 %), рисуют мишень на стене (32 %), гимнастические обручи (10 %). Если необходимо оценить метание в горизонтальную цель, то в виде мишени применяют кегли (24 %), набивной мяч (14 %), маты (5 %), гимнастический обруч (25 %).

В результате анкетного опроса установлен вид метательного снаряда, которым пользуются учителя для оценки точности метания: 95 % респондентов используют теннисные мячи, 18 % – мячи для метания (150 г), 5 % – кубики,

21 % – гранаты (500 г, 700 г), 2 % – снежки, 2 % – мешочки с песком, 2 % – набивные мячи.

Учителям физической культуры был задан перечень вопросов по методике развития точности метательных движений. На вопрос «В какой части урока необходимо развивать меткость?» 65 % опрошенных ответили – в начале основной части урока (табл. 1).

Таблица 1

Часть урока, в которой необходимо развивать меткость

Часть урока		Количество ответов, %
Подготовительная		5 %
Основная	в начале	65 %
	в середине	28 %
	в конце	-
Заключительная		2 %

100 % учителей физической культуры перед решением задач по развитию меткости в подготовительной части урока используют бег, ходьбу, ОРУ, из них 24 % – подготовительные и подводящие упражнения, 21 % – игры с установкой на меткость (табл. 2). Время урока, которое отводят учителя для развития меткости составляет 10-15мин. (86 % ответов) (табл. 3).

Таблица 2

Упражнения, которые используются в подготовительной части урока для решения задач по развитию точности метательных движений

Упражнения подготовительной части урока	Количество ответов, %
Бег, ходьба, ОРУ	100 %
Подготовительные и подводящие упражнения	24 %
Игры с установкой на меткость	21 %

Таблица 3

Время урока, которое отводят учителя для развития точности метательных движений

Время урока, мин	Количество ответов, %
5-10	39 %
10-15	47 %
15-20	14 %
20 и более	-

Респондентам задали вопрос о том, какие они используют средства и методы для развития точности метательных движений. Результаты опроса позволяют сделать вывод, что основными по развитию меткости являются метод повторных заданий и соревновательный метод (табл. 4). В меньшей степени используются методы, направленные на развитие сенсорных систем (метание из разных исходных положений, метание снарядов разного веса).

Таблица 4

Средства и методы, применяемые на уроке физической культуры для развития меткости

Средства и методы	Количество ответов(%)
Повторное метание теннисного мяча в цель	100 %
Метание из разных исходных положений	35 %
Использование снарядов разного веса	21 %
Метание с закрытыми глазами	8 %
Соревновательный метод	66 %

При анализе вопросов, связанных с нормированием нагрузок на уроке физической культуры при решении задач, направленных на развитие точности метательных движений, получены следующие данные: количество упражнений на уроке – 3 и более, количество серий одного упражнения – 3 и более, количество повторений в одной серии – 3-10 раз; вид отдыха – пассивный; интервал отдыха между сериями – от 5 с до 3 мин., между повторениями – от 5 с до 1 мин. (табл. 5).

На вопрос «Через какое количество уроков происходит увеличение нагрузки?» 40 % респондентов ответили, что через один урок, 51 % – через два-три урока, 7 % – через три-четыре урока, 2 % – через четыре и более.

По мнению учителей физической культуры нагрузка при развитии точности метательных движений должна достигать максимальной величины на последнем уроке.

Таблица 5

Нормирование нагрузки при развитии точности метательных движений

Объем нагрузки		Вид отдыха		Интервал отдыха
Количество упражнений на уроке	3 и более	между упражнениями	пассивный	-
Количество серий одного упражнения	3 и более	между сериями	пассивный	от 5с до 3мин.
Количество повторений в серии	3-10 раз	между повторениями	пассивный	от 5с до 1мин.

Выводы. Таким образом, результаты анкетного опроса позволили представить общую систему взглядов учителей физической культуры на развитие точности метательных движений в процессе обучения школьников, выявить методические подходы, используемые при развитии меткости.

В результате анкетирования установлено, что точность метательных движений следует развивать в течение всего периода обучения детей в школе. Учителя физической культуры используют разную длительность циклов уроков, направленных на развитие меткости – от 2 до 12 уроков в одной четверти.

Отсутствует единая системы оценки точности метания. Каждый учитель самостоятельно выбирает вид цели и средство для метания, так как в программе по физическому воспитанию определено только расстояние до цели и ее расположение.

Развитие точности метательных движений в структуре урока предполагает: решение задач по развитию меткости в начале основной части урока, использование стандартной разминки (бег, ходьба, ОРУ). В среднем, время урока, которое отводится для развития точности метательных движений составляет 5-15 минут.

На практике не все методы и средства используются в полной мере, основными по развитию меткости являются метод повторных заданий и соревновательный метод.

Недостаточно разработан такой важный компонент методики развития точности метательных движений как нормирование нагрузки.

Из этого следует, что основной причиной снижения качества метания является отсутствие четкой дидактической системы обучения точности метательных движений, которую, по нашему мнению, можно реализовать в модульном обучении, когда обучающийся сможет работать с предложенной ему индивидуальной программой, включающей целевую программу действий, банк информации и руководство по достижению поставленных дидактических целей.

Список литературы

1. Голомазов, С.В. Точность двигательных действий : учебное пособие для студ. институтов физ. культуры / С.В. Голомазов, В.М. Зациорский. – М., 1979. – 34 с.
2. Зданевич, А.А. Метательные движения в физическом воспитании : монография / А.А. Зданевич. – Брест : Изд-во БрГУ им. А.С. Пушкина, 2003. – 136 с.
3. Лукьяненко, В.П. Применение упражнений с отягощением с целью формирования точности движений при обучении метаниям детей младшего

школьного возраста : автореф. дисс. ... канд. пед. наук / В.П. Лукьяненко. – М, 1991. – 18 с.

4. Назаренко, Л.Д. Как развить меткость / Л.Д. Назаренко, П.А. Дергунов // Физическая культура в школе. – 2002. – № 2. – С. 15-19.

5. Физическая культура и здоровье. V–XI классы [Текст] : учеб. программа для общеобразовательных учреждений с русским языком обучения / Нац. ин-т образования. – Минск, 2009. – 112 с.

Решение основных задач физической культуры на специальном отделении в ВУЗе

Медведева Г.И., Пунтус В.А., Невзорова Ю.С., Торба Т.Ф.
УО «ГГТУ им. П.О. Сухого» (Гомель, Республика Беларусь)

Состояние здоровья населения нашей республики в последние годы серьезно ухудшилось. В равной мере это относится и к детям, и взрослой части населения. В последнее время увеличилось количество студентов с хроническими заболеваниями и функциональными отклонениями, возросло количество аллергических, эндокринных и нервно-психических патологий, болезней крови, нарушений зрения, осанки. Среди основных причин ослабления здоровья – падение жизненного уровня населения и ухудшение экологических условий жизни.

В связи с увеличением количества учащихся, нуждающихся в укреплении здоровья, растет наполняемость специальных медицинских групп (СМГ) и групп лечебной физической культуры (ЛФК) в образовательных и лечебных учреждениях.

В связи с постоянным ростом заболеваемости детского населения соответственно увеличивается процент студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. В некоторых вузах их количество достигает до 40 % и более. Происходит изменение и структуры заболеваний. Исследования показывают, что после Чернобыльской аварии стало увеличиваться количество студентов, больных сколиозом. В период 1981-1985 гг. в среднем было таких больных 6,6 %, 1986-1990 гг. – 5,6 %, 1991-1995 гг. – 9,8 %, 1996-2002 гг. – 15 %, 2003-2010 гг. – 15,8 %, 2011-2014 гг. – 16,2 %. Такое возрастание числа лиц с искривлением позвоночника в последующие годы, возможно, объясняется влиянием радиации на костно-хрящевую ткань в период раннего детства, когда идет интенсивный рост организма. О возможной поражаемости хрящей говорят и участвовавшие случаи заболеваний остеохондрозом у молодых людей (в 2002 г. – 3,5 %, 2003-2010 гг. – 3,8 %, 2011-2014 гг. – 4,1 %), что раньше имело место в единичных случаях.

В послечернобыльский период заметно увеличилось число студентов с периферической дистрофией сетчатки. В 1981-1985 гг. в среднем на 2,6 %, 1986-1990 гг. – 16,4 %, 1991-1995 гг. – 8,5 %, 1996-2002 гг. – 9 %, 2003-2010 гг. – 9,6 %, 2011-2014 гг. – 9,8 %.

В наблюдаемый период отмечалось увеличение количества студентов с заболеваниями щитовидной железы. В 1981-1985 гг. – 0 %, 1986-1990 гг. – 0,3 %, 1990-1995 гг. – 1,2 %, 1996-2002 гг. – 5 %, 2003-2010 гг. – 5,2 %, 2011-2014 гг. – 5,4 % (у трех студентов полностью удалена щитовидная железа).

Это заставляет искать методические подходы, совершенствовать методику занятий на специальном отделении с целью оптимального оздоровительного воздействия физкультуры на организм занимающихся.

Выпускники школ с выраженными хроническими заболеваниями поступают в ВУЗ с недостаточной физической подготовленностью. Из опрошенных 200 студентов, занимающихся на специальном отделении в Гомельском государственном техническом университете имени П.О. Сухого, только 8 % выпускников школ знали необходимые лечебные упражнения при их заболеваниях. Контроль за влиянием занятий, на организм занимающихся проводился преподавателями у 30 % учеников (измеряли пульс на занятиях), самоконтролем занимались 9 % школьников. Дневники самоконтроля не велись. Бег на занятиях был только на короткие дистанции, у 10 % кроссовая подготовка полностью отсутствовала.

В связи с вышеизложенным, важнейшей задачей физического воспитания в вузе на специальном отделении является привитие интереса к физкультуре как важному оздоровительному средству.

Как показывают наблюдения, для осознания необходимости постоянных занятий физкультурой недостаточно только пропаганды в виде бесед, лекций, печати. Наш многолетний опыт показывает, что наиболее впечатляют студента изменения, происходящие в физическом развитии и состоянии здоровья под действием физических упражнений непосредственно у него. С этой целью студенты сами анализируют воздействие упражнений на организм, как каждого занятия, так и поэтапно в течение учебного года и за период всего обучения в вузе. Адекватность полученной физической нагрузки на занятиях оценивается по упрощенному варианту ортостатической пробы, характеризующей состояние нервной и сердечно-сосудистой систем. Пульс считается за 10 секунд сидя и за 10 секунд стоя до и после каждого занятия. Физическое развитие в динамике оценивается самими студентами с помощью индексов, для чего в дневнике самоконтроля введены важнейшие индексы: жизненный, весоростовой, становой и силовой. Проводится оценка функциональных проб сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К зачету студенты проводят

анализ данных дневников и намечают с помощью преподавателя пути коррекции выявленных дефектов определенными физическими упражнениями. Например, удается убедить студентов с гипертензией выполнять физические упражнения для снижения артериального давления. При этом преподаватель интерпретирует сдвиги в состоянии здоровья в зависимости от посещаемости, активности на занятиях, выполнения заданий на самостоятельных занятиях. В конце 4 курса студенты делают анализ изменений состояния здоровья, функционального состояния, физического развития и физической подготовки за весь период учебы, что позволяет убедить в пользе физической культуры.

Большое значение на специальном отделении приобретает также обучение бегу. Общеизвестно, что бег является идеальным оздоровительным средством при различных заболеваниях, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем, удельный вес которых у студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, довольно высок и с каждым годом имеет тенденцию к возрастанию. Многолетние наблюдения свидетельствуют о том, что данная категория студентов хуже всего подготовлена в отношении бега на выносливость. А между тем, одной из задач физвоспитания является развитие общей выносливости. Многие студенты по своим физиологическим возможностям и состоянию здоровья могут заниматься бегом, а некоторые вообще были освобождены от бега полностью. В то же время бег умеренной интенсивности снижает артериальное давление у больных гипертензией, благотворно влияет на состояние нервной системы, о чем говорит улучшение ортостатической пробы.

Список литературы

1. Апанасенко, Г.Л. Так можно ли измерить здоровье? / Г.Л. Апанасенко // Советский спорт. – 1987. – 17 мая. – С. 25.

2. Тимошенко, В.В. Физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья / В.В. Тимошенко, А.Н. Тимошенко, Н.Н. Филиппов. – Мн. : БГПУ, 2005. – 123 с.

3. Типовая учебная программа для высших учебных заведений по физической культуре / Министерство образования Респ. Беларусь; сост. В.А. Коледа, Е.К. Куликович, И.И. Лосева, В.А. Овсянкин, Т.А. Глазко. – Минск : РИВШ, 2008. – 39 с.

4. Булич, Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах : учеб. пособие для техникумов / Э.Г. Булич. – М. : Высшая школа, 1986. – 212 с.

5. Макарова, Г.А. Спортивная медицина / Г.А. Макарова. – М. : Советский спорт, 202. – 345 с.

Типичные технические ошибки при исполнении основных элементов скольжения в фигурном катании на коньках

¹Мелёхин А.П., ¹Токаревская И.Е., ²Парамонова Н.А.

¹Белорусский государственный университет физической культуры

²Белорусский национальный технический университет
(Минск, Республика Беларусь)

В статье представлены результаты исследования по выявлению типичных технических ошибок при исполнении базовых элементов скольжения на этапе начального обучения, а также их дифференцирование на грубые и мелкие. Это позволит повысить эффективность качества работы тренера с юными фигуристами.

Введение. Фигурное катание на коньках – сложнокоординационный вид спорта, связанный с оценкой результатов соревнований по точности и выразительности, сложности и красоте движений спортсмена при выполнении соревновательных программ.

В программу фигурного катания входят одиночное катание (мужское и женское), парное (женщина – мужчина) и спортивные танцы на льду (женщина – мужчина). Стоит отметить, что каждый из этих видов относительно самостоятелен. Однако объединяющим началом является владение навыками скольжения, основы которого закладываются на начальных этапах подготовки фигуристов.

Спортивные соревнования являются центральным элементом, который определяет всю систему организации и методики подготовки спортсменов для достижения наивысших результатов.

Соревновательная деятельность фигуристов оценивается по уровню владения элементами фигурного катания: скольжением, прыжками, вращениями. Скольжение является важнейшей составляющей программы, поскольку оценивается как в технической части программы, так и в компонентах.

В программах фигуристов (короткой и произвольной) дифференцированно оцениваются дорожки, которые представляют набор шагов и поворотных элементов. Наряду с прыжками и вращениями в дорожках выставляется уровень (от 1 до 4), означающий сложность, что отражается в оценке за технику. В компонентах скольжение оценивается дважды. Первый компонент – навыки катания – отражает уверенность владения коньком, широту, свободу, накат в скольжении. Второй компонент – соединительные шаги – отражает сложность, разнообразие, оригинальность соединительных шагов между элементами, отсутствие простых (беговых) шагов.

В.А. Апарин, изучая спортивную карьеру выдающихся фигуристов, отмечает, что «... их спортивное совершенствование развивалось планомерно, естественно и не было связано со значительными исправлениями недочетов и ошибок, полученных в начальные годы обучения». Кроме того указывает, что «... история фигурного катания на коньках содержит достаточное количество примеров, когда очень талантливые фигуристы не могли добиться высшего уровня мастерства из-за несовершенной подготовки в начальный период обучения» [1].

По мнению специалистов современное фигурное катание характеризуется резким повышением уровня мастерства (владение всеми тройными, рядом четверных прыжков, каскадами из них, вращениями отличной центровки, оригинальной формы, большой продолжительности, виртуозное владение коньком), поэтому необходим соответствующий уровень начального обучения, обеспечивающий решение поставленных задач [1, 2]. Сложность работы тренера увеличивается в связи с тем, что от учеников требуется не только высокая степень владения базовыми элементами, но и ускоренное прохождение учебного материала.

Многие специалисты обращают внимание на то, что совершенствование процесса обучения должно идти в направлении повышения качества учебно-тренировочного процесса, а не за счет увеличения объема занятий, числа повторений. Эффективность процесса начального обучения возможна только в том случае, если с первых шагов на льду будет вестись подготовка, направленная на быстрое и качественное овладение базовой техникой катания, ориентированная на освоение в дальнейшем сверхсложных элементов.

Владение навыками катания (коньком) создает основу, закладывает фундамент для освоения более сложных элементов фигурного катания: прыжков и вращений. Неверно сформированные навыки скольжения (в первую очередь, сгибательно-разгибательная работа ног в позе фигуриста) создают значительные трудности, а в определенных случаях – непреодолимые препятствия в освоении элементов сложной координационной структуры [1].

В 1990 году Международным союзом конькобежцев было принято решение об отмене обязательной программы, т.е. «Школы», как одного из видов программы представителей одиночного катания. В связи с этим многие тренеры, не оценив всей значимости обязательных фигур, вообще исключили из тренировочного процесса качественную работу над техникой скольжения, а сделали акцент на овладение прыжками и вращениями.

Данное обстоятельство вызвало необходимость выявления и ранжирования типичных ошибок при исполнении базовых элементов скольжения на этапе начального обучения фигуристов.

Цель исследования: определение и ранжирование типичных ошибок при исполнении базовых элементов скольжения на этапах начального обучения в фигурном катании на коньках.

Методы и организация исследования. Для достижения цели исследования использовались анализ научно-методической литературы, опрос, педагогическое наблюдение, метод экспертных оценок.

Исследование проводилось в течение 2012–2013 гг. на базе СДЮШОР по фигурному катанию на коньках. В нем приняли участие юные фигуристы 8-9 лет, занимающиеся в группах начальной подготовки.

Результаты исследования и их обсуждение. Для определения наличия критериев оценки степени освоенности базовых элементов скольжения на этапе начального обучения нами было изучено мнение тренеров, которые работают с юными фигуристами.

Опрос показал, что тренеры обращают внимание на грубые ошибки, не замечая мелких, что свидетельствует о поверхностном видении качества исполнения базовых элементов скольжения.

Анализ методической литературы также выявил отсутствие четких критериев исполнения базовых элементов скольжения. Не уделено внимание ранжированию ошибок по степени влияния на качество исполнения элементов. Ведущие тренеры и ученые, занимающиеся систематизацией технических требований, выделяют следующие типичные ошибки в исполнении основных элементов скольжения.

В.А. Апарин выделяет следующие ошибки при выполнении перебежки вперед: низкая эффективность толчков, выполнение перебежки на прямых ногах, толчок зубцом, скованность движений [2].

В качестве критериев правильного исполнения перебежки вперед Р. Огилви, Е.А. Чайковская, В.А. Апарин выделяют положение рук и плечевого пояса по отношению к нижней части туловища, т.е. скручивание плеч внутрь круга [2, 3, 5].

Кроме того, Р. Огилви указывает на проблему переноса веса тела не на согнутое колено, а на прямую ногу [3]. Еще одну типичную ошибку подмечает В.А. Апарин – это выполнения толчка зубцом, а не ребром конька [2].

А.Н. Мишин особо выделяет в толчке фазу нажима, которая начинается, когда свободная нога еще находится сзади, что позволяет удлинить время приложения усилий и, тем самым, увеличить скорость скольжения [4].

При выполнении перебежки назад типичными ошибками, по мнению В.А. Апарина, А.Н. Мишина, Е.А. Чайковской, являются: «скобление» льда зубцами конька, наклон туловища вперед [2, 4, 5]. Кроме того, В.А. Апарин в качестве ошибки отмечает скольжение по прямой с остановками [2].

В качестве критериев правильного исполнения перебежки назад Р. Огилви предлагает следующие: спина держится прямо, скручивание плеч внутрь круга, руки по дуге [3].

Е.А. Чайковская указывает на необходимость сохранения прямого положения туловища и выполнение толчка внутренним ребром конька при основном шаге. Типичной ошибкой является отсутствие переноса веса тела на опорную ногу «... в результате ноги разъезжаются» [5].

С целью выявления типичных ошибок при исполнении базовых элементов скольжения было проведено педагогическое наблюдение. Ранжирование ошибок по степени значимости – на грубые и мелкие – было проведено для перебежки вперед, перебежки назад и основного шага.

Грубой ошибкой для всех трех шагов является наклон туловища вперед. Толчки зубцами и скольжение на прямых ногах – характерные грубые ошибки при исполнении основного шага и перебежки вперед. К грубым ошибкам также относятся толчок «шагом» в основном шаге, отсутствие ротации плеч внутрь круга при исполнении перебежки вперед и назад, отсутствие продолжительного, сильного толчка и выполнение перебежки вперед, когда свободная нога при постановке в момент толчка наружным ребром не пересекает дугу скольжения. Ротация плеч вправо и влево на каждый шаг перебежки, «скобление» зубцами и непересечение дуги скольжения толчковой ногой в момент толчка назад наружу – грубые ошибки, отмеченные при исполнении перебежки назад.

Мелкими ошибками, характерными для выполнения всех шагов, являются неполное разгибание свободной ноги в голеностопном и коленном суставах, а также неполная амплитуда движений. Незавернутая свободная нога, отсутствие сгибательно-разгибательной работы опорной ноги и приподнятые плечи – ошибки при исполнении перебежки вперед. Также мелкими ошибками можно считать, если при перебежке назад свободная нога ставится не напротив опорной ноги, а несколько назад, ставится на два ребра или не развернута.

Результаты проведенного исследования можно использовать для разработки критериев оценки исполнения базовых элементов скольжения юными фигуристами на этапе начального обучения.

Выводы. Анализ литературных источников показал, что типичные ошибки не ранжированы, а критерии правильного исполнения базовых элементов скольжения представлены фрагментарно.

Выявленные и ранжированные типичные ошибки помогут тренеру осуществлять полноценное, как целостное, так и дифференцированное восприятие исполнения базовых элементов скольжения, что создаст условия

для повышения эффективности качества работы тренера на этапе начальной подготовки фигуристов.

Список литературы

1. Апарин, В.А. С чего начинать обучение фигурному катанию на коньках / В.А. Апарин. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 24 с.
2. Апарин, В.А. Фигурное катание на коньках. Одиночное катание. Техника и методика обучения : учеб.-метод. пособие / В.А. Апарин. – СПб. : СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2007. – 125 с.
3. Огилви, Р. Азы фигурного катания (пер. с англ.); под ред. В.И. Рыжкина / Р. Огилви. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 120 с.
4. Фигурное катание на коньках : учеб. для ин-тов физ. культ. / под общей ред. А.Н. Мишина. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 271 с.
5. Чайковская, Е.А. Фигурное катание / Е.А. Чайковская [изд. 2-е, перераб. и доп.]. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 127 с.

Правильне харчування при фізичній активності

Марчик В.І.

Криворізький педагогічний інститут ДВНЗ «КНУ» (Кривий Ріг, Україна)

В работе представлено, что преимуществами правильного питания, в котором режим трехкратного приема пищи с двумя перекусами периодичностью в три часа и соблюдением питьевого режима, являются отсутствие чувства голода, профилактика и лечение болезней органов пищеварения, нормализация обмена веществ и веса, наличие энергии и ощущение здоровья.

В роботі представлено, що перевагами правильного харчування, в якому режим триразового прийому їжі з двома перекусами періодичністю у три години і дотриманням питного режиму, є відсутність відчуття голоду, профілактика і лікування хвороб органів травлення, нормалізація обміну речовин і ваги, наявність енергії і почуття здоров'я.

In the paper we show that the benefits of proper nutrition in which triple mode meals with two snacks at intervals of three hours and drinking compliance regime is a lack of hunger, prevention and treatment of diseases of the digestive system, normalize metabolism and weight, the presence of energy and feeling healthy 'I.

Вступ. Здоровий спосіб життя останнім часом успішно пропагується серед населення і його прихильниками стає все більше і більше людей. Однак, в пропагандистській компанії більший акцент припадає на підвищення рухової активності людини і недостатньо висвітлюється проблема харчування як складова здорового способу життя. Проте, недостатній інформаційний ресурс про правильне харчування губиться в надлишковій рекламі фастфудів і

продукції з довготривалим строком зберігання, що сприяє формуванню цінностей і норм поведінки нездорового способу життя дітей, підлітків та молоді.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Недостатня культура правильного споживання харчових продуктів призвела до того, що від ожиріння в Україні страждає кожний восьмий чоловік і кожна шоста жінка, а надлишкову масу мають майже половина населення [1, с. 224]. В дослідженні формування навичок здорового способу життя автор показує, що 73,6 % студентської молоді незалежно від віку, статі і місця проживання вважають залежним стан здоров'я від якості харчування [2, с. 119]. В дослідженні якості харчування студентів зазначається рекомендація прийому їжі і води до відчуття голоду і спраги [3, с. 292]. Харчування юних спортсменів має бути збалансованим та оптимальним і будуватися з урахуванням вікових особливостей організму у відношенні з їх фізіологічними та біохімічними потребами і витраченої енергії [4, с. 204]. Досліджувалися спеціалізовані харчові продукти для спортсменів і було показано, що це продукти заданої харчової енергетичної цінності та направленої ефективності, які мають специфічний вплив на підвищення адаптативних можливостей організму до фізичних і психічних навантажень [5, с. 205].

Мета роботи полягала у визначенні ролі вуглеводів, жирів і білків для організму, пріоритетності харчування і оптимального режиму прийому їжі при фізичній активності.

Результати дослідження та їх обговорення. Правильне харчування – це не тільки гарне самопочуття і позбавлення від багатьох недуг, міцна нервова система і нормалізація ваги, але любов і повага до себе, це прагнення до здорового та довгого життя, підтримка іміджу успішної людини. Добова потреба в енергії залежить від добових енергетичних затрат, які ідуть на основний обмін, засвоєння їжі і фізичну діяльність.

Вуглеводи заряджають організм енергією в найбільшій мірі і складають основу більшості харчових продуктів, таких як: фрукти, овочі, картопля, хліб, крупи. Вуглеводи представлені моносахаридами (глюкоза), дисахаридами (цукор, лактоза) і полісахаридами (крохмаль, глікоген, клітковина, пектинові речовини). Відомо, що краще всього вуглеводи засвоюються в організмі, коли 64 % поступає у вигляді крохмалю (крупи, хліб, макарони, картопля тощо) і 36 % у виді цукру. Клітковина, яка входить до складу овочів та фруктів і розщеплюється за участю бактеріальної флори, посилює жовчовиділення і виведення з організму холестерину, кишкову перистальтику, забезпечує почуття насичення. Пектинові речовини є стабілізуючим матеріалом, що обволікає слизову оболонку і захищає її від механічних і хімічних подразників,

зв'язує патогенну флору, солі важких металів (свинець, ртуть) і виводить їх з організму. При нестачі в організмі вуглеводів, вони можуть утворюватися з жирів і білків, при надлишку – перетворюватися у жири.

Жири є комплексом органічних з'єднань, що складаються з гліцерину і жирних насичених (тваринні, тверді) і ненасичених (рослинні, рідкі) кислот. Жири беруть участь у виробленні енергії, а також в пластичних процесах, являючись структурною частиною клітин і тканин (особливо нервової). У харчуванні важлива не тільки кількість жирів, але і їх якість. Рослинні жири входять до складу соняшникової і соєвої олії, кукурудзяного масла, рослинного маргарину, горіхів. Насичених жирних кислот особливо багато в маслі, сметані, жирному м'ясі, сосисках. Особливо небезпечні смажені жирні продукти, які містять акролеїн. В одних джерелах щодо рекомендацій харчування пропонують 80-85 % вживати тваринні жири, в інших – надавати перевагу рослинним. При нестачі в організмі жирів, вони можуть утворюватися з вуглеводів і білків, при надлишку – перетворюватися у вуглеводи.

Білки виконують пластичну і енергетичну функцію в організмі. Білки складають структурні елементи кожної клітини і забезпечують процеси обміну речовин дією ферментів і рухові функції організму актином і міозином. Білки постійно оновлюються, так як разом з розпадом здійснюється синтез білків. Швидкість оновлення білків по мірі уповільнення: білки печінки, слизова оболонка внутрішніх органів, плазма крові, клітини мозку, серця, білки м'язів, шкіри, опорних тканин (сухожилля, хрящі, кістки). Від процесу оновлення білків залежить життєздатність і активність організму!

Біологічна цінність білків неоднакова, неоднаково і їх значення для здоров'я. У білках харчових продуктів міститься 20 амінокислот, 12 з них організм може синтезувати, 8 – не синтезуються і називаються незамінними. Більшість білків рослинного походження не містять тих або інших незамінних амінокислот. Тривале вживання неповноцінних білків призводить до білкового голодування. Умовою життєздатності і здоров'я є їжа, яка містить повноцінні білки. До повноцінних білків відносять білки молока, м'яса, яєць. При нестачі в організмі білків, не можливо їх утворення з жирів і вуглеводів, так як білки мають азотисту основу, а при надлишку вони перетворюються у жири і вуглеводи.

Мінеральні речовини, перебуваючи в організмі в іонізованій формі, заряджених позитивно чи негативно, утворюють з водою хімічно активні рідини (електроліти). Кожна клітина і міжклітинний простір являє собою, у фізичному розумінні, силові поля, де відбуваються хімічні реакції звільнення енергії, розщеплення і синтезу органічних сполук, рух матеріальних частинок і передача інформації. Найбільша кількість електролітів знаходиться у воді

сироватки крові і міжклітинному просторі, найменше – в самій клітині. Особливостями мінерального обміну в процесі інтенсивної м'язової діяльності є накопичення в м'язах неокислених продуктів обміну (молочної кислоти). Попередити розвиток ацидозу певною мірою можна включенням в харчовий раціон продуктів з лужними властивостями (молока, овочів, фруктів, фруктових і ягідних соків, мінеральних вод).

Вітаміни це група активних органічних сполук, необхідних для нормальної життєдіяльності організму. Як недостатнє, так і надмірне споживання вітамінів шкідливо. У людей при активних фізичних і емоційних навантаженнях напруженість обмінних процесів зростає, а значить, збільшується і потреба у вітамінах.

Питний режим повинен регулюватися залежно від характеру фізичної активності, харчування і кліматичних умов. Кількість води в добовому раціоні в нормі повинно бути 2-2,5 л. Протягом дня воду та інші рідкі напої слід вживати невеликими порціями. Для задоволення спраги рекомендуються зелений чай, лужні мінеральні води, соки.

На основі викладеного матеріалу пропонується піраміда пріоритетів, що представлена на рисунку 1.



Рисунок 1 – Піраміда пріоритетів.

1. Води організм повинен отримувати більше всього – 30 мл / кг ваги.
2. Фрукти – овочі: п'ять порцій різних видів, приблизно 1 кг.
3. Зернові: шість порцій (одна порція – одна жменя). Наприклад: три порції каші і три шматочки хліба.
4. Протеїни – одна порція. М'ясо: яловичина, кролик, куряче, риба, яйця, молоко.
5. Жири. Тверді жири рекомендується не більше 1-3 разів на тиждень.
6. Солодощі. Чим менше, тим краще, ідеально замінити їх сухофруктами.

Режим правильного харчування передбачає триразовий прийом їжі плюс два перекуси з періодичністю в три години. За півгодини до прийому їжі рекомендується вжити один стакан води. На сніданок, наприклад, може бути

100 г кисломолочного сиру. Обід складається з трьох рівних частин: білки (м'ясо варене), вуглеводи (крупнозернисті каші), клітковина (салат зі свіжих овочів). Перекуси можуть складатися (далі як перелік) з одного стакану молока, вареного яйця, сухофруктів, горіхів тощо.

Денний прийом білків, вуглеводів і жирів бажано мати у такому співвідношенні: 40 % – 40 % – 20 %. Жири рекомендується вживати не в чистому вигляді, а як складову продуктів харчування, рослинну олію за значимістю: нерафінована оливкова, кунжутна, льнянна, нерафінована соняшникова (як добавку до салатів).

Правильне харчування передбачає виключення з раціону харчування смаженої їжі (заміна печеною), фастфудів і продуктів, що мають довготривалий термін зберігання.

Висновки. Показано, що правильне харчування – це збалансоване споживання макронутрієнтів (білки, вуглеводи, жири) і мікронутрієнтів (вітаміни, мікроелементи) з урахуванням добової фізіологічної потреби людини в харчових і біоактивних речовинах.

Виявлено, що триразовий прийом їжі з двома перекусами періодичністю у три години і дотримання питного режиму відповідає правильному режиму харчуванню при активних фізичних навантаженнях.

Відображено, що перевагою правильного харчування є відсутність відчуття голоду, профілактика і лікування хвороб органів травлення, нормалізація обміну речовин і ваги, наявність енергії і почуття здоров'я.

Список літератури

1. Бенцак Р. Проблеми формування валеологічних цінностей здорового способу життя у студентів у процесі фізичного виховання / Роман Бенцак, Любов Покотило // Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді : мат. V Всеукр. наук.-практ. конф. (Львів, 15-17 трав. 2014 р.). – Львів : ЛНУ ім. Івана Франка, 2014. – С. 222-226.

2. Дідковський А.П. Проблема формування здорового способу життя студентської молоді / А.П. Дідковський, Г.П. Грибан, А.П. Денисовець // Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання : мат. Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Дніпропетровськ, 10-11 квіт. 2014 р.). – Дніпропетровськ : ДНУ ім. Олеся Гончара, 2014. – С. 117-121.

3. Михайленко А. Харчування студентів: дослідження та рекомендації / А. Михайленко, К. Лещенко, С. Яланська // Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (Дніпропетровськ, 10-11 квіт. 2014 р.). – Дніпропетровськ : ДНУ ім. Олеся Гончара, 2014. – С. 288-292.

4. Пазичук О. Вплив харчування на організм спортсменів / Ольга Пазичук // Актуальні проблеми юнацького спорту : матеріали XI Всеукр. наук.-практ. конф. (Херсон, 25-26 верес. 2014 р.). – Херсон : ХДУ, 2014. – С. 204-206.

5. Штепа О.П. Гігієнічні вимоги до харчування та питного режиму спортсменів-єдиноборців (боксерів, борців) : автореф. дис. ... канд. мед. наук / Штепа Олександр Піменович. – Донецьк, 2010. – 20 с.

Условия и факторы, обеспечивающие устойчивость мотивации к повышению спортивного мастерства бегунов на короткие дистанции

Назаренко Л.Д., Анисимова Е.А., Катенков А.Н.

Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова (Ульяновск, Российская Федерация)

Беговые виды легкой атлетики отличаются небольшим разнообразием двигательных действий, что обуславливает необходимость поиска специальных приемов организации двигательной деятельности, способствующих повышению эмоциональности тренировочных занятий. Это также ставит перед необходимостью выявления педагогических условий и факторов, способствующих устойчивости мотивации к совершенствованию индивидуального спортивного мастерства.

Актуальность. Анализ научной и научно-методической литературы, материалы собственных исследований показали, что эффективность соревновательной деятельности в значительной мере обусловлена личной установкой спринтера с учетом его физической и технической подготовленности, соответствующими показателями сформированности мотивационной сферы. Интересы и потребности спортсмена существенно определяют смысл спортивной деятельности, конкретную систему целей, реализация которых способствует достижению планируемого результата. Мотивация, таким образом, формируется в ходе тренировочной деятельности под воздействием целенаправленной нагрузки, осуществляя согласованность внутренней установки и воздействие внешнего мира как ведущего условия, определяющего новый уровень функционирования организма. Это подчеркивает значимость мотива, выступающего ведущим условием повышения творческой и двигательной активности, возникающей при соответствии запросов и возможностей атлета с содержанием спортивной деятельности.

По мере роста тренированности происходит дальнейшее формирование мотивации, влияющей на постановку определенной цели. Это дает возможность принять решение, реализация которого способствует духовно-нравственному и

физическому развитию. Постановка перспективной цели позволяет определить все компоненты соревновательной деятельности спринтера для ее достижения. Главная роль принадлежит условиям организации спортивной деятельности, базирующимся на механизме коррекции планируемой цели и условиям ее реализации.

Мотивацию необходимо рассматривать в качестве главного условия эффективности соревновательной деятельности при совпадении склонностей, способностей и возможностей индивида с содержанием избранного вида спорта. Выявление и изучение мотивационной деятельности спортсменов позволяет установить особенности психоэмоционального состояния, определяющего в значительной мере готовность атлета для достижения планируемой цели. Анализ мотивации выбора спортивной деятельности является важным условием преобразования личностно-ориентированных целей, (занимающих ведущее место на первом этапе спортивной подготовки), в более высокие, социально значимые, способствующие духовно-нравственному, физическому и техническому совершенствованию спортсмена.

Целью данной работы является теоретическое обоснование значимости условий и факторов, обеспечивающих устойчивость мотивации.

Задачи:

1. Выявить педагогические условия и факторы, влияющие на совершенствование мотивационной сферы к достижению перспективной цели.
2. Экспериментально доказать воздействие условий и факторов на повышение устойчивости мотивации.

Методы: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогический эксперимент, тестирование, статистическая обработка данных.

Результаты исследования и их обсуждение. В процессе спортивной тренировки спортсмен осознает зависимость результатов соревновательной деятельности не только от повышения уровня физической и технической подготовленности, но и от личного участия в тренировочном процессе, содержание которого заключается в объективной самооценке психофизической готовности к полной самоотдаче во время тренировочного занятия; выявления зависимости уровня работоспособности от характера, объема и интенсивности предлагаемой мышечной нагрузки, от используемых тренером педагогических приемов и педагогических воздействий, стимулирующих двигательную и интеллектуальную активность спортсмена.

При устойчивой мотивации к совершенствованию спортивного мастерства бегун стремится к выявлению дополнительных возможностей совершенствования индивидуальной техники беговых шагов. Это предусматривает знание особенностей техники бега на короткие дистанции,

выявления наиболее распространенных ошибок, причин их возникновения, способов профилактики их возникновения.

Спринтеру необходимо хорошо понимать разницу между бегом как естественной локомоцией и техникой спортивного бега, направленного на достижение максимально высокой скорости преодоления соревновательной дистанции. Это позволяет объяснить природу появления существенных отклонений от идеальной техники беговых шагов; поиска своевременных технологий, способствующих улучшению их основных параметров. Это активизирует мыслительную деятельность спортсмена, обуславливает потребность в обсуждении с тренером способов совершенствования индивидуальной техники бега на соревновательной дистанции.

Сложность механизма мотивации детерминирована влиянием многих факторов: особенностями характера человека, степенью влияния на него родителей, друзей, окружающей среды; склонностью к определенному виду спорта; авторитетом и профессионализмом тренера; соответствием тренировочной нагрузки возможностям организма; структурой и содержанием спортивной деятельности, отвечающей физиологическим и психологическим потребностям индивида, направленности и содержанию тренировки, психоэмоциональному состоянию, уровню физического и духовно-нравственного развития. Значимость мотивации обуславливает выявление и оценку причин активности индивида, побудительных источников его деятельности. Основным методологическим положением, определяющим мотивационную сферу, является четкая ориентировка в различных видах спортивной деятельности, выбор спортивных занятий наиболее соответствующих психофизическим ресурсам организма.

Моделирование спортивной деятельности с разнонаправленным характером движений и ярко выраженным эстетическим компонентом обуславливает предпочтение художественных видов спорта; с преодолением упругих свойств внешней среды за счет высокоразвитых скоростно-силовых качеств – плавание; с ощущением чувства скорости, вызывающего внутреннее состояние полета – бег на короткие и средние дистанции.

В психологии мотивация рассматривается как сложный многоуровневый регулятор жизнедеятельности, высшим уровнем которого является сознательно-волевой. Мотивационная сфера включает подсознательные установки, сиюминутные стремления, перспективную модель своего развития, побуждения. Первый уровень мотивации представляет систему потребностей, интересов, норм ценностей; второй – многомотивированную деятельность с доминирующим мотивом поведения. Иерархическая структура мотивации

определяет направленность личности на вид деятельности в зависимости от доминирующих мотивов.

Спортивная мотивация определяется специфическими для этого вида деятельности факторами: целями и задачами спортивной подготовки; закономерностями соревновательной деятельности; особенностями адаптации организма к тренировочной нагрузке. Мотивация в спорте характеризуется особой направленностью, устойчивостью и динамичностью.

Разнообразие факторов, обуславливающих укрепление мотивационной сферы, позволяет распределить их на две группы.

Внутренние факторы:

- ориентация на спортивную деятельность как возможность улучшения показателей здоровья и разностороннего гармоничного развития;
- отношение к спорту как способу самореализации, приобщения к ценностям спорта;
- повышение морфофункционального статуса в соответствии с эстетическими представлениями о физическом совершенстве;
- формирование навыков общения и установления взаимоотношений с людьми разного возраста, общественного положения, статуса.

Внешние факторы:

- успешное прохождение тестирования при отборе для занятий в ДЮСШ;
- положительная динамика в изменении характера, поведения, отношения к учебе, повышению организованности и дисциплинированности;
- высокий авторитет тренера;
- семейные спортивные традиции;
- признание друзей и сверстников спортивного таланта.

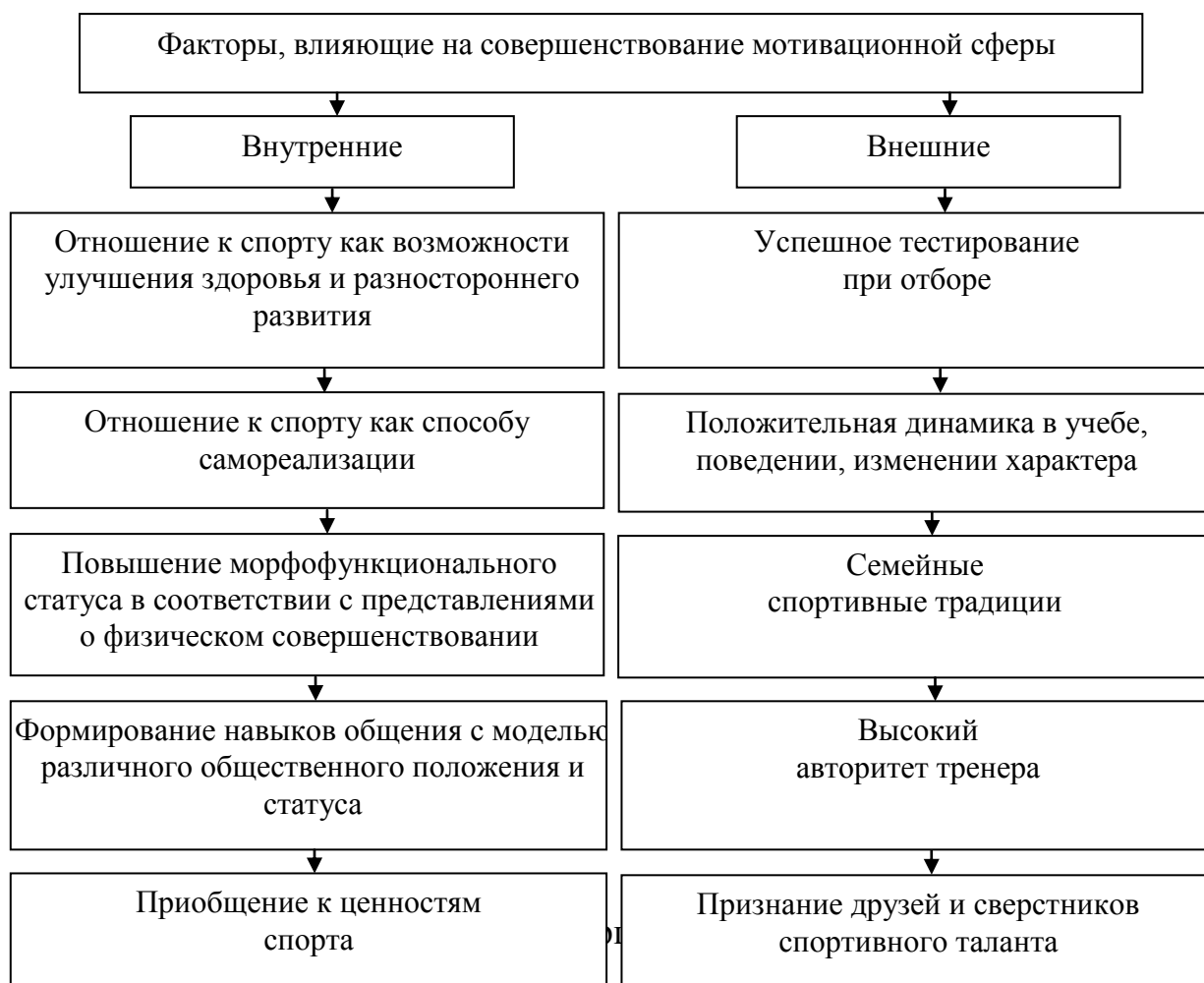
В процессе управления мотивационной сферой значительная роль отводится воспитательным воздействиям, которые должны быть направлены:

– на формирование представлений и ощущений удовольствия от занятий бегом в его разных видах и формах. Эффективность этих воздействий повышается при широком использовании игровых и соревновательных моментов; разнообразных вариантов проведения веселых стартов, подвижных игр с беговыми и прыжковыми упражнениями; создании впечатления новизны, необычности двигательных заданий и условий их выполнения, позволяющих спортсмену чувствовать себя ловким, быстрым, сильным, успешным;

– на реализацию эмоционального фактора как ведущего концептуального инструмента формирования специфических ощущений. Положительные эмоции в процессе направленной двигательной деятельности: радость, удовольствие и др., обуславливают соответствующий характер восприятия специальной мышечной нагрузки. У большинства людей интуитивное

восприятие более развито чем понимание. Однако без понимания механизма деятельности психосоматического аппарата невозможно сознательное достижение физического совершенства [5]. Это подчеркивает особую значимость мотиваций как структурного компонента модели спортивной деятельности человека в заданном направлении;

– на осознание ситуации успешности путем применения системы тестовых заданий, позволяющих выявить пределы психофизических ресурсов организма для одних спортсменов и возможности дальнейшего улучшения показателей тренированности для других.



В качестве исходного импульса мотивационного процесса необходимо рассматривать степень осознания индивидом своих потенциальных возможностей, реализация которых существенно расширит концептуальное пространство для физического и духовно-нравственного развития посредством избранного вида спорта [1, 2, 3].

С целью проверки эффективности данных условий и факторов, влияющих на совершенствование мотивационной сферы, был проведен педагогический эксперимент с участием 24 спринтеров 18-22 лет I разряда, КМС и МС.

Были организованы контрольная группа (КГ) – 12 человек и экспериментальная группа (ЭГ) – 12 человек. Перед началом педагогического эксперимента было проведено тестирование с целью выявления исходного уровня общей физической и специальной беговой подготовленности. Обработка полученных данных не выявила существенных различий по данным показателям КГ и ЭГ ($p>0,05$).

После окончания педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование с целью выявления динамики показателей общей физической и специальной подготовленности с использованием тех же контрольных упражнений. Анализ результатов исследования показал, что улучшение результатов произошло в обеих группах с явным преимуществом спортсменов ЭГ. Так, например, в беге на 150 м с высокого старта в КГ при исходных данных $17,28\pm 0,36$ с к окончанию педагогического эксперимента показатели возросли на 3,52 % ($p>0,05$), в ЭГ, соответственно, при исходных результатах $17,29\pm 0,69$ с прирост составил 10,65 % ($p<0,05$). При выполнении тройного прыжка с места в КГ при исходных данных $8,59\pm 0,11$ м к окончанию педагогического эксперимента результаты возросли на 2,38 % ($p>0,05$); в ЭГ, соответственно, при исходных показателях $8,58\pm 0,19$ м прирост составил 7,04 % ($p>0,05$).

Таким образом, управление мотивационной сферой с целью ее совершенствования является главным условием эффективности спортивной подготовки. Это свидетельствует о необходимости формирования первичной мотивации, соответствующей начальным представлениям и целям спортивной подготовки, а также мотивации высшего порядка, с характерным для нее более высоким уровнем общей и двигательной культуры. Особое внимание следует обращать на совершенствование познавательной сферы, раскрывающей сущность спорта как состязательной деятельности не только с соперниками, но и с самим собой. Следовательно, мотивация, обусловленная потребностью в саморазвитии и самосовершенствовании, представляет совокупность убеждений, нравственных потребностей, обуславливающих готовность к переоценке жизненных идеалов, подчинения образа жизни достижению поставленной цели, что делает спортсмена целеустремленным, способным к концентрации нервно-мышечных усилий для самореализации.

Список литературы

1. Аванесов, В.У. Проблемы и пути повышения специальной работоспособности в беге на короткие дистанции / В.У. Аванесов // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 12. – С. 38-41.
2. Зимняя, И.А. Педагогическая психология : учебник для вузов / И.А. Зимняя [изд. второе, доп., испр. и перераб.]. – М. : Логос, 2005. – 384 с.

3. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2002. – 512 с.

4. Колесник, И.С. Повышение профессионализма тренера как один из ведущих факторов роста спортивного мастерства спортсменов // Теория практика физической культуры. – 2005. – № 5. – С. 36-37.

5. Петровский, В.А. Личность : феномен субъектности / В.А. Петровский. – Ростов-на-Дону, 1993. – С. 73-89.

Методика обучения технике толкания ядра на основе выделения ключевых поз

Никитина Е.В., Пьянзин А.И.

Чебоксарское училище олимпийского резерва
Чувашский государственный педагогический университет
им. И.Я. Яковлева (Чебоксары, Российская Федерация)

В теории и методике физического воспитания и спорта обучение двигательным действиям рассматривается как системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями. Однако, несмотря на огромный практический и теоретический материал, по-прежнему остается актуальным вопрос: Как наиболее эффективно и в наименьший срок обучить технике того или иного вида легкой атлетики?

При разработке методики обучения технике толкания ядра мы использовали стандарты позного метода [3], основанного на выделении в движениях ключевых поз и действий для перехода из одной позы в другую.

Ключевые позы обеспечивают максимальное участие внешних сил в перемещении тела и определяют последующие движения. Основными критериями для выделения ключевых поз того или иного движения человека, являются: наличие равновесия, высокий уровень потенциальной энергии и максимальная упругость мышечно-связочного аппарата.

В технике толкания ядра можно выделить следующие ключевые позы: исходное положение (держание снаряда), «позу финального усилия» и «позу выпуска снаряда».

Главная задача финального усилия – сообщить снаряду высокую скорость вылета и направить его под оптимальным углом. «Поза финального усилия» характеризуется растянутым положением тела. Механизм действия основан на накоплении энергии упругой деформации мышц и сухожилий и её активном освобождении за счёт движений ноги, туловища, плечевого пояса и рук без активных усилий опорной ноги.

В метаниях большое значение имеет взаимодействие метателя с опорой и координация движений, очередность использования отдельных частей тела метателя в разгоне снаряда, выполнение обгона снаряда для выполнения финального усилия. Для освоения техники метаний, формирования умения прикладывать усилия к снаряду, обучение необходимо начинать со специальных упражнений с набивными мячами, мешками с песком, ядрами различного веса. Например:

1. Толкание мяча двумя руками от груди вверх, сгибая и выпрямляя ноги.
2. Толкание мяча одной рукой вверх, сгибая и выпрямляя ноги.
3. Толкание мяча одной рукой вперед-вверх партнеру, сгибая и выпрямляя ноги из И.П. – стоя лицом к партнеру.
4. Тоже из И.П. – стоя боком к партнеру.
5. Броски мяча двумя руками из различных положений (снизу – вперед – вверх, из-за головы – вперед и т.д.).

После изучения техники бросковых движений можно переходить к освоению техники толкания ядра.

Методика обучения технике толкания ядра приводится в таблице 1. Обучение технике толкания ядра включает формирование четырех ключевых поз – исходного положения (держание снаряда), группировки, позы финального усилия и выпуска снаряда. Методика обучения технике толкания ядра предполагает решение следующих частных задач: обучение держанию снаряда, позе выпуска снаряда, позе финального усилия, разбегу (скачку), обучение технике толкания ядра в полной координации.

Известно, что процесс обучения движению осуществляется через исправление ошибок техники. Их следует рассматривать как отклонение от эталона, модели движения, сложившейся в сознании у педагога, те детали техники, которые в исполнении спортсмена не соответствуют идеальной биомеханической структуре данного спортивного упражнения [1, 4, 5]. Таким образом, для анализа движений необходим стандарт.

Опираясь на описанные выше фазы толкания ядра и ключевые позы, нами был разработан тестовый профиль для оценки техники толкания ядра (табл. 2).

Методика обучения технике толкания ядра

№№ п/п	Частные задачи обучения	Упражнения	Методические указания
1.	Обучение исходному положению – держанию снаряда	№ 1 - принятие исходного положения № 2 - перебрасывание ядра из руки в руку (жонглирование) перед собой, за спиной	
2.	Обучение позе выпуска снаряда	№ 3 - из И.П. поза держания, стоя полубоком к направлению толкания, принятие позы выпуска снаряда (имитация выталкивания)	Акцент на хлестообразное движение предплечья и кисти без опускания локтя
		№ 4 - из И.П. толкание ядра вверх на небольшую высоту, с последующей ловлей	
		№ 5 - из И.П. толкание ядра вперед-вверх и вперед-вниз	
		№ 6 - из И.П. толкание ядра через различные предметы	
3.	Обучение позе финального усилия	№ 7 - имитация позы финального усилия из И.П. стоя боком в направлении броска	Акцент на выполнение за счёт движений ноги, туловища, плечевого пояса и рук без активных усилий опорной ноги.
		№ 8 - тоже из И.П. стоя боком у гимнастической стенки, правой рукой взяться за перекладину на уровне шеи	
		№ 9 - метание снаряда с места из И.П. стоя лицом в направлении броска	
		№ 10 - Метание снаряда с места из И.П. стоя боком в направлении броска	
		№ 11 - тоже, но с предварительным поворотом туловища направо, спиной в направлении толкания	
4.	Обучение разбегу (скачку)	№ 12 - выполнение группировки из И.П. стоя спиной в направлении толкания	
		№ 13 - скачки на опорной ноге спиной вперед с махом безопорной ногой без постановки ее на опору после скачка	
		№ 14 - тоже, но с постановкой маховой ноги на опору после скачка	
		№ 15 - скачок в круге для толкания без ядра	
		№ 16 - скачок в круге для толкания с ядром	
5.	Обучение толканию ядра в полной координации	№ 18 - имитация толкания ядра в полной координации в круге без ядра	
		№ 19 - толкание ядра в круге	

Тестовый профиль для оценки техники толкания ядра

№№ п/п	0 баллов (ошибка)	Характеристики	10 баллов (стандарт)
РАЗДЕЛ 1 – «Держание снаряда»			
1	Локоть опущен, ладонь отошла от шеи	Положение руки	Локоть и предплечье подняты, отведены в сторону, ладонь прижата к шее, над ключицей
2	Ядро лежит в ладони, пальцы разведены	Положение пальцев рук	Ядро лежит на средних фалангах пальцев, четыре пальца соединены, большой палец придерживает ядро сбоку
РАЗДЕЛ 2 – «Разбег – скачок»			
3	Отклонение от заданной траектории	Траектория	По прямой
4	Отсутствует	Замах	За счет маха назад безопорной ногой и маха вверх рукой
5	Отсутствует, равновесие нарушено, проекция ОЦМТ не над точкой опоры	Группировка	Колено маховой ноги у плеча, опорная нога согнута, равновесие на опорной ноге, проекция ОЦМТ над точкой опоры
6	За счет активного движения опорной ноги	Скачок	За счет активного маха назад-вниз безопорной ногой
7	Вверх	Направление скачка	Вдоль поверхности круга
8	Выпрямляется	Туловище	Сохраняется наклон туловища
9	Проекция ОЦМТ не над точкой опоры	ОЦМТ в момент окончания скачка	Проекция ОЦМТ над толчковой ногой
10	Торможение, остановка в положении группировки, остановка после скачка	Скорость	Ускорение, отсутствие пауз
РАЗДЕЛ 3 – «Финальное усилие»			
11	Отклонение от заданного положения	Поза финального усилия	Положение «натянутого лука»
12	Отсутствует активность ног и таза	Ноги, таз	Опережающая активность ног, таза
13	Преждевременный поворот плеч, плечи и рука опережают движения таза	Плечи и рука	Остаются позади ног и таза
14	В наклонном положении, таз сзади	Туловище	В вертикальном положении
РАЗДЕЛ 4 – «Выпуск снаряда»			
15	Согнутая, локоть опущен	Положение руки	Выпрямлена, локоть поднят
16	Не хлестообразное, отсутствует	Движение предплечьем, кистью	Хлестообразное
17	Не сохраняется, выход из круга	Равновесие после выпуска снаряда	Сохраняется за счет быстрой смены ног

Профиль включает в себя характеристики, сгруппированные в несколько разделов, количество которых определяется структурой движения. Оценка 10 баллов отражает полное соответствие элемента техники упражнения стандартам позного метода, а 0 баллов – полное отсутствие такого соответствия или наличие грубой ошибки, несущей потенциальную возможность получения травмы.

Использование тестового профиля позволяет не только оценить уровень сформированных двигательных умений обучаемых, но и вносить оперативные коррективы по ходу процесса обучения, подбирать соответствующие упражнения для исправления двигательных ошибок.

Список литературы

1. Жилкин, А. И. Легкая атлетика : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М. : Издательский центр «Академия», 2008. – 464 с.
2. Никитина, Е.В. Обучение технике легкоатлетических упражнений студентов физкультурных специальностей вуза на основе освоения ключевых поз / Е. В. Никитина, А. И. Пьянзин. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2011. – 220 с.
3. Романов, Н.С. Позный метод обучения технике спортивных упражнений / Н.С. Романов, А.И. Пьянзин // Состояние, проблемы и перспективы внедрения биотехнических средств в системы подготовки и реабилитации спортсменов : материалы Всероссийской науч.-практ. конф. – Набережные Челны : КамГАФКСиТ, 2010. – С. 169-175.
4. Тер-Ованесян, А.А. Обучение в спорте / А.А. Тер-Ованесян, И.А. Тер-Ованесян. – М. : Советский спорт, 1992. – 192 с.
5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. : Академия, 2002. – 480 с.

Теоретичні основи адаптації серцевого м'яза у спортсменів при систематичних м'язових навантаженнях

Осінов В.М.

Бердянський державний педагогічний університет (Бердянськ, Україна)

Вступ. Основною передумовою для дослідження цієї проблеми стає досить відомий факт про те, що у спортсменів досить часто спостерігається патологія серцево-судинної системи, яка нерідко має безсимптомний характер і тому залишається нерозпізнаною, що підвищує ризик життєво небезпечних станів і раптової смерті спортсменів. Серед осіб, які інтенсивно займаються спортом ризик раптової смерті більше ніж у 2 рази вищий порівняно з нетренованими людьми і становить 1,6 випадків на 100 000 проти 0,7 випадків на 100 000 у загальній популяції. У структурі раптової смерті спортсменів більше 50 % припадає на серцево-судинні захворювання. Серед найбільш поширених захворювань, які асоціюються з підвищеним ризиком раптової смерті при заняттях спортом у осіб молодше 35 років, перше місце займає гіпертрофічна кардіоміопатія (ГКМП), поширеність якої в загальній популяції досить висока і становить 1:500 спортсменів і яку чітко необхідно відрізнити від поняття «спортивне серце» [4].

Багаторічні систематичні фізичні навантаження безумовно викликають морфологічну і функціональну адаптацію, яка зачіпає всі відділи серця і призводить до його структурних змін, що підтверджено багатьма ехокардіографічними дослідженнями. Найбільш виражені подібні зміни спостерігаються при заняттях циклічними видами спорту, тобто на витривалість. Систематичні тренування запускають фізіологічні процеси адаптації та структурного ремоделювання серця, включаючи гіпертрофію міокарда шлуночків, збільшення розмірів порожнин серця і маси міокарда при нормальній систолічній та діастолічній функції (спортивне серце) [1]. Такі морфологічні модифікації серця не мають патологічної природи, але за літературними даними можна знайти іноді й протилежні твердження [2]. Тому проблема спортивного серця продовжує займати увагу багатьох учених всього світу.

Метою нашого дослідження став розгляд фізіологічних механізмів адаптації серцевого м'яза до фізичних навантажень динамічного і статичного характеру. Досягнення поставленої мети сприяло використанню загальнонаукових *методів* теоретичного рівня: аналіз, обґрунтування, систематизація та інтерпретація; загально-педагогічних методів: теоретичний аналіз медико-біологічної та спеціальної науково-методичної літератури. Дослідження проводилося на кафедрі основ здоров'я та фізичної реабілітації факультету фізичного виховання Бердянського державного педагогічного університету.

Результати дослідження. Розміри серця спортсмена, у значній мірі, визначаються характером м'язового навантаження – динамічного чи статичного.

Динамічне фізичне навантаження характеризується ритмічними змінами довжини м'язових волокон і активними рухами в суглобах, що призводить до відносно невеликого внутрішньом'язового напруження. Для цього виду навантаження характерний аеробний метаболізм у м'язовій тканині. При статичному типі навантаження має місце значне внутрішньом'язове напруження, метаболізм у м'язах переважно анаеробний, а зміна довжини м'язових волокон і обсяг рухів у суглобах мінімальні. Для більшості видів спорту характерний змішаний тип фізичного навантаження з переважанням статичного чи динамічного типів.

Динамічне фізичне навантаження з участю великої м'язової маси викликає різке збільшення споживання кисню (МСК). Це в свою чергу супроводжується адаптаційною реакцією з боку серцево-судинної системи, що виражається в істотному збільшенні ударного об'єму серця (УОС), частоти серцевих скорочень (ЧСС) і систолічного артеріального тиску (САТ) при помірному збільшенні артеріального тиску середнього (АТС) і зниженні діастолічного артеріального тиску (ДАТ) на фоні зниження периферичного судинного опору.

Статичне навантаження викликає незначне підвищення споживання кисню і супроводжується помірним підвищенням ЧСС, при цьому практично не змінюються ударний об'єм серця і периферичний судинний опір, але різко збільшуються систолічний, діастолічний і середній артеріальний тиск. Реакція серцево-судинної системи у відповідь на статичне і динамічне навантаження реалізується через зміну параметрів ЧСС, напруження і скорочення стінок лівого шлуночка серця.

При динамічних фізичних навантаженнях високої інтенсивності збільшення ЧСС і ударного об'єму серця призводить до збільшення хвилинного об'єму кровообігу, що є своєрідним масажем серця. М'язи женуть кров, і серце цим потоком крові починає розтягуватися. Сліди такого розтягування залишаються, і серце значно збільшується в об'ємі – гіпертрофується.

Серце можна збільшити вдвічі, а на 35-40 % майже гарантовано, оскільки серце – це «висячий» орган, на відміну від скелетних м'язів, і розтягується досить легко. Такий тип гіпертрофії серця називають ексцентричним (α -тип), при якому серцевий м'яз розтягується, його м'язові волокна подовжуються, тим самим збільшується об'єм серця, що пов'язано зі збільшенням кількості саркомерів у міофібрилах міокардіоцитів (збільшується довжина м'язових волокон міокарда). Ексцентрична гіпертрофія міокарда корелює з максимальним ударним об'ємом серця і максимальним споживанням кисню

міокардом. Скелетні м'язи при цьому також споживають більше кисню, в них збільшується число мітохондрій і зростає кількість функціонуючих капілярів, що призводить до збільшення артеріо-венозної різниці кисню.

У даної групи спортсменів при ехокардіографічному дослідженні спостерігається невелике симетричне потовщення стінки лівого шлуночка в поєднанні зі збільшеними діастолічними розмірами і нормальними систолічними розмірами, товщина стінки лівого шлуночка не повинна перевищувати максимального фізіологічного значення 16 мм. Найбільш виражені подібні зміни у спортсменів, які займаються академічним веслуванням, біговим, лижним, велосипедним спортом і плаванням.

При високоінтенсивних статичних навантаженнях ЧСС, діастолічний і систолічний об'єми серця змінюються незначно, тоді як артеріальний тиск і сила скорочення лівого шлуночка збільшуються. Збільшення товщини стінки лівого шлуночка, а, отже, і маси міокарда, без змін розмірів порожнини лівого шлуночка призводить до розвитку концентричної гіпертрофії (β -тип). Це поперечна гіпертрофія, при якій збільшується товщина стінки серця, тобто зростає його сила. Цей тип гіпертрофії формується за рахунок гіперплазії органел міокардіоцитів (міофібрил і мітохондрій) і стимулюється м'язовою роботою при ЧСС близькій до максимальної – 180 уд / хв і вище. При цьому серце в паузах не встигає розкритися повністю, не розслаблюється, виникає дефіцит діастолі. У міокардіоцитах серця виникає локальне закиснення, яке є одним з основних факторів, що стимулюють ріст міофібрил у серцевому м'язі.

Скелетні м'язи при цьому здатні споживати менше кисню, містять більше глікогену, м'язові волокна гіпертрофовані. Велику масу серця мають спортсмени з переважно статичним навантаженням (силові види спорту, боротьба), а також зайняті в ігрових видах спорту. Такий серцевий м'яз може скоротитися з більшою силою і більше виштовхнути крові, але це тільки припущення, головний фактор – дилатація шлуночків, яка забезпечує одне з важливих функціональних можливостей «спортивного серця» – високу продуктивність. Якщо серце еластичне і може розтягуватися, то воно накопичує енергію пружної деформації за рахунок якої сильно й потужно скорочується.

Коли спостерігається розширення порожнин серця при статичних навантаженнях – явище найчастіше патологічне, яке свідчить про перенапруження серцевого м'яза і розвиток дистрофії міокарда [3]. Розвиток дистрофії зумовлений постійним підвищенням внутрішньосерцевого тиску, в результаті чого активується синтез скорочувального білка, що призводить до збільшення маси серця, надалі гіпертрофія починає переважати як єдиний механізм пристосування до навантажень і створювати ряд несприятливих моментів. При різко вираженій гіпертрофії міокарда втрачається здатність до

повного розслаблення серця і діастола практично зникає. У результаті кров через серцевий м'яз починає погано проходити, настає гіпоксія міокарда.

Гіпоксія – це брак кисню, значить, мітохондрії в міокардіоцитах перестають працювати, починається анаеробний гліколіз і накопичення в клітинах серця молочної кислоти. І якщо це закислення довго триває, наприклад, годинами, то настає руйнування мітохондрій і некроз окремих міокардіоцитів. Це мікроінфаркт. Потім кожна така пошкоджена клітинка перероджується в сполучну тканину, яка погано розтягується і взагалі не скорочується, бо є поганим провідником електричних імпульсів, створюючи умови для виникнення аритмії, тобто накопичені зміни в провідній системі міокарда призводять до порушення ритму, а іноді й до зупинки серця [5]. Таким чином, дистрофія міокарда збільшує ризик серцево-судинних захворювань і смертність серед молодих спортсменів.

На сьогоднішній день, ехокардіографія (ЕхоКГ) залишається головним методом діагностики гіпертрофічної кардіоміопатії (ГКМП) для визначення незрозумілої і зазвичай асиметричної гіпертрофії лівого шлуночка серця. У зв'язку з цим потовщення стінки серця більше 16 мм у діастолі вважається, на думку науковців, точним діагностичним критерієм ГКМП у спортсменів. Крім того, роль ЕхоКГ неоціненна в діагностиці більшості інших серцево-судинних захворювань, при яких висока ймовірність прогресування та підвищення ризику раптової смерті [4].

Висновки. Під впливом регулярних занять спортом з усіх систем організму найбільшому навантаженню піддається серцево-судинна система. Багаторічні спортивні тренування викликають морфо-функціональну адаптацію, яка зачіпає всі відділи серця. Але слід врахувати, що морфологічні модифікації «спортивного» серця, в більшості випадків, не мають патологічної природи, а гемодинамічні та нейрогуморальні перебудови залежать від характеру м'язового навантаження – статичного чи динамічного. Для динамічно тренуваних спортсменів характерна ексцентрична гіпертрофія серця, основною ознакою якої є дилатація лівого шлуночка міокарда. При інтенсивних статичних навантаженнях або навантаженнях змішаного характеру частіше потовщується стінка серця без збільшення розмірів його порожнин – концентрична гіпертрофія. Тобто, при динамічній фізичній роботі лівий шлуночок серця перевантажується через об'єм крові, тоді як при статичній – через її тиск. Наявність гіпертрофії міокарда з розширенням порожнин серця при статичних або змішаних навантаженнях найчастіше збільшує ризик серцево-судинних захворювань і смертність у спортсменів.

Список літератури

1. Земцовский Э.В. Спортивная кардиология / Э.В. Земцовский. – СПб. : Гиппократ, 1995. – 447 с.
2. Комар Е.Б. Адаптивные возможности левого желудочка сердца к физическим нагрузкам у спортсменов / Е.Б. Комар // Альманах современной науки и образования. – 2010. – № 3 (34). – Ч. I. – С. 69-70.
3. Махарова Н.В. Дистрофия миокарда на фоне физического перенапряжения у спортсменов в условиях Крайнего Севера / Н.В. Махарова, И.А. Пинигина, А.А. Захарова // Вестн. спорт. науки. – 2007. – № 2. – С. 12-15.
4. Национальные рекомендации по допуску спортсменов с отклонениями со стороны сердечно-сосудистой системы к тренировочно-соревновательному процессу // Рациональная Фармакотерапия в Кардиологии, 2011. – Прилож. № 6 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://www.rpcardio.ru/archive/index.php?SECTION_ID=420&ELEMENT_ID=352
5. Селуянов В.Н. Моделирование адаптационных процессов в миокарде у спортсменов / В.Н. Селуянов, В.В. Рыбаков, В.В. Феофилактов // Юбилейный сб. тр. ученых РГАФК, посвящ. 80-летию академии. – М. : РГАФК, 1998. – Т. 3. – С. 163-167.

Изменение работоспособности юных пловцов под влиянием средних нагрузок избирательной направленности

Прилуцкий П.М., Бинюсеф И.М.

Белорусский государственный университет физической культуры
Белорусский государственный педагогический университет
им.Максима Танка (Минск, Республика Беларусь)

В статье приведены результаты исследования влияния средних нагрузок избирательной направленности на организм юных пловцов. Исследования были проведены на пловцах – юношах имеющих спортивную квалификацию II-I разряд.

Введение. Повышение эффективности подготовки юных спортсменов – наиболее острая проблема в спорте. Результативность системы подготовки спортивного резерва еще не соответствует требованиям сегодняшнего дня. Важную роль призвано сыграть обоснование теоретико-методических положений данной подготовки, которая обеспечит гармоничное развитие юных спортсменов и одновременно заложит фундамент для достижения вершин спортивного мастерства.

Цель работы – изучение особенностей реакции организма юных пловцов на средние нагрузки аэробной, анаэробной, скоростно-силовой и комплексной направленности.

Методы и организация исследования. При выполнении работы использовались следующие методы: анализ литературы, хронометраж, динамометрия, биохимический анализ крови. В исследовании приняли участие 15 юных пловцов-мальчиков одного возраста I-II разрядов. Тренировочная программа включала четыре мезоцикла, длительностью три недели каждый. Во всех мезоциклах выполнялась тренировочная работа со средней нагрузкой избирательной направленности. В первом мезоцикле использовалась нагрузка с аэробной направленностью; во втором мезоцикле - с анаэробной направленностью; в третьем - со скоростно-силовой направленностью; в четвертом - с комплексной направленностью. В микроциклах фиксировались результаты на дистанциях 800, 200, 50 м, также проводился контроль многофакторной функциональной подготовленности: определялось креатинфосфатное энергообеспечение, гликолитическое анаэробное энергообеспечение.

Результаты исследования и их обсуждение. Под воздействием тренировочных микроциклов с преимущественным развитием общей выносливости (табл. 1) наиболее высоких результатов пловцы достигли к концу третьей недели. На дистанциях 800, 200 и 50 м прирост скорости плавания составил 0,032 м/с, 0,020 и 0,008 м/с, что соответственно составляет 103,06 %; 101,74 и 100,57 % к исходному результату.

На дистанции, характеризующей зону аэробного энергообеспечения, интенсивный рост результатов наблюдался на первых двух неделях, на третьей неделе результаты начали стабилизироваться, на других дистанциях прирост скорости плавания наблюдался не столь значительный, но равномерный от недели к неделе. Так, прирост скорости плавания на первой неделе на дистанциях 800, 200 м составил 0,017 м/с и 0,010 м/с, что соответственно составляет 1,63 % и 0,85 %; на второй неделе на дистанции 800 м прирост скорости плавания составил 0,009 м/с (0,81%); на третьей неделе на дистанциях 800, 200 и 50 м прирост скорости плавания составил 0,006; 0,007 и 0,005 м/с (0,62; 0,64; 0,34 %). Во всех остальных случаях статистически достоверных изменений в результатах не наблюдалось.

Таблица 1

Изменение работоспособности пловцов при выполнении средней нагрузки с направленностью на развитие общей выносливости (n=15)

Показатели	Стат. харак	Номер недели			
		исх. рез-т	1	2	3
V _{800м} , м/с	x±б %	1,063±0,031 100	1,080±0,035 101,63	1,089±0,036 102,44	1,0095±0,036 103,06
V _{200м} , м/с	x ±б %	1,182±0,035 100	1,192±0,034 100,85	1,192±0,032 101,10	1,202±0,033 101,74
V _{50м} , м/с	x ±б %	1,424±0,029 100	1,425±0,027 100,03	1,427±0,029 100,23	1,432±0,029 100,57
Сила тяги на суше, кг	x ±б %	25,130±1,685 100	25,200±1,612 100,28	25,260±1,534 100,52	25,400±1,765 101,11
Сила тяги в воде, кг	x ±б %	13,400±1,502 100	13,330±1,496 99,48	13,400±1,500 100,00	13,533±1,356 100,99
Гемоглобин, г/л	x ±б %	144,533±5,303 100	145,133±5,15 100,42	144,200±5,06 99,77	144,667±4,41 100,09
Креатинфосфатный механизм, усл.ед.	x ±б %	16,200±2,277 100	26,027±2,470 99,34	25,760±2,252 98,32	25,840±2,840 98,63
Гликолитический механизм, усл.ед.	x ±б %	25,407±2,445 100	25,267±2,224 99,45	25,273±2,099 99,47	24,980±1,918 98,32
Аэробный механизм, усл.ед.	x ±б %	35,320±3,188 100	34,907±3,063 98,83	34,327±2,917 97,19	33,900±2,970 95,98

За исследуемый промежуток времени в креатинфосфатном и гликолитическом энергообеспечении достоверных изменений не происходило, зато показатель аэробного энергообеспечения постоянно снижался. К концу третьей недели данный показатель снизился на 1,420 усл.ед., что составляет 95,98 % к исходному уровню. Разница между исходным уровнем и показателями первой недели составил 0,413 усл.ед., что составляет 1,17 %; между первой и второй неделями - 0,427 усл.ед., что составляет 1,64 %, между второй и третьей неделями - 0,427 усл.ед., что составляет 1,21 %. Концентрация гемоглобина в крови и показатели силы тяги на суше и в воде в ходе тренировочного цикла статистически достоверно не изменялась. Более ощутимые изменения произошли в уровне содержания мочевины в крови. На

первой неделе содержание мочевины в крови изменилось с $4,113 \pm 0,589$ до $6,107 \pm 0,602$ ммоль/л; на второй неделе - с $4,153 \pm 0,599$ до $6,580 \pm 0,630$ ммоль/л; на третьей неделе - с $4,347 \pm 0,605$ до $6,860 \pm 0,687$ ммоль/л.

Под воздействием тренировочных микроциклов с преимущественным развитием специальной выносливости (табл. 2) на первых двух неделях наблюдается статистически достоверный прирост скорости плавания на всех дистанциях, на третьей неделе результат стабилизируется.

Прирост скорости плавания к концу третьей недели на дистанциях 800, 200 и 50 м составил 0,014; 0,026 и 0,014 м/с, что соответственно составляет 101,27, 102,10 и 101,22 % к исходному результату. Прирост скорости плавания на первой неделе на данных дистанциях составил 0,007; 0,012 и 0,010 м/с (0,57; 1,01 и 0,67 %). На второй неделе прирост скорости плавания составил 0,007; 0,015 и 0,008 м/с (0,070; 1,24 и 0,60 %).

За исследуемый промежуток времени снизились показатели гликолитического, креатинфосфатного и аэробного энергообеспечения на 1,047; 0,980 и 0,460 усл.ед., что соответственно составляет 95,86; 96,27 и 98,69 % к исходному уровню.

Между исходными показателями первой недели достоверные изменения произошли только в гликолитическом энергообеспечении – показатель снизился на 0,327 усл.ед., что составляет 1,29 %. Между показателями первой и второй недели достоверные изменения произошли в гликолитическом и креатинфосфатном энергообеспечении, они снизились на 0,273 и 0,460 усл.ед., что составляет 1,08 и 2,06 %.

Между показателями второй и третьей недели произошли достоверные изменения в гликолитическом, креатинфосфатном и аэробном энергообеспечении – они снизились на 0,447; 0,333 и 0,193 усл.ед., что составляет 1,77; 1,26 и 0,55 %. К концу третьей недели снизились показатели силы тяги на суше и в воде на 0,600; 0,333 кг, что соответственно составляет 97,68 и 97,58 % к исходному результату. Снижение данных показателей уже наблюдается на второй неделе – на 0,537 и 0,367 кг, что соответственно составляет 1,79 и 2,90 %. Концентрация гемоглобина в крови за исследуемый промежуток времени статистически достоверно не изменилась, а уровень содержания мочевины в крови на первой неделе изменился с $4,027 \pm 0,586$ до $6,180 \pm 0,691$ ммоль/л, на второй неделе – с $4,133 \pm 0,600$ до $6,773 \pm 0,732$ ммоль/л, на третьей неделе – с $4,633 \pm 0,554$ до $6,900 \pm 0,715$ ммоль/л.

Таблица 2

Изменение работоспособности пловцов при выполнении средней нагрузки с направленностью на развитие специальной выносливости

Показатели	Стат. характ	Номер недели			
		исх. рез-т	1	2	3
$V_{800\text{м}}$, м/с	$x \pm b$ %	1,097±0,034 100	1,104±0,032 100,57	1,111±0,026 101,27	1,111±0,025 101,27
$V_{200\text{м}}$, м/с	$x \pm b$ %	1,204±0,033 100	1,216±0,033 101,01	1,231±0,031 102,25	1,230±0,028 102,10
$V_{50\text{м}}$, м/с	$x \pm b$ %	1,438±0,030 100	1,448±0,027 100,69	1,456±0,027 101,25	1,455±0,030 101,18
Сила тяги на суше, кг	$x \pm b$ %	25,933±1,534 100	26,067±1,624 100,51	25,600±1,639 98,72	25,333±1,759 97,68
Сила тяги в воде, кг	$x \pm b$ %	13,733±1,486 100	13,730±1,496 99,98	13,333±1,496 97,08	13,400±1,502 97,58
Гемоглобин, г/л	$x \pm b$ %	140,933±5,18 100	141,533±5,70 100,43	139,533±7,94 99,01	139,067±7,59 98,68
Креатинфосфатный механизм, усл.ед.	$x \pm b$ %	26,247±1,978 100	26,140±2,044 99,59	25,600±1,953 97,53	25,267±1,990 96,27
Гликолитический механизм, усл.ед.	$x \pm b$ %	25,300±2,411 100	24,973±2,488 98,71	24,700±2,478 97,63	24,253±2,686 85,86
Аэробный механизм, усл.ед.	$x \pm b$ %	35,180±3,287 100	34,120±3,167 99,83	34,913±3,008 99,24	34,720±3,166 98,69

Под воздействием тренировочных микроциклов с преимущественным развитием скоростно-силовых возможностей (табл. 3) наиболее высоких результатов пловцы достигли на третьей неделе. На дистанциях 200 и 50 м прирост скорости плавания составил 0,011 и 0,024 м/с, что соответственно составляет 100,96 и 101,66 % к исходному результату.

Таблица 3

Изменение работоспособности пловцов при выполнении средней нагрузки с направленностью на развитие скоростно-силовых возможностей (15=п)

Показатели	Стат. характ.	Номер недели			
		исх. рез-т	1	2	3
V _{800м} , м/с	$\bar{x} \pm \sigma$	1,097±0,034	1,104±0,032	1,111±0,026	1,111±0,025
	%	100	100,57	101,27	101,27
V _{200м} , м/с	$\bar{x} \pm \sigma$	1,204±0,033	1,216±0,033	1,231±0,031	1,230±0,028
	%	100	101,01	102,25	102,10
V _{50м} , м/с	$\bar{x} \pm \sigma$	1,438±0,030	1,448±0,027	1,456±0,027	1,455±0,030
	%	100	100,69	101,25	101,18
Сила тяги на суше, кг	$\bar{x} \pm \sigma$	25,933±1,534	26,067±1,624	25,600±1,639	25,333±1,759
	%	100	100,51	98,72	97,68
Сила тяги в воде, кг	$\bar{x} \pm \sigma$	13,733±1,486	13,730±1,496	13,333±1,496	13,400±1,502
	%	100	99,98	97,08	97,58
Гемоглобин, г/л	$\bar{x} \pm \sigma$	140,933±5,189	141,533±5,705	139,533±7,945	139,067±7,592
	%	100	100,43	99,01	98,68
Креатинфосфатный механизм, усл.ед	$\bar{x} \pm \sigma$	26,247±1,978	26,140±2,044	25,600±1,953	25,267±1,990
	%	100	99,59	97,53	96,27
Гликолитический механизм, усл.ед.	$\bar{x} \pm \sigma$	25,300±2,411	24,973±2,488	24,700±2,478	24,253±2,686
	%	100	98,71	97,63	85,86
Аэробный механизм, усл.ед.	$\bar{x} \pm \sigma$	35,180±3,287	34,120±3,167	34,913±3,008	34,720±3,166
	%	100	99,83	99,24	98,69

На первой неделе на дистанции 50 м прирост скорости плавания составил 0,008 м/с (0,55 %), на второй неделе на этой же дистанции скорость плавания увеличилась на 0,006 м/с (0,42 %), на третьей неделе на дистанциях 200 и 50 м прирост скорости плавания составил 0,006 и 0,010 м/с, что соответственно составляет 0,50 и 0,69 %.

К концу третьей недели снизились показатели креатинфосфатного и гликолитического энергообеспечения на 0,700 и 0,353 усл. ед., что составляет соответственно 97,32 и 98,61 % к исходному уровню. На первой неделе

креатинфосфатное энергообеспечение снизилось на 0,267 усл.ед., что составляет 1,02 %, на второй неделе на 0,227 усл. ед. (0,88 %), на третьей неделе показатели креатинфосфатного и гликолитического энергообеспечения снизились на 0,206 и 0,193 усл.ед. (0,78 и 0,76 %). Показатели силы тяги на суше и в воде на первой неделе данной тренировочной программы увеличились на 0,333 и 0,667 кг, что соответственно составляет 1,31 и 4,93 %, на второй неделе данные показатели достоверно не изменились, а на третьей неделе сила тяги на суше снизилась на 0,66 кг (2,6 %) по отношению ко второй неделе. Концентрация гемоглобина в крови за данный промежуток времени статистически достоверно не изменилась. Уровень содержания мочевины в крови на первой неделе изменился с $3,893 \pm 0,625$ ммоль/л до $6,010 \pm 0,672$ ммоль/л, на второй неделе - с $3,840 \pm 0,608$ до $6,520 \pm 0,726$ ммоль/л, на третьей неделе - с $4,133 \pm 0,791$ до $6,593 \pm 0,719$ ммоль/л.

В таблице 4 представлено изменение скорости плавания и функционального состояния организма у мальчиков под воздействием тренировочных микроциклов с комплексным развитием физических качеств.

К концу второй недели у мальчиков на дистанциях 800, 200 и 50 м прирост скорости плавания составил 0,016; 0,015 и 0,008 м/с, что соответственно составляет 101,36; 101,23 и 100,60 % к исходному результату. На первой неделе на этих же дистанциях прирост скорости плавания составил 0,011; 0,013 и 0,007 м/с (0,94; 1,40 и 0,94 %), на второй неделе на дистанции 800 м прирост скорости плавания составил 0,005 м/с (0,42 %). На остальных дистанциях статистически достоверных изменений не наблюдалось. На третьей неделе на дистанциях 800, 200 и 50 м скорость плавания снизилась на 0,020; 0,021 и 0,010 м/с, что соответственно составляет 1,79; 1,78 и 0,69 %.

Показатели аэробного, гликолитического и креатинфосфатного энергообеспечения снизились на 1,280; 1,473 и 0,854 усл. ед., что соответственно составляет 96,37; 94,18 и 96,75 % к исходному уровню. На первой неделе показатель аэробного энергообеспечения снизился на 0,340 усл.ед. (0,96 %), на второй неделе данный показатель снизился на 0,606 усл.ед. (1,12 %), на третьей неделе показатели аэробного, гликолитического и креатинфосфатного энергообеспечения снизились на 0,546; 0,840 и 0,507 усл.ед. (1,55; 3,32 и 1,93 %). К концу третьей недели также снизился показатель силы тяги на суше - на 0,333 кг, что составляет 98,69 % к исходному уровню. Концентрация гемоглобина в крови за данный промежуток времени статистически достоверно не изменилась. Уровень содержания мочевины в крови на первой неделе изменился с $4,100 \pm 0,584$ до

6,247±0,657 ммоль/л, на второй неделе - с 4,133±0,558 до 6,720±0,789 ммоль/л, на третьей неделе - с 4,313±0,740 до 6,960±0,687 ммоль/л.

Таблица 4

Изменение работоспособности пловцов при выполнении средней нагрузки с направленностью на комплексное развитие физических качеств (n=15)

Показатели 1	Стат. характ.	Номер недели			
		исх. рез-т	1	2	3
V _{800м} , м/с	$\bar{x} \pm \sigma$	1,120±0,025	1,131±0,023	1,136±0,024	1,116±0,025
	%	100	100,94	101,36	99,57
V _{200м} , м/с	$\bar{x} \pm \sigma$	1,241±0,027	1,254±0,023	1,256±0,025	1,235±0,030
	%	100	101,40	101,23	99,55
V _{50м} , м/с	$\bar{x} \pm \sigma$	1,467±0,029	1,474±0,023	1,475±0,024	1,465±0,024
	%	100	100,54	100,60	99,91
Сила тяги на суше, кг	$\bar{x} \pm \sigma$	25,400±1,595	25,333±1,759	25,600±1,639	25,067±1,668
	%	100	99,74	100,79	98,69
Сила тяги в воде, кг	$\bar{x} \pm \sigma$	13,267±1,534	13,267±1,534	13,333±1,589	13,333±1,589
	%	100	100,00	100,50	100,50
Гемоглобин, г/л	$\bar{x} \pm \sigma$	140,267±6,239	140,600±6,642	139,533±6,312	139,333±6,333
	%	100	100,24	99,48	99,33
Креатинфосфатный механизм, усл.ед.	$\bar{x} \pm \sigma$	26,287±2,054	26,100±1,987	25,940±2,070	25,433±2,363
	%	100	98,91	98,68	96,75
Гликолитический механизм, усл.ед.	$\bar{x} \pm \sigma$	25,293±2,455	25,053±2,276	24,660±2,715	23,820±2,726
	%	100	99,05	97,50	94,18
Аэробный механизм, усл.ед.	$\bar{x} \pm \sigma$	35,267±3,228	35,927±3,364	34,533±3,180	33,987±3,153
	%	100	99,04	97,92	96,37

Заключение. Результаты проведенных исследований показали, что недельные тренировочные микроциклы преимущественной направленности со средней нагрузкой оказывали глубокое, но относительно локальное воздействие на функциональное состояние организма пловцов. Утомление, наступающее в результате влияния нагрузок таких микроциклов, формировалось конкретно для каждого из них, в зависимости от системы участия в выполняемой

тренировочной работе различных систем и механизмов организма. Микроциклы избирательной направленности приводили к значительному воздействию на функциональные возможности органов и систем, обеспечивающих работоспособность спортсменов при выполнении программ соответствующих микроциклов. Микроциклы комплексной направленности с последовательным решением поставленных задач оказывают глобальное воздействие на организм, угнетая при этом все три системы биоэнергетики, на развитие которых были направлены отдельные части программы подготовки. Чрезмерное увлечение данными тренировочными программами может привести к срыву адаптационных механизмов, развитию пред- и патологических состояний вследствие хронического физического перенапряжения.

Моделирование специальной физической подготовленности легкоатлетов на основе кинематики двигательных действий

Пьянзин А.И.

Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева (Чебоксары, Российская Федерация)

Вертикальная составляющая скорости вылета ОЦМТ может рассматриваться как одна из ключевых кинематических характеристик двигательных действий легкоатлетов для формирования модельных характеристик специальной физической подготовленности. Относительные значения этого параметра оказались практически одинаковы для разных упражнений, как среди спортсменов разной квалификации в рамках одной легкоатлетической дисциплины, так и среди представителей разных легкоатлетических дисциплин.

Введение. Для эффективного управления тренировочного процесса и прогнозирования успешности соревновательной деятельности в современной тренировке применяется метод моделирования подготовленности спортсменов, который заключается в сопоставлении текущей (дескриптивной) модели с идеальной (нормативной), необходимой для достижения конечной цели.

Модельные характеристики, как необходимый элемент управления, представляют собой нормативные показатели, характерные для определённого уровня подготовленности спортсмена. Они должны иметь количественную оценку и быть конкретизированы применительно к виду спорта и индивидууму, иметь необходимую степень вариативности, а также увязываться с этапом тренировочного макроцикла. В связи с этим В. Платонов [12, 13], Г. Александрова [1, 2] указывают на определённые сложности, которые встречаются в разработке количественных показателей моделей, характерных

для заданного уровня спортивного мастерства и выделяют три различных подхода к данной проблеме.

Один из них связан с простым усреднением показателей, отражающих возможности ведущих спортсменов с указанием индивидуальных различий и диапазона возможных колебаний. Такие данные из-за их естественного колоссального разброса могут служить лишь общими, крайне приближёнными характеристиками и вряд ли могут быть основой для управления процессом тренировки спортсменов высокого класса. Получаемые в этом случае модельные характеристики не отражают внутреннюю структуру моделируемого явления, не объясняют его поведения и свойств процессов, вызванных тренировочной нагрузкой, не учитывают индивидуальных особенностей спортсменов. Обследование любого спортсмена показывает, что с вероятностью 80-90 % его показатели попадают в рекомендуемые пределы колебаний. По существу, редко кто из сильнейших спортсменов, по показателям которых создавались усреднённые модели, по своим данным соответствует «усреднённому идеалу».

Второй подход связан с изучением значительной совокупности спортсменов различной квалификации, установлением зависимости между уровнем спортивного мастерства и динамикой изменений по тому или иному показателю с последующей экстраполяцией полученных данных до уровня заданного результата.

Третий подход предполагает получение жёстких количественных параметров. Суть его сводится к тому, что у отдельных выдающихся спортсменов регистрируются максимально доступные величины того или иного показателя. Именно эти рекордные величины и используются в качестве модельных характеристик.

Основным недостатком всех трёх типов модельных характеристик является их диспропорциональность. Все они основываются на свойствах и особенностях совокупности спортсменов и не отражают индивидуальных пропорций количественных характеристик модельных параметров того или иного спортсмена.

В связи с этим, *целью исследования* явилось выявление теоретически обоснованных критериев для разработки модельных характеристик специальной физической подготовленности легкоатлетов.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы; математическое моделирование.

Результаты исследования и их обсуждение. Количественные значения модельных характеристик специальной физической подготовленности легкоатлетов с учетом пола, возраста, специализации и уровня спортивного

мастерства достаточно подробно изложены в специальной литературе [3, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 14, 15, 16, 17]. Однако все они установлены эмпирическим путем в рамках одного из трех указанных выше подходов. Кроме того, результативность контрольных упражнений выражена в различных специфических единицах измерения (метания и прыжки – в метрах, бег – в минутах и секундах, силовые упражнения – в килограммах).

С точки зрения процесса тестирования это оправданно, поскольку результат в контрольном упражнении фиксируется в знакомых и привычных тренеру единицах измерения, которые, естественно, разные для разных типов упражнений. Однако, регистрируемые метры, килограммы и секунды не выражают взаимосвязи друг с другом, а значит, не позволяют выразить уровень подготовленности как системное состояние целостного организма.

Лишь немногие специалисты [6, 10] отмечают необходимость учёта соразмерности в уровне развития компонентов подготовленности при составлении модельных характеристик, предполагающей установку на обеспечение оптимального соотношения уровней развития основных физических качеств у спортсменов различной квалификации для каждого этапа многолетней тренировки. Без соблюдения этого условия модельные характеристики не имеют чёткой структуры и содержат лишь перечень необоснованных требований.

В дисциплинах лёгкой атлетики ведущей фазой является отталкивание или выпуск снаряда, а результат в упражнении зависит от скорости и угла вылета тела (снаряда). Нужно исходить из того, что выполнение упражнений всегда связано с определёнными характеристиками взаимодействия спортсмена с внешней средой в основной фазе упражнения.

Что касается скорости вылета, то при рассмотрении всего комплекса средств тренировки легкоатлетов, вертикальная её составляющая представляет собой наибольшую ценность по следующим причинам:

- Все движения тела человека выполняются в поле силы тяготения, являющейся в условиях Земли основным источником движения. Двигательный аппарат человека, изначально создававшийся в условиях гравитации, позволяет ему перенаправлять вертикальное действие гравитации при взаимодействии тела с опорой и достигать необходимой результативности двигательных действий.

- Основные энерготраты связаны с необходимостью легкоатлета перемещать собственное тело или систему тело-снаряд в условиях действия силы тяжести, направленной вертикально вниз, что обеспечивается достижением вертикальной скорости, а не горизонтальной.

- Горизонтальная составляющая скорости вылета есть функция скорости разбега (или предварительного разгона), тогда как вертикальная составляющая – функция отталкивания (или финального усилия и выпуска снаряда).

- Зависимость результата от значений вертикальной скорости вылета является прямо пропорциональной в отличие от зависимости между результатом и горизонтальной скоростью вылета.

- Горизонтальная скорость вылета является лишь предпосылкой, а вертикальная – непременным условием достижения результата.

Вертикальная составляющая скорости вылета ОЦМТ, на наш взгляд, может рассматриваться как одна из ключевых кинематических характеристик двигательных действий легкоатлетов для формирования модельных характеристик их специальной физической подготовленности.

Для проверки гипотезы мы взяли за основу модельные характеристики легкоатлетов, изложенные в ряде литературных источников [3, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 14, 15, 16, 17] с учетом возраста, пола, специализации и мастерства спортсменов. Была сформирована база данных по всем легкоатлетическим дисциплинам. Пример модельных характеристик в прыжках в высоту, выраженных в абсолютных значениях, представлен в таблице 1.

Таблица 1

**Пример модельных характеристик в прыжках в высоту,
выраженных в абсолютных значениях**

Пол	м					ж				
	3	2	1	КМС	Элита	3	2	1	КМС	Элита
Разряд										
Возраст, лет	14-15	15-16	15-17	16-19		14-15	15-16	16-17	16-19	
Рост, м			1,904	1,86-2	1,912				1,75-1,85	
Вес, кг			70,2	77-80	75,3				55-65	
ВРИ, ед.			368,6	395-410	393				339-362	
30 м с/х, сек	3,5-3,8	3,1-3,4	3,1-3,5	3-3,2	3,1	3,7-4	3,5-4	3,3-3,5	3-3,6	
30 м н/с, сек			4,1-4,2							
40 м в/с, сек				4,8-5,1	4,9				5-5,3	5,4
60 м в/с, сек	8,1-8,9	7,5-7,9	7,2-7,5	7-7,2	6,9	8,7-9,3	8,1-8,4	7,7-8	7,6-7,8	7,5
80 м в/с, сек				9-9,3					10,2-10,7	
100 м, сек	12,9-14,2	11,8-12,6	11,3-11,5	11-11,3	11,3	13,9-14,9	13-13,4	12,3-12,9	12,2-12,6	
150 м, сек	20,4-22,3	18,8-19,8	18,1-18,7	17-17,8		22,7-24,3	21,3-22	20,2-21	18,8-20	
300 м, сек	43,9-48	40,5-42,7	39-40,5	38,5		50-53,6	46,8-48,4	44,4-46,5	43,9	
Длина с/м, м	2,4-2,6	2,6-2,8	2,85-2,92	2,95-3,05	3,05-3,25	2,05-2,2	2,25-2,4	2,4-2,5	2,55	
Длина с 12 бш, м				6,4-6,7					5,1-5,4	
Длина с/р, м	5,2-5,7	5,9-6,2	6,3-6,56	6,66		4,2-4,5	4,65-4,8	5,1-5,35	5,4-5,6	
3-й с/м, м		8-8,5	8,5	8,7-9,5	10		6,5-6,8		7,2-7,8	8,7
3-й на ТН с 10 бш, м	10,6-11,5	11,9-12,5	12,7-13,1	13-13,4	13,4-13,8	8-8,55	8,85-9,1	9,6-10	10,15	
5-й на ТН с 6 бш, м				19,5-22					16,5-18	
5-й на ТН с 10 бш, м	15,4-16,8	17,3-18,2	18,4-19,0	19,35		13-13,9	14,4-14,9	15,6-16,4	16,6	
Прыжок вверх с/м, м	0,62-0,68	0,7-0,85	0,75-0,83	0,84-0,95	0,84	0,46-0,49	0,51-0,6	0,59-0,62	0,60-0,75	
Высота с 3 бш, м				2,15						1,85
Высота с/р, м	1,6-1,75	1,8-1,9	1,93-2,02	2,02-2,16	2,28-2,4	1,4-1,5	1,55-1,62	1,65-1,73	1,72-1,85	
Бросок ядра 4 кг вперед, м	14,9-16,3	16,7-17,7				10,9-11,7	12,1-12,5		11-13	
Бросок ядра 6 кг вперед, м				15-16,5						
Бросок ядра 7,26 кг вперед, м			12,9-13,3	13,5				10,5-11	11,2	
Бросок ядра 4 кг назад, м	15,7-17,1	17,6-18,6				11,35-12,1	12,55-13		13-13,5	
Бросок ядра 6 кг назад, м				12-13						

Затем, по известным в биомеханике формулам, результаты контрольных упражнений были переведены в количественные значения вертикальной составляющей скорости вылета тела спортсмена (м/с). Это позволило нам представить результаты контрольных тестов в универсальной единице измерения.

Однако известно, что по мере роста спортивной квалификации количественные значения модельных характеристик так же изменяются в сторону увеличения. Поэтому на основе шкалы отношений мы перевели абсолютные значения скорости в относительные, выбрав в качестве точки отсчета скорость вылета в прыжке с двух ног вверх с места и приняв эту скорость за единицу. В этом случае относительные значения скорости вылета в других контрольных упражнениях оказались чуть меньше или чуть больше единицы (рис. 1).

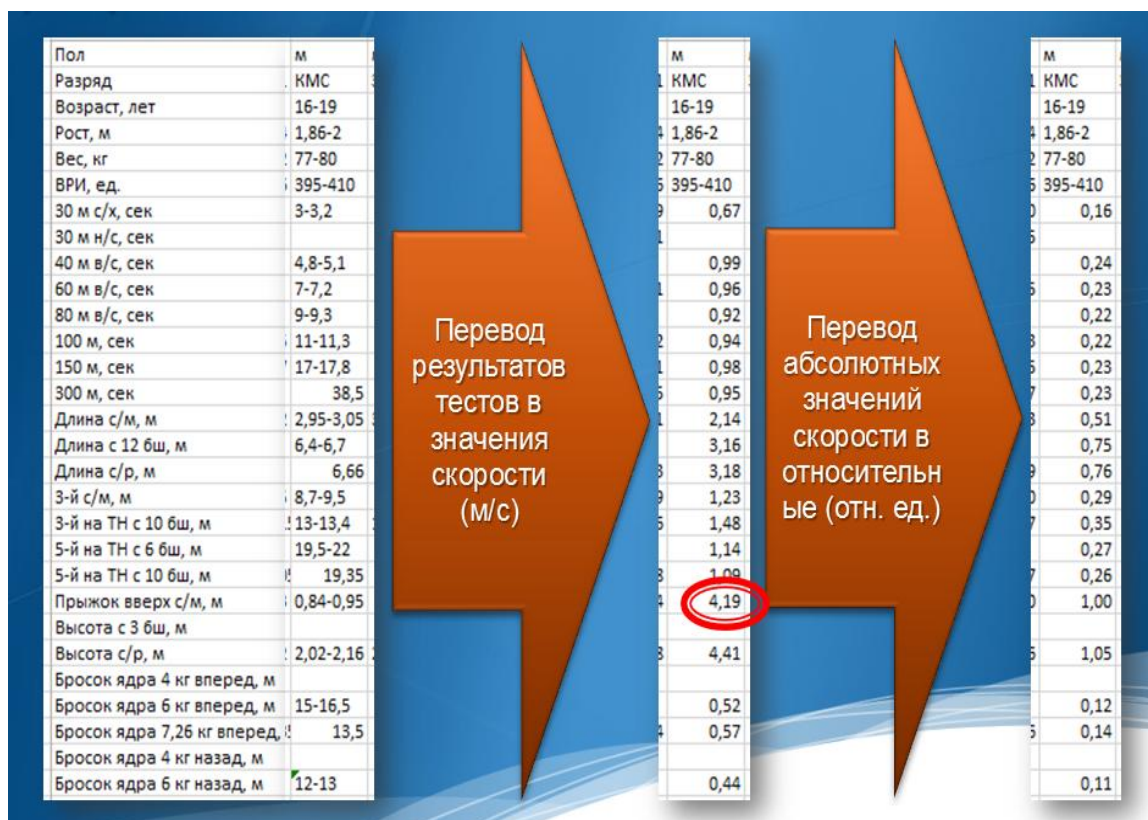


Рисунок 1 – Алгоритм преобразования абсолютных значений результатов тестов в относительные.

Но самым важным явилось то, что эти относительные значения для разных упражнений практически одинаковы, как для спортсменов разной квалификации в рамках одной легкоатлетической дисциплины, так и для представителей разных легкоатлетических дисциплин (рис. 2).

То есть стабильными являются не сами абсолютные результаты в упражнениях, а их кинематические (а, возможно, и динамические) соотношения.

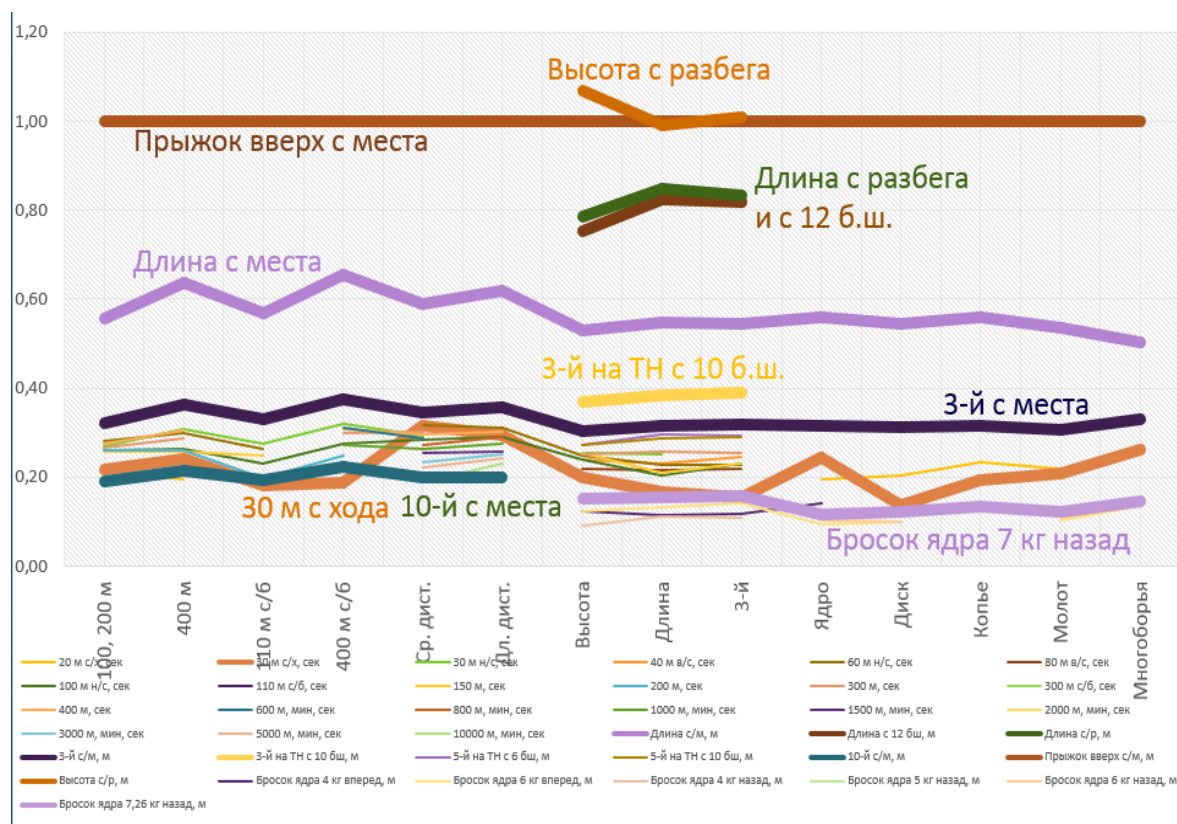


Рисунок 2 – Стабильность относительных значений скорости вылета в разных легкоатлетических дисциплинах.

Выводы. Таким образом, модельные характеристики из совокупности несвязанных между собой чисел превратились в соразмерную систему взаимосвязанных кинематических параметров. Именно параметры взаимодействия спортсмена с опорой, на наш взгляд, и есть те общие характеристики движений тела в константных условиях гравитационной составляющей, характера опоры и среды. И поэтому они могут служить единой основой для формирования модельных характеристик легкоатлетов любой квалификации и специализации.

Список литературы

1. Александрова, Г. В. Индивидуальные модельные характеристики в комплексном контроле подготовленности спортсменов / Г.В. Александрова // Методологические проблемы комплексной оценки в спорте. – М., 1982. – С. 55.
2. Александрова, Г.В. Моделирование специальной работоспособности квалифицированных спортсменов / Г.В. Александрова

// Основы управления тренировочным процессом спортсменов. – К. : КГИФК, 1982. – С. 136-144.

3. Жилкин, А.И. Легкая атлетика : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – М. : Академия, 2003. – 464 с.

4. Зеличенко, В.Б. Легкая атлетика : Критерии отбора / В.Б. Зеличенко, В.Г. Никитушкин, В.П. Губа. – М. : Terra-Спорт, 2000. – 240 с.

5. Книга тренера по легкой атлетике / под ред. Л.С. Хоменкова. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 399 с.

6. Конестяпин, В.Г. Оценка и соразмерность развития основных компонентов подготовленности у прыгуний в высоту / В.Г. Конестяпин // Труды учёных ГЦОЛИФКа : 75 лет : Ежегодник. – М., 1993. – С. 230-233.

7. Креер, В.А. Скоростно-силовая подготовка прыгунов тройным / В.А. Креер // Скоростно-силовая подготовка спортсменов. – М. : Физкультура и спорт, 1971. – С. 32-56.

8. Легкая атлетика : учеб. для ин-тов физ. культ. / под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 597 с.

9. Легкая атлетика : учеб. для ин-тов физ. культ. / под ред. Н.Г. Озолина, В. И. Воронкина, Ю. Н. Примакова. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 671 с.

10. Матвеев, А.Е. Техническая подготовка прыгунов тройным прыжком на основе рационализации средств скоростно-силовой направленности : дис. ... канд. пед. наук / А. Е. Матвеев. – М., 1985. – 162 с.

11. Озолин, Э. С. Спринтерский бег / Э. С. Озолин. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 159 с.

12. Платонов, В.Н. Современная спортивная тренировка / В.Н. Платонов. – К. : Здоров'я, 1980. – 336 с.

13. Платонов, В.Н. Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта / В. Н. Платонов // Основы управления тренировочным процессом спортсменов. – К. : КГИФК, 1982. – С. 5-26.

14. Попов, В.Б. Юный легкоатлет : пособие для тренеров ДЮСШ / В.Б. Попов, Ф.П. Суслов, Е.И. Ливадо. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 224 с.

15. Попов, В.Б. Прыжок в длину : многолетняя подготовка / В.Б. Попов. – М. : Олимпия пресс, Terra-Спорт, 2001. – 160 с.

16. Тер-Ованесян, И.А. Подготовка легкоатлета : современный взгляд / И. А. Тер-Ованесян. – М. : Terra-Спорт, 2000. – 128 с.

17. Шур, М.М. Прыжок в высоту : учебно-методическое издание / М. Шур. – М. : Terra-Спорт, 2003. – 144 с.

Координационная подготовка как фактор совершенствования спортивного мастерства борцов

Саламатова Н.Л.

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

Соревновательная борьба в единоборствах характеризуется большим изменением тактических ситуаций, постоянным быстрым реагированием на непредвиденные ситуации и действия противника. Вольная и женская борьба требует быстрого принятия и изменения решений, высокого напряжения всех психических процессов. В подобных условиях велико значение координационных способностей [4].

Введение. На сегодняшний день многие авторы провели исследования по установлению ведущих и наиболее значимых координационных способностей в различных видах единоборств. Однако мнения и экспериментальные данные специалистов на предмет определения и установления ведущих из них остаются несопадающими. Анализируя научно-методическую литературу можно утверждать о том, что специалисты в ходе многолетнего планирования тренировочных нагрузок специально не выделяют такие разделы как общая и специальная координационная подготовка. Однако в более ранних работах [1], да и во многих современных, вопросы тренировки координации движений, разумеется, предусматривались и планировались в ходе реализации технической либо физической подготовки. В одной из недавних монографий [5] указывается на место, которое следует отводить развитию координационных способностей в ходе многолетней тренировки спортсменов. Однако, в этой же работе отмечается, что процесс их воспитания до сих пор недостаточно изучен, а научно обоснованная методика тренировки отдельных таких способностей находится только в начальной фазе обработки. По нашему мнению, это также одна из причин, почему вопросы развития и совершенствования ведущих координационных способностей в многолетнем периоде, в мезо- и микроциклах остаются ещё, по сути, неразработанными.

Цель исследования: определить место координационной подготовки в системе тренировочного процесса в женской борьбе.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы.

Результаты исследования. Анализ научно-методической литературы показывает, что представления авторов по определению места и функций

координационной тренировки в системе подготовки спортсменов, в том числе занимающихся единоборствами, достаточно разнообразны. Так, после начального отбора в легких весовых категориях самыми первыми отсеиваются наиболее слабые в физическом отношении и затем, как ни странно, наиболее сильные ребята. Дело в том, что в начале крепкие быстро достигают успеха за счет силы, в то время как техника, полностью зависящая от координации движений, нередко отстает. Данный факт свидетельствует о необходимости включения координационной подготовки на ранних этапах тренировочного процесса спортсменов.

Структура физической и координационной подготовленности борцов различного возраста, пола, квалификации неодинакова и требует дифференцированных направленных педагогических воздействий. Поскольку женская борьба является технически сложным видом спорта, успешность спортивного совершенствования в нем зависит от индивидуального уровня способности к усвоению сложных двигательных навыков (координационной обучаемости).

Однако, несмотря на многочисленные указания на большое значение координации движений при подготовке спортсменов-единоборцев, в литературе отсутствуют конкретные рекомендации по совершенствованию системы координации движений у девушек, занимающихся женской борьбой. Главным средством развития координационных способностей является физическое упражнение. Однако, классификации физических упражнений, полностью разработанной и соответствующей всем требованиям пока не создано. В спортивной борьбе проблемами классификации упражнений занимался ряд ученых [2, 3]. По мнению авторов, можно выделить три блока упражнений: общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные. Следует отметить, что мнение авторов расходится в содержании вышеназванных разделов [3, 4, 5].

Рассмотрим классификацию упражнений борцов, которая в полной мере раскрывает многообразие и специфику средств координационной подготовки в спортивной борьбе. Так, общеподготовительные упражнения применяются для решения оздоровительных задач. Они способствуют повышению общей физической подготовленности, укреплению здоровья, расширяют диапазон двигательных навыков, формируют телосложение и совершенствуют общие координационные способности и кондиционные свойства моторики борцов. В данной классификации особое место занимает группа координационных общеподготовительных упражнений, которые подразделяются на регламентированные (вестибулярные – направленные на пространственную ориентацию, временные – направленные на временную ориентацию, силовые –

направленные на ориентацию в мышечных усилиях) и на ситуационные (направленные на прогнозирование динамических ситуаций, на реагирование и оперативное мышление) [3].

В системе общеподготовительных упражнений для развития координационных способностей целесообразно использовать гимнастические и акробатические упражнения, различные упражнения на гимнастических снарядах, дополнительные виды спорта, игры, эстафеты и простейшие виды единоборств.

Таким образом, специальная координационная подготовка должна начинаться с первых же занятий в секциях спортивной борьбы. Это позволит увеличить у занимающихся специальную физическую, координационную и технико-тактическую подготовленность.

Специалисты спортивной борьбы делят специально-подготовительные упражнения на три группы.

1) Координационные упражнения (подводящие), направленные на расширение двигательных возможностей борцов. Они должны применяться на всех этапах многолетней тренировки. Использование данных упражнений способствует освоению и закреплению технических навыков и технико-тактических действий. Количество подводящих упражнений огромно, однако существует классификация, в которой выделяется две группы упражнений: регламентированные и ситуационные. Первые связаны с освоением новых движений, вторые – с перестроением движений в зависимости от ситуации. Обе группы упражнений являются связующими между общеподготовительными и соревновательными упражнениями.

2) Кондиционные (развивающие). Многие специалисты считают, что эти упражнения направлены исключительно на формирование телосложения, совершенствование энергообеспечения организма, развитие и совершенствование физических качеств, специфических для спортивной борьбы (собственно силовые, скоростно-силовые, силовая и скоростная выносливость, специальная гибкость). При этом в этой группе не отводится места для упражнений, развивающих специфические координационные способности, которые проявляются в спортивной борьбе.

3) Координационно-кондиционные (сопряженные) специально-подготовительные упражнения, направленные на решение одновременно двух задач: на повышение координационных возможностей и достижение высоких функциональных показателей. Вышеназванные упражнения борцов делятся на две большие группы:

а) упражнения, повышающие мощность выполнения отдельных технико-тактических действий («коронные» приёмы, многократно выполняемые с акцентом на достижение максимальной мощности);

б) комплексы упражнений, схваток, эпизодов различной продолжительности, интенсивности, совершенствующие механизмы энергообеспечения. К этой группе относятся различные по продолжительности и интенсивности схватки, активизирующие аэробные, аэробно-анаэробные, анаэробно-лактатные и анаэробно-алактатные механизмы энергообеспечения.

Необходимо отметить, что соревновательные упражнения являются основным средством развития и совершенствования координационных способностей борцов, поскольку намеренное их столкновение с разнообразными и непредвиденными двигательными задачами, постановка соперника в условия, требующие в полной мере адекватных, быстрых реакций, прямым образом тренируют и воспитывают координационные уровни спортсменов.

К данным упражнениям относятся все движения техники борьбы, применяемые на соревнованиях. В зависимости от цели их можно разделить на две группы: произвольные (целенаправленные) и произвольные (рефлекторные, вынужденные). Первые называют двигательными действиями, которые включают три стадии: принятие решения, моторную – это и есть собственно движение, и контрольную, в которой происходит сопоставление реального результата действия с запланированным [1, 3].

По мнению ряда авторов, тренировку координационных способностей борцов следует выделять и организовывать как самостоятельную часть, на которую следует отводить от 30 до 45 минут времени. Между такими занятиями не рекомендуется делать длительных перерывов, подобно тому, как не следует этого делать при воспитании силы и выносливости. К сожалению, в спортивной практике это правило часто не соблюдается, в результате чего тренировочный процесс строится не эффективно и у спортсменов замедляется развитие координационных способностей. Также следует обратить внимание на то, что более длительная чем 30-45 минутная координационная нагрузка не ведет к ожидаемому тренировочному эффекту, так как вследствие психофизического утомления спортсмены теряют требуемую способность к концентрации внимания и склонны выполнять упражнения с ошибками. Длительные перерывы между координационными тренировками по-разному влияют на изменение уровня разных координационных способностей. Известно, что особенно отрицательно они влияют на ухудшение способности дифференцировать параметры движений. Однако, как разной длительности перерывы влияют на изменение разных координационных способностей

спортсменов разного уровня мастерства – это ещё не выясненный вопрос спортивной тренировки.

Немаловажным является вопрос о том с какой координационной способности тренеру необходимо начинать занятие. Так, опираясь на исследование немецкого специалиста, который предложил модель очередности тренировки координационных способностей для юных спортсменов, тренировать способность к приспособлению и перестроению рекомендуется в последнюю очередь, когда другие способности развиты уже в достаточной степени. Начинать тренировку лучше всего с упражнений для развития способности к ориентированию, затем – для способности к ритму, после чего переходить к упражнениям для развития способности к согласованию, дифференцированию и равновесию [1, 2].

Резюмируя вышесказанное необходимо отметить, что в доступной научно-методической литературе нами не были обнаружены методические указания по методике тренировки координационных способностей девушек, занимающихся спортивными единоборствами, в частности женской борьбой. Нет достоверной информации о том стоит ли проводить координационную тренировку юношей и девушек совместно. Также нет единой концепции целенаправленного развития данного качества у спортсменов противоположных полов, занимающихся данным видом единоборств.

Выводы. Проведённый нами анализ научной литературы показывает, что авторами разных стран получено много важных сведений по вопросам определения, контроля, классификации и структуры координационных способностей юных и квалифицированных спортсменов различных видов спорта в системе факторов результативности соревновательной деятельности.

Однако по классификации и структуре координационных способностей спортсменов разного пола, занимающихся вольной борьбой, единство взглядов отсутствует. Вопросы о динамике развития различных координационных способностей у девушек, находящихся на разных этапах спортивного совершенствования, а также о половом диморфизме в развитии этих способностей у высококвалифицированных и начинающих спортсменов ещё экспериментально не решались.

Таким образом, на наш взгляд велико значение систематического использования общих и специальных координационных упражнений, направленных на развитие важнейших для женской борьбы координационных способностей.

Список литературы

1. Игуменов, В.М. Спортивная борьба : учебник для студентов и учащихся факультетов (отделений) физического воспитания пед. учеб. завед. / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. – М. : Просвещение, 1993. – 240 с.
2. Галковский, Н.М. Перестроить методику начального обучения в вольной борьбе / Н.М. Галковский, Ю.А. Шахмударов // Спортивная борьба : Ежегодник. – М., 1981. – С. 3 – 8.
3. Куванов, В.А. Взаимодействие прочности освоения двигательных действий и уровня развития координационных способностей юных борцов : дис. ... канд. пед. наук / В.А. Куванов. – Санкт-Петербург, 2005. – 196 с.
4. Садовски, Е. Теоретико-методические основы тренировки и контроля координационных способностей в восточных единоборствах (на примере таэквондо и кикбоксинга) : дис. ... д-ра пед. наук / Е. Садовски. – Варшава, 2000. – 400 с.
5. Raczek, J. Problem okresow sensytywnych i krytycznych w rozwoju ontogenetycznym / J. Raczek // Antropomotoryka. – 1989. – № 2. – S. 89 – 102.

Применение методики оценки игровых действий при работе с волейболистами-студентами

Селявко Р.В.

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

В статье рассматриваются вопросы оценки эффективности игровых действий волейболистов. Предлагаются различные варианты методик для оценки эффективности технико-тактических действий волейболистов в процессе игры. Использование любой методики предполагает помощь тренеру команды в ключевых вопросах тренерской деятельности: определение стартового состава команды, оперативное вмешательство в ход матча, выявление сильных и слабых мест команды для корректировки тренировочного процесса. Знакомство игроков команды с представленными методиками способно положительно повлиять на понимание сути своих действий и постепенно привести к улучшению качества выполнения игровых действий.

Специфической особенностью тренерской работы в командных видах спорта является, среди прочего, определение стартового состава команды. Этот процесс, зачастую, затрагивает моральные аспекты и предопределяет наличие некоторых проблемных ситуаций, не имеющих однозначного решения. Каждый игрок достаточно субъективно оценивает собственный уровень игры по сравнению с его конкурентом по позиции. Более того, многие специалисты и болельщики часто склонны к эмоциональной оценке полезности игрока для

команды. Эффектные действия в волейболе (например, мощный нападающий удар, силовая подача в прыжке) могут существенно влиять на оценку полезности, не имея при этом под собой статистической основы. В этом случае эмоциональный фактор при оценивании – главенствующий!

Исходя из вышеизложенного, нами была определена необходимость введения системы оценки эффективности технико-тактических действий в тренировочный и соревновательный процесс мужской сборной команды университета. Тем самым предполагалось решение ряда задач: как тренерских (определение оптимального сочетания игроков), так и игровых (повышение показателей личной эффективности), что в совокупности неизменно ведёт к улучшению результата команды.

Авторы ряда научно-исследовательских и методических работ по волейболу рекомендуют использовать разработанные ими методики для оценки эффективности соревновательных действий. Однако в большинстве этих разработок имеют место следующие существенные недостатки:

- оценка качества выполнения технического приема дается субъективно (в соответствии с мнением наблюдателя);
- оценка выражается в абсолютных или относительных показателях, которые плохо соответствуют (недостаточно адекватны) специфике соревновательной деятельности в волейболе [7].

В работе Э.Ю. Дорошенко (2006) отмечается, что самый простой способ анализа соревновательной деятельности – количественный. Его в той или иной модификации использует практически каждый тренер.

В результате анализа тренер получает информацию о том сколько игрок выполнил тех или иных технических элементов и какой процент из них был успешен.

Для подачи, приема подачи, блока и защиты формула расчёта выглядит следующим образом:

$$\text{Эффективность} = \frac{S(\text{усп.})}{S(\text{общ.})}$$

S (общ.) – общее количество выполнений данного элемента

S (усп.) – количество успешных выполнений данного элемента

Заслуженный тренер России Г.Я. Шипулин предлагал все технико-тактические действия оценивать по степени эффективности и распределять по группам. подача оценивалась следующим образом: "ошибка" – мяч после подачи попадал в аут или в сетку; "простая" – мяч после подачи был принят соперником идеально или хорошо; "сложная" – прием был затруднен (атака

соперника без первого темпа) или после приема соперник вынужден переводить мяч без атаки; "эйс" – очко, выигранное непосредственно с подачи.

Кандидат педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой спортивных игр Института физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета М.Д. Ашибоков считает, что способы оценки технико-тактической подготовленности команд волейболистов устарели в связи с изменениями правил игры, а соответствующие расчетные формулы нуждаются в усовершенствовании. Им были определены критерии оценки технико-тактической подготовленности команд волейболистов, которые включают 18 количественных и 14 качественных показателей.

Интересен для других спортивных игр подход в отношении количественных показателей технико-тактических действий в виде показателя технико-тактического разнообразия. Так, в баскетболе под разнообразием деятельности команды или игрока понимается ее способность использовать с одинаковой частотой и мастерством весь арсенал технико-тактических приемов [6].

В пляжном волейболе В. Костюков (2002) для повышения объективности оценки предлагает использовать коэффициент игровой подготовленности (КИП):

$$\text{КИП} = (a_1 + a_2 + a_3 + a_4 + a_5) / n$$

a_1 - a_5 – оценка выполнения отдельных групп игровых действий

n – число групп игровых действий, выполняемых спортсменом

Введение этих понятий в оценку технико-тактических действий волейболистов позволяет более объективно судить о мастерстве команды и игрока, вносить соответствующие коррективы в учебно-тренировочный и соревновательный процессы.

Проблемам оценки эффективности много внимания уделял Н.В. Поздняк [7]. В качестве основного критерия при оценке эффективности игровых действий в волейболе многие современные команды используют вероятность выигрыша очка или успешного решения другой игровой задачи с учетом многократного перехода мяча от одной команды к другой в ходе розыгрыша (В.Я. Бунин 1981, 1986; Э.К. Ахмеров и др., 1985). Реализацией этого подхода явилось представление игры в волейбол в виде цепи Маркова с последовательным пребыванием модели в одном «состоянии».

Было предложено на основе применяемого метода определения рейтинга игрока или команды использовать вероятность выигрыша очка, анализ игровых ситуаций при розыгрыше очка, анализ и оценка взаимодействий. Все данные, на основании которых рассчитывался рейтинг игрока и команды, представляются в виде количественной и качественной оценки эффективности

соревновательной деятельности с последующим упорядочиванием и ранжированием (Н.В. Поздняк, 1989, 1997, 1999).

Оценка эффективности соревновательной деятельности, определение рейтинга игрока и команды на чемпионате Словении по волейболу, выполнялось при помощи компьютерной программы – методики оценки эффективности соревновательной деятельности «VOLLEYstat-1» с последующим созданием специальной базы данных.

Следует отметить, что ни одна из компьютерных программ, применяемых в настоящее время в волейболе для оценки игровых действий «Data Volley», «Volley 2.1», «Scout Volley 2.0», «VIS 1.00 (Bild 5)», «Scout», не дают ни рейтинговой, ни обобщенной оценки эффективности соревновательной деятельности игрока или команды. Главным критерием оценки игры выступает результативность.

Лидирующее положение, после этой оценки, занимают игроки, набирающие наибольшее количество очков, результативно выполняя подачу, нападающие удары и блок. Прием подачи и защитные действия напрямую не влияют на результативность, а поэтому имеют второстепенные оценки. Эффективность взаимодействия игроков не оценивается.

Результаты действий спортсменов в волейболе, как и в большинстве спортивных игр, зависят от множества причин и изменяющихся в игровых ситуациях обстоятельств [5]. Поэтому для правильной оценки этих результатов следует использовать математический аппарат теории вероятности, к которому, к сожалению, редко прибегают не только в методических, но и в исследовательских работах по волейболу [1, 2]. Речь идёт не о статистике в обычном её понимании, так как исследуются не только количественные показатели, но и качественные. В меньшей мере названные недостатки при оценке выполнения волейболистами технических приемов на соревнованиях характерны для методики количественной оценки соревновательных действий, предложенной В.Я. Буниным. Данная методика регистрации и оценки соревновательных действий волейболистов позволяет не просто фиксировать происходящие в игре события (количество выполнения подач, передач, нападающих ударов, блокирований и защитных действий на задней линии), но и давать количественную оценку выполнения большинства из них [3, 4].

На основе данной методики нами был модифицирован протокол, который позволяет вести учёт игровых действий на бланке вручную с высокой степенью достоверности результатов. Также был видоизменён протокол В.Я. Бунина, что было обусловлено спецификой ручного сбора данных непосредственно в процессе игры. Высокая скорость игровых действий и частая смена видов

деятельности различных игроков не должны влиять на их статистические показатели.

Нами, на основе данной методики, были определены несколько вариантов исхода событий после выполнения каждого технического приёма:

1). При подаче:

- мяч выигран подачей («стоимость» действия по Бунину – 1);
- мяч не доведён – 0,450;
- мяч доведён (возможность нападения «первым темпом») – 0,350;
- мяч проигран – 0.

2). При атаке:

- мяч выигран – 1;
- мяч оставлен в игре – 0,47;
- мяч проигран – 0.

3) При приёме подачи:

- мяч доведён – 0,650;
- мяч не доведён – 0,550;
- мяч проигран – 0.

4) При блоке:

- мяч выигран – 1;
- мяч оставлен в игре – 0,48;
- мяч проигран – 0.

5) При страховке (защите):

- мяч выигран – 1;
- мяч проигран – 0.

Рассмотрим практический пример. В процессе партии игрок выиграл атакой (n^1) 5 мячей, в 6-ти случаях мяч остался в игре (n^2), а в 3-х случаях игрок допустил ошибку (n^3). Эффективность атакующих действий определяется по следующей формуле:

$$\frac{n^1 + 0,47n^2}{n^1 + n^2 + n^3}$$

В данном случае мы получаем: $(5+0,47*6)/14=0,558$. Средний результат у игроков высокой квалификации находится на отметке от 0,600 и выше [6, 8].

Оценка эффективности технико-тактических действий игроков команды БГУФК ведётся с 2012 года. Собранный статистическая база позволяет сравнивать на разных этапах подготовки результаты игроков команды с модельными характеристиками команд высших разрядов. Кроме того, мы имеем возможность сравнивать между собой показатели игроков одного амплуа. Тем самым, в виду достоверности цифровых данных, практически

полностью исключаются различные инсинуации относительно объективности выбора тренером стартового состава. В этом и заключается главный воспитательный аспект – понимание на более высоком уровне сути тех действий, которые способны влиять на результат команды.

Список литературы

1. Акулич Л.И. Эффективность нападающих действий волейболистов // Социальные и научно-методические проблемы развития игровых видов спорта в РБ : мат. респ. дист. симпоз. – Минск, 2006. – С. 60-65.

2. Ахмеров Э.К. Сравнительные количественные показатели и эффективность различных способов подачи высококвалифицированных волейболистов // Э.К. Ахмеров, В.А. Мойсевич, А.О. Шамрович // Учёные записки : сборник рецензируемых научных трудов. – Минск, 2004. – Выпуск 8. – С. 194-201.

3. Бунин В.Я. Количественная оценка соревновательной деятельности в волейболе / В.Я. Бунин // Педагогический контроль за специальной физической и технической подготовленностью квалифицированных волейболисток : метод. рекомендации; сост. Э. К. Ахмеров, В.Я. Бунин, В.Я. Ивановский. – Мн., 1985. – С. 15-35.

4. Бунин В.Я. Оценка эффективности соревновательных действий с учётом критичности соревновательных ситуаций // Проблемы спорта высших достижений и подготовки спортивного резерва : тез. докл. респ. науч.-практ. конф. – Минск, 1994. – С. 24-25.

5. Педагогический контроль за специальной физической и технической подготовленностью спортсменов в учебно-тренировочном процессе по волейболу и теннису : рекомендации для преподавателей и студентов (инструкторов) по волейболу / под ред. Э.К. Ахмерова, В.Э. Ахмерова, И.А. Ширяева. – Минск, 2004. – 59 с.

6. Поздняк Н.В. Рейтинговая оценка эффективности соревновательной деятельности в волейболе // Волейбол и теннис в современном спортивном движении : материалы международной научно-практической конференции. – Минск, 2000. – С. 45-47.

7. Ширяев И.А. Волейбол : учеб. пособ. / И.А. Ширяев, Э.К. Ахмеров. – Мн. : БГУ, 2005. – 243 с.: ил.

Оценка и характеристика сердечно-сосудистой системы студенток

Сергейчик Н.А., Медведева Г.И., Плешкунов Д.А., Качур Д.А.
УО «БТЭУПК», УО «ГГТУ им. П.О. Сухого»
(Гомель, Республика Беларусь)

Исследование деятельности сердечно-сосудистой системы (ССС) занимает основное место в комплексе обследований студентов при занятиях физической культурой и спортом. Это объясняется тем, что по характеру ее адаптационных сдвигов, определяемых при динамических наблюдениях в состоянии покоя (долговременная адаптация) и в ответ на физические нагрузки (срочная адаптация) можно судить о функциональном состоянии не только этой системы, но и организма в целом [1, 3, 4].

Основными показателями функционального состояния ССС являются: частота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление, ударный и минутный объемы, количество циркулируемой крови и скорость кровотока.

Наиболее мобильный показатель состояния сердечно-сосудистой системы это частота сердечных сокращений, которая является одним из информативных показателей воздействия физической нагрузки на организм [1, 2]. Установлено, что средние показатели ЧСС для студентов в возрасте 16-24 лет в норме колеблются от 60 до 80 ± 10 уд/мин [3, 4, 5].

О состоянии здоровья в немалой степени свидетельствует и артериальное давление (АД). Его значение находится в зависимости от ударного объема сердца, т. е. количества крови, выбрасываемого за одно сокращение, а также от емкости сосудистого русла, упругости стенок кровеносных сосудов, вязкости крови, ее количества и некоторых других показателей [1, 2, 3].

Различают максимальное (систолическое), минимальное (диастолическое) и пульсовое давление. Систолическое АД (АДС) – это давление, возникающее в артериальной системе в момент систолы левого желудочка, диастолическое АД (АДД) – в период диастолы, т.е. во время спада пульсовой волны. Пульсовое давление АД (АПД) – это разница между величинами максимального и минимального давлений [3, 4, 5].

В норме систолическое АД находится в границах от 90 до 130 мм Hg, диастолическое АД должно составлять 50-66 % от систолического АД и находится в границах от 60 до 85 мм Hg, пульсовое АД в норме находится в границах, не превышающих 40 мм Hg [3, 4, 5].

Одним из показателей функционального состояния ССС в состоянии относительного покоя является индекс Робинсона (ИР) [2, 6]:

$$ИР = ЧСС_{п} * АДС / 100 \quad (1),$$

где ЧСС_п – ЧСС в состоянии относительного покоя, уд/мин
 АДС – систолическое АД, мм Hg

Индекс Робинсона в норме не превышает 85 условных единиц. Отмечается, что чем ниже ИР, тем выше максимальные аэробные возможности и, следовательно, уровень соматического здоровья индивида.

Индекс Робинсона нуждается в корректировке, поскольку он отражает состояние ССС в положении относительного покоя. Оценка этого индекса (по Г.Л. Апанасенко) [2, 6] тем выше, чем меньше значение АДС (даже при гипотонии патологического характера). Теоретически возможны случаи и брадикардии, но на практике у людей, не занимающихся спортом, их процент минимален.

Учесть методическую погрешность оценки ИР для случаев, когда АДС ниже нормы, можно следующим образом. Сначала определить АДС в норме (АГ) для возраста 5-20 лет по формуле:

$$N = 1,7B + 83 \quad (2),$$

где B – возраст, полных лет

При этом существующая верхняя граница АДС выше N на 15 мм Hg, а нижняя – ниже N на 20 мм Hg, Все значения АДС от N до $N - 20$ не должны оцениваться выше значений, находящихся в диапазоне от N до $N + 15$. Для компенсации результата, если измеренная величина меньше N , можно использовать формулу:

$$P_k = 0,75(N - АДС) + N \quad (3),$$

где P_k – компенсированный результат АДС, мм Hg
 N – значение, рассчитанное по формуле (1), мм Hg

Полученный таким образом компенсированный результат АДС используется для расчета ИР и позволяет устранить выявленные противоречия при оценке ИР, что повышает информативность интегральной оценки УФЗ. Скорректированная таким образом методика оценки УФЗ учащейся и студенческой молодежи может использоваться в практике физического воспитания.

Важным показателем функционального состояния ССС в состоянии относительного покоя является коэффициент выносливости (КВ), который определяется по формуле:

$$КВ = ЧСС_{п} * 10 / АДП \quad (4),$$

где ЧСС_п – ЧСС в состоянии относительного покоя, уд/мин.
 АДП – пульсовое давление, мм Hg

Чем меньше абсолютное значение КВ, тем выше его оценка [1, 2, 5]. Выявлена высокая степень корреляции между КВ и уровнем физической работоспособности [2]. Рассматривая коэффициент выносливости в динамике, отмечается, что увеличение его указывает на ослабление деятельности ССС, уменьшение – на усиление.

Для оценки функционального состояния ССС используются функциональные пробы, которые обязательно должны быть стандартными и строго дозированными. Наиболее часто применяется проба с дозированной физической нагрузкой Мартинэ (20 приседаний за 30 сек) [1, 5, 6].

Проба Мартинэ проводится при массовых профилактических осмотрах студентов и школьников, спортсменов массовых разрядов, применяется она также в клинике внутренних заболеваний, однако в этом случае количество приседаний может быть уменьшено в зависимости от возможностей пациента.

Обследуемый садится у края стола слева от врача. На его левом плече закрепляется манжетка тонометра. В состоянии относительного покоя производится трехкратное измерение артериального давления с фиксацией минимальных значений систолического артериального давления и диастолического артериального давления.

ЧСС подсчитывается за 10-секундный промежуток времени. Затем обследуемому предлагают сделать за 30 с 20 глубоких приседаний. При каждом приседании следует держать прямые руки перед собой. После выполнения приседаний обследуемый садится на стул, производится подсчет ЧСС за первые 10 с первой минуты восстановления (реституции), далее осуществляется измерение АД (надо успеть за 40 с). Последующий подсчет ЧСС производится с 50-60 с. Если измеренное ЧСС превышает исходное значение (до выполнения приседаний), то измерение повторяют в конце второй и третьей минут. Если в конце третьей минуты ЧСС не восстановилась, его измерение прекращается. По характеру изменения ЧСС и показателей АД после тестирования выделяют пять типов реакций ССС на дозированную физическую нагрузку: нормотоническую, астеническую (гипотоническую), гипертоническую, дистоническую и ступенчатую.

Нормотонический тип реакции характеризуется учащением пульса (до 15 %), повышением систолического давления (в среднем на 18 мм Hg); АДД не меняется или снижается на 5-10 мм Hg. Пульсовое давление увеличивается. Восстановительный период длится от 1 до 3 мин. Внешние признаки утомления характеризуются легкой гиперемией лица. Такая реакция является физиологической и считается, что АДС – это косвенная характеристика силы сердечного выброса, АДД – показатель общего

периферического тонуса сосудов, АД пульсовое – показатель ударного объема, а АД – показатель общей работы сосудистого контура. $АД_{ср}$ вычисляются по формуле:

$$АД_{ср}=АДС + АДП/2 \quad (5)$$

При нормотоническом типе реакции максимальная эффективность работы сердца достигается при сопряженном увеличении ЧСС и АД пульсового (за счет понижения ДАД и повышения САД), а значит при относительно стабильном АД. Известно, что прирост ЧСС линейно зависит от мощности физической нагрузки, а увеличение ударного объема имеет экспоненциальную зависимость и в большинстве случаев отмечается преобладание прироста ЧСС над АД, а увеличение минутного объема крови происходит в основном за счет роста ЧСС.

Астенический тип реакции на физическую нагрузку характеризуется значительным учащением сердечных сокращений, небольшим подъемом систолического давления, неизменным или небольшим подъемом диастолического давления, пульсовое давление не изменяется или снижается. Усиление кровообращения при нагрузке достигается за счет учащения сердечных сокращений, а не увеличения ударного объема, что крайне нерационально для сердца. Период восстановления удлиняется (ЧСС до 5-7 мин., АД до 2-4 мин.). Внешние признаки утомления характеризуются бледностью кожных покровов, цианозом губ, одышкой, холодным потом, встречаются у лиц с заболеваниями ССС. Однако бывают случаи, когда и максимальное и минимальное АД снижается после нагрузки (почти параллельно, без изменения пульсового давления), ЧСС значительно увеличивается, а время восстановления возрастает. Такая реакция может описываться как классическая гипотоническая.

Гипертоническому типу реакции свойственно резкое и значительное повышение АДС до 180-190 мм Нг с одновременным подъемом АДД до 90 мм Нг и выше, значительно учащен пульс. Период восстановления затягивается до 3-7 мин, а внешние признаки утомления характеризуются одышкой, гипергидрозом и выраженной гиперемией лица.

Дистонический тип реакции на физическую нагрузку характеризуется значительным повышением АДС – выше 180 мм Нг с одновременным снижением АДД; последнее иногда не определяется (погрешность ошибки аускультативного метода Короткова [2] допускает фиксацию нулевого деления ртутного столба). В таком случае говорят о феномене «бесконечного тона». ЧСС значительно увеличивается, а время восстановления замедляется до 4-5 мин. Основным механизмом феномена «бесконечного тона» является несоответствие сердечного выброса и тонуса сосудов на периферии.

Тип реакции со ступенчатым подъемом АДС – ступенчатый подъем АДС на второй и третьей минутах восстановительного периода, когда оно выше, чем на первой минуте. Восстановительный период затягивается до 7 мин. Такая реакция отражает функциональную неполноценность регуляторной системы кровообращения, поэтому ее расценивают как неблагоприятную.

Оценку пробы Мартинэ можно также произвести путем расчета показателя качества реакции (ПКР) ССС на нагрузку. Для этой цели используют формулу Кушелевского и Зислина [1, 4, 5]:

$$\text{ПКР} = \frac{P_{a2} - P_{a1}}{P_2 - P_1}, \quad (6),$$

где P_{a1} – пульсовое давление до нагрузки

P_{a2} – пульсовое давление после нагрузки

r – пульс до нагрузки в 1 мин.

P_2 – пульс после нагрузки в 1 мин.

Положительный ПКР составляет от 0,5 до 1,0.

Характер сдвигов ЧСС, АДС, АДД, АДП, а также время восстановления пульса при пробе Мартинэ, свидетельствуют о срочной адаптации и приспособительных возможностях аппарата кровообращения.

При оценке реакции ССС на функциональную пробу с физической нагрузкой важно сопоставить изменение пульса и АД с целью выявления механизмов, за счет которых происходит приспособление к нагрузке. Это позволяет определить качественные сдвиги со стороны ССС.

Целью нашего исследования являлось изучение влияния используемых, в соответствии с учебной программой, физических упражнений на показатели функционального состояния сердечно-сосудистой системы студенток основного учебного отделения на протяжении учебного года за период с 01.09.2011 по 01.06.2014 гг. (табл. 1, 2, 3).

Регистрация и тестирование функциональных показателей проводилась по общепринятой методике с использованием стандартного оборудования. Нами в начале (в сентябре) и в конце учебного года (в мае) у студентов первого курса основного учебного отделения регистрировались следующие показатели: частота сердечных сокращений, артериальное давление – систолическое, диастолическое, пульсовое, время восстановления ЧСС после 20-ти приседаний – проба Мартинэ, коэффициент выносливости.

Данные были подвергнуты одномерному статистическому анализу, а для характеристики полученных результатов был использован метод индексов и дана интегральная оценка по методике Г.Л. Апанасенко (1987), модернизированной В.А. Медведевым (2000).

**Показатели сердечно-сосудистой системы студенток I курса
основного отделения (сентябрь, май 2011-2012 уч. года)**

Показатели	1 курс, сентябрь n=220	1 курс, май n= 186	Td
ЧСС до нагрузки, уд/мин.	81,0±0,6	79,2±0,7	-2,05
Сдвиг ЧСС, %	63,9±1,6	62,0±1,7	-0,83
АД сист., мм рт. ст.	108,5±0,6	106,7±0,7	-2,04
АД диас., мм рт. ст.	69,3±0,4	69,0±0,5	-0,46
АД пульс., мм рт. ст.	39,2±0,6	37,7±0,6	-1,88
Сдвиг СД	13,4±0,6	14,7±0,7	1,48
Сдвиг ДД	-10,4±0,6	-10,6±0,7	-0,24
Сдвиг ПД	62,6±2,3	70,6±2,3	2,16
ИР, у.е. (ЧСС*АДС/100)	97,8±1,0	97,3±1,3	-0,31
ПМ, мин. (время восст. за 20 с)	2,4±0,1	2,1±0,0	-3,96
КВ, у. е.	22,1±0,4	23,2±0,5	1,84

ЧСС – частота сердечных сокращений в покое
 АДС – артериальное давление систолическое
 АДД – артериальное давление диастолическое
 АДП – артериальное давление пульсовое
 ИР – индекс Робинсона
 ПМ – проба Мартинэ
 КВ - коэффициент выносливости

Анализ показателей, характеризующих сердечно-сосудистую систему девушек показал, что величины ЧСС в покое и показателей артериального давления находятся в пределах нормы. При этом не выявлены достоверные различия у данного контингента.

К концу учебного года происходит незначительное снижение ЧСС и наблюдается небольшое понижение показателей артериального давления (изменения достоверны). Исследование показало, что средние величины артериального систолического давления студенток колеблются в пределах от 108,3±0,6 мм Hg до 105,9±0,9 мм Hg, диастолического от 67,7±0,5 мм Hg до 72,4±0,4 мм Hg и пульсового от 35,5±0,6 мм Hg до 39,1±0,7 мм Hg, находятся в пределах нормы, но есть незначительные тенденции к гипотонии. Достоверных различий у студентов по годам не выявлено.

**Показатели сердечно-сосудистой системы студенток II курса
основного отделения (сентябрь, май 2011-2012 уч. года)**

Показатели	2 курс, сентябрь n=195	2 курс, май n=169	Td
ЧСС до нагрузки, уд/мин.	78,9±0,5	79,4±0,7	0,66
Сдвиг ЧСС, %	62,5±1,6	57,9±1,5	-2,04
АД сист., мм рт. ст.	108,3±0,6	107,8±0,6	-0,51
АД диас., мм рт. ст.	70,5±0,4	70,9±0,4	0,71
АД пульс., мм рт. ст.	37,8±0,6	36,9±0,6	-0,99
Сдвиг СД	13,1±0,6	14,4±0,6	1,53
Сдвиг ДД	-10,2±0,5	-5,2±0,9	5,01
Сдвиг ПД	62,0±2,2	60,4±3,4	-0,42
ИР, у.е. (ЧСС*АДС/100)	96,2±1,0	98,3±1,3	1,29
ПМ, мин. (время восст. за 20 с)	2,2±0,0	2,2±0,0	-0,55
КВ, у. е.	22,9±0,4	23,6±0,5	1,06

По сдвигам ЧСС и показателей артериального давления, можно судить о том, что у студенток преобладает в основном нормотонический тип реакции на дозированную физическую нагрузку.

Соотнесение средних величин ИР студенток с пятибалльной шкалой и время восстановления ЧСС после 20-ти приседаний соответствуют «неудовлетворительному» уровню. Результаты проведения функциональной пробы Мартинэ свидетельствуют о том, что среднее время восстановления ЧСС студенток в начале и в конце учебного года составляет от 2,3±0,1 мин. до 1,9±0,1 мин. Так же снижены показатели КВ.

Проведенное исследование и анализ полученных данных показал, что у девушек нормальное функциональное состояние сердечно-сосудистой системы. Студентки могут хорошо переносить физические нагрузки, но они мало тренированы и у них снижены показатели работоспособности. Поэтому процесс физического воспитания должен быть направлен, прежде всего, на развитие показателей выносливости, адаптации организма к постепенно возрастающей физической нагрузке и повышение уровня тренированности и работоспособности функциональных возможностей организма. Только после этого можно повышать интенсивность применяемых физических упражнений и внедрять в учебный процесс упражнения силовой, скоросиловой и скоростной направленности.

**Показатели сердечно-сосудистой системы студенток III курса
основного отделения (сентябрь, май 2011-2012 уч. года)**

Показатели	3 курс, сентябрь n=194	3 курс, май n=181	Td
ЧСС до нагрузки, уд/мин.	80,6±0,4	79,2±0,6	-2,00
Сдвиг ЧСС, %	58,2±1,2	61,4±1,6	1,66
АД сист., мм рт. ст.	107,7±0,5	106,6±0,7	-1,47
АД диас., мм рт. ст.	69,8±0,4	68,8±0,5	-1,59
АД пульс., мм рт. ст.	38,0±0,5	37,8±0,6	-0,27
Сдвиг СД	14,2±0,4	15,3±0,6	1,53
Сдвиг ДД	-8,7±0,5	-3,3±0,9	5,68
Сдвиг ПД	62,2±1,8	53,7±2,5	-2,80
ИР, у.е. (ЧСС*АДС/100)	100,3±1,0	100,2±1,5	-0,06
ПМ, мин. (время восст. за 20 с)	2,3±0,0	2,3±0,1	-0,55
КВ, у. е.	23,1±0,3	22,6±0,4	-0,90

Список литературы

1. Алексеев, В.М. Пульсовая оценка относительной физической напряженности аэробной мышечной работы / Алексеев В.М., Коц Я.М. // Физиология человека. – 1981. – Т. 7. – № 4. – С. 728-736.
2. Иванов, В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов / В.В. Иванов. – М. : ФиС, 1987. – С. 13-17.
3. Карпман, В.Л. Тестирование в спортивной медицине / В.Л. Карпман, З.Б. Белоцерковский, И.А. Гудков. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 207 с.
4. Киеня, А.И. Здоровый человек : основные показатели / Киеня А.И., Бандажевский Ю.И. : Справочник. – Минск : ИП “Экоперспектива”, 1997. – 108 с.
5. Медведев, В.А. О критериях оценки функционального состояния учащейся и студенческой молодежи / В.А. Медведев, В.А. Коледа // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – Минск, 2000. – С. 78-86.

Основы оздоровления и реабилитации студентов с ослабленным здоровьем средствами физического воспитания

Сорокин Ю.С., Тихонов С.В.

Донбасская государственная машиностроительная академия
(Краматорск, Украина)

В статье определены основы оздоровления и реабилитации студентов с ослабленным здоровьем. Рассмотрены основные средства физического воспитания.

Актуальность исследования. Жизнь современного молодого человека сильно отличается от той, которая была в обществе всего 20 лет назад. Научно-технический прогресс приводит к постоянному ускорению темпов жизни, существенно изменяя окружающую среду человека. С одной стороны – это возрастающая автоматизация, механизация производственных процессов, развитие транспорта и связи, информационный бум, приводящие к снижению двигательной и повышению нервно-психической нагрузки молодежи. С другой стороны – это рост городов, увеличение вредных выбросов в атмосферу, загрязнение литосферы и гидросферы. Кроме вышеперечисленных факторов, необходимо добавить и вредные привычки, распространенные среди молодежи: табакокурение, употребление «энергетических» напитков; нерациональное питание, связанное с употреблением продуктов «фастфуда» и продуктов, содержащих различные ароматизаторы, консерванты. Все это негативно сказывается на здоровье современной молодежи, приводит к возникновению и распространению различных заболеваний.

Анализ литературы. Подтверждением вышесказанного являются данные ряда обследований о неудовлетворительном состоянии здоровья и физических показателей значительной части молодежи [4]. Согласно исследованиям Института охраны здоровья детей и подростков НАМН Украины [3], наблюдается возрастание болезней, связанных с современным способом жизни: гиподинамией, нарушением биологических ритмов сна, неправильным питанием, психическими перегрузками, курением. Среди этих болезней патологии пищеварительной системы, артериальная гипертензия, ожирение, заболевания опорно-двигательного аппарата, расстройства психики.

Конечно, перечисленные болезни чаще всего приобретаются в детском и школьном возрасте, но в студенческие годы они прогрессируют. Это связано с особенностями деятельности студентов, ведь большая часть времени посвящена аудиторным занятиям и самоподготовке. К сожалению, с каждым годом увеличивается число студентов, занимающихся в специальной медицинской группе и число освобожденных от практических занятий. Очень

часто еще со школьной скамьи у многих из них спецгруппа ассоциируется с отсутствием какой-либо физической нагрузки.

Однако нельзя не согласиться с работами Амосова Н.М., Ананьевой Н.А., Аршавского И.А., Воропаева В.И., Козловой О.А., Филоненко А.И, которые утверждают, что учащиеся с нарушением физиологических функций организма обязательно должны быть включены в посильную оздоровительно-восстановительную деятельность [1, 2]. В частности речь идет о приобретении практических навыков и умений по укреплению здоровья средствами физической культуры.

Физическая культура в вузе является мощным фактором в формировании и повышении уровня здоровья студентов специальной медицинской группы [5]

Проблема создания эффективного комплекса социально-педагогических условий для студентов с ослабленным здоровьем заслуживает более пристального внимания и связана с разрешением противоречия между освобождением студентов от занятий и укреплением здоровья средствами физической культуры.

Цель исследования – теоретически обосновать эффективность процесса физического воспитания студентов с ослабленным здоровьем в группах лечебной физкультуры.

Исходя из поставленной цели, были определены следующие *задачи* исследования:

- 1) анализ литературных источников по проблеме исследования;
- 2) изучить характер заболеваемости студентов, посещающих спецгруппы;
- 3) выявить негативные факторы, влияющие на ослабление здоровья студентов;
- 4) создать комплекс социально-педагогических условий, обеспечивающих физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем в процессе активных занятий в группах лечебной физкультуры.

Результаты исследований. Изучение характера заболеваемости среди студентов, посещающих группы лечебной физкультуры показало, что первое место принадлежит сердечно-сосудистым заболеваниям (вегетососудистая дистония, артериальная гипертензия, кардиомиопатии различной этиологии), далее идут болезни опорно-двигательного аппарата (сколиозы, кифозы, лордозы, плоскостопие), болезни пищеварительной системы (дискинезия желчевыводящих путей, холецистит, панкреатит), болезни органов зрения (миопии).

Опрос студентов и наблюдения показали, что к негативным факторам, влияющим на ослабление их здоровья, относятся гиподинамия, нерациональное

питание, вредные привычки (курение, употребление алкогольных и тонизирующих напитков), стрессовые ситуации и эмоциональные переутомления, перенапряжение мышц спины, обеспечивающих поддержание рабочей позы, а также условия жизни.

Следует отметить роль мотивации в укреплении здоровья для студентов оздоровительных групп путем повышения знаний по теории физической культуры, прочтение трудов тех людей, которые вели здоровый образ жизни. Ведь не зря говорят, что здоровье – это главное богатство человека и его надо беречь смолоду. Кроме того, студент должен знать особенности заболевания, его негативные последствия для организма, способы профилактики.

Существуют особенности проведения занятий физической культуры в спецгруппах:

- на занятиях одновременно присутствуют студенты с различными заболеваниями;
- часть студентов имеют по две, а иногда и три патологии;
- подавляющее большинство в школах были освобождены от занятий физической культурой, в результате чего они не имеют практических навыков выполнения упражнений, малоподвижны, недостаточно координированы.

Поэтому при создании комплекса социально-педагогических условий активных занятий в группах лечебной физкультуры необходимо давать дифференцированные нагрузки, контролировать состояние студентов, их адаптацию к нагрузкам, осуществлять индивидуальный подход.

Для контроля самочувствия на каждом занятии студенты проводят контрольные измерения частоты сердечных сокращений (ЧСС) до и после нагрузки.

Аудиторное занятие в оздоровительной группе делится на несколько частей.

В подготовительной части занятия проводится разминка: ходьба в медленном и быстром темпе, ходьба в чередовании с медленным бегом, упражнения для мышц голени и стоп, вращения, сгибания в суставах, упражнения на координацию и закрепление навыка правильной осанки, дыхательные упражнения.

В основной части занятия упражнения выполняются из положений сидя и лёжа: для мышц шеи, плечевого пояса, далее для брюшного пресса с обязательным расслаблением. Следует отметить, что упражнения для мышц спины обязательны для всех студентов, что связано со спецификой учебной деятельности (длительное сидение в однообразных позах). Поэтому необходимы упражнения, обеспечивающие тренировку общей и силовой

выносливости мышц спины, брюшного пресса и грудной клетки для создания «мышечного корсета».

Занятия проводятся по подгруппам, согласно «профилю» заболевания (каждая подгруппа выполняет упражнения, рекомендованные при данном виде заболевания). Именно здесь студентам отводится активная роль (они, пользуясь методическими рекомендациями, разрабатывают комплексы упражнений).

В заключительной части занятия темп выполнения замедляется. Включаются упражнения на расслабление. В положении лёжа применяются упражнения для глаз. Восстанавливается дыхание.

Наблюдения показывают, что систематические дозированные упражнения способствуют уменьшению и стабилизации частоты сердечных сокращений до и после нагрузки. Активизация двигательного режима регулирует кровообращение, улучшает сокращение миокарда, снижает гипоксию, развивает физиологические функции организма, а значит повышают не только физическую, но и умственную работоспособность. Кроме того повышается сопротивляемость организма к стрессовым факторам, улучшая психическое состояние студентов.

Анализ посещаемости учебных занятий показал значительное уменьшение вирусно-инфекционных заболеваний, обострений хронических заболеваний, при этом улучшились показатели физического состояния.

Выводы. Необходимо сформировать четкую мотивацию у студентов укрепления собственного здоровья путем повышения уровня знаний по теории физической культуры и пропаганды здорового образа жизни на примерах выдающихся людей.

Дозированные физические упражнения на занятиях в оздоровительных группах положительно влияет на здоровье студентов, что приводит к уменьшению заболеваемости простудными и вирусными болезнями, способствует улучшению физической и умственной работоспособности.

Необходимо создать социально-педагогические условия, повышающие уровень здоровья, умений и навыков, ведущих к самостоятельной физической активности и самореабилитации студентов.

Список литературы

1. Амосов Н.М. Эксперимент. Омоложение через большие физические нагрузки. – К., 1995. – 40 с.
2. Аухадеев Э.И., Галеев С.С., Сафин М.Р. Уроки физвоспитания в специальной и подготовительной медицинских группах. – М. : Высшая школа, 1986. – 70 с.
3. Мацук М.Г. Физическое воспитание в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем. – М., 2002. – 42 с.

4. Коренів М.М. Нагальні проблеми охорони здоров'я // Журнал НАМН України, 2011. – Т. 17. – № 1. – С. 48–53.

5. Чоговадзе А.В., Прошляков В.Д., Мацук М.Г. Физическое воспитание в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем : учеб. пособие для студентов вузов / под ред. А.В. Чоговадзе. – М. : Высшая школа, 1986. – 144 с.

Методика развития выносливости у детей младшего школьного возраста средствами легкой атлетики

Фролов Е.В., Кан И.С.

Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова (Ульяновск, Российская Федерация)

В связи с новыми социально-экономическими потребностями общества целью физического воспитания в общеобразовательной школе является содействие разностороннему, гармоническому развитию личности. Достаточный уровень развития выносливости в младшем школьном возрасте обеспечивает более эффективное совершенствование физических качеств, способствует совершенствованию пластических и трофических функций организма, нормализует деятельность систем кровообращения и дыхания, улучшает функционирование центральной нервной системы. Практика физического воспитания младших школьников свидетельствует о том, что динамика выносливости детей и подростков за последние годы не только не улучшается, но и имеет тенденцию к снижению. Одним из решений является организация специально направленных физкультурных занятий по воспитанию выносливости для детей младшего школьного возраста.

Введение. В настоящее время одной из важнейших задач воспитания детей младшего школьного возраста является изменения неблагоприятного состояния физического, психического и нравственного здоровья. Это обусловлено ухудшением социально-экономических условий, нарушением норм здорового образа жизни, интенсификацией современного школьного образования. Основным образовательным пространством для организации направленной педагогической деятельности при решении этих задач должна стать школьная физическая культура [4].

К настоящему времени, несмотря на достаточное количество специальной и методической литературы, освещающей аспекты развития выносливости у школьников, в том числе на уроках физической культуры, рассматриваемая проблема все еще далека от разрешения. В теории и методике физического воспитания нет единства мнений в суждении о средствах, методах и характере нагрузок для развития выносливости у младших школьников. Недостаточный

объем двигательной активности детей школьного возраста, неэффективное решение задач всестороннего гармоничного развития, низкий уровень сформированных двигательных качеств, в том числе выносливости, слабое решение проблемы культуры движения определили актуальность предпринятого исследования.

Целью данной работы является разработка методики развития общей выносливости у младших школьников средствами легкоатлетического бега.

Задачи работы:

1. Теоретическое обоснование целесообразности разработки методики развития выносливости у школьников 9-10 лет как одного из направлений повышения уровня физической подготовленности.

2. Экспериментальная проверка результативности и целесообразности использования предложенной методики.

Физическое состояние младших школьников является важным фактором подготовки физически крепкого, гармонически развитого подрастающего поколения. В этом возрасте создается фундамент всестороннего физического развития, формируется тип телосложения и осанка, укрепляется здоровье, формируются разнообразные двигательные умения и навыки. Все это приводит к возникновению объективных предпосылок для гармонического развития личности. Полноценная база такого развития без активных физкультурных занятий практически недостижима [1, 2, 3].

Согласно нашей методике проведения уроков по физической культуре, определено место средств развития выносливости в уроке физической культуры с детьми младшего школьного возраста: 4,2 % во вводной части урока, 60 % в основной части, 4,3 % в заключительной. Остальное время распределяется на освоение технических действий базовых видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, лыжной подготовки, подвижных игр с элементами спортивных игр.

Результаты исследования и их обсуждение. Для экспериментальной проверки эффективности предложенной методики был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие 44 учащихся младшего школьного возраста.

Были организованы контрольная (КГ) и экспериментальная группа (ЭГ), в каждой по 22 школьника. Перед началом педагогического эксперимента было проведено тестирование для выявления исходных показателей выносливости и физической подготовленности. В качестве критерия уровня развития выносливости был избран бег как один из простых и естественных упражнений, при условии, что в течение заданного времени необходимо преодолеть максимальное расстояние. В качестве основных тестов выявления исходных

показателей физической подготовленности применялись следующие контрольные упражнения: челночный бег 3x10 м (с), бег на 30 м (с), прыжок в длину с места (см), поднимание прямых ног до касания пола за головой из положения лежа на спине (количество раз). Обработка полученных данных не выявила существенных различий по уровню развития выносливости и физической подготовленности занимающихся КГ и ЭГ ($p>0,05$).

Для развития выносливости разработанная методика включала использование разнообразных методов, которые разделялись на несколько групп. Применение равномерного (непрерывного) метода использовался при следующих заданиях:

- продолжительность бега не менее 3–5 мин;
- скорость бега, при которой значения пульса достигают не более 140 уд/мин;
- после бега частота пульса через 1 мин. близкой к норме;
- нагрузка от одного занятия к другому увеличивалась за счёт увеличения её объёмных показателей.

Развитие общей выносливости с использованием интервального бега сводился к следующему:

- длина отрезков должна быть 100-150 м, а скорость бега 75-85 % от максимума;
- частота пульса во время бега должна быть около 160-170 уд/мин; 3-5 повторений с интервалами для отдыха между повторениями 45-90 с.

Дозированное повторное выполнение упражнений относительно небольшой интенсивности и продолжительности со строго определённым временем отдыха, где интервалом отдыха служила обычно ходьба, либо медленный бег. В процессе развития общей выносливости использовалось время непрерывной работы от 4 мин. в начале тренирующего воздействия до 8-10 мин. в конце тренирующего цикла, который по продолжительности был равен одной четверти.

Приступая к развитию выносливости во время учебного процесса по физической культуре, мы придерживались определённой логики построения, т.к. нерациональное сочетание в занятиях нагрузки различной функциональной направленности может привести не к улучшению, а, наоборот, к снижению уровня стимулируемого развития выносливости.

На начальном этапе развития выносливости необходимо сосредоточить внимание на развитие аэробных возможностей с одновременным совершенствованием функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укреплением опорно-двигательного аппарата, то есть на развитие общей выносливости.

На втором этапе необходимо увеличить объём нагрузки в смешанном аэробно-анаэробном режиме энергообеспечения, применяя непрерывную равномерную работу в форме темпового бега, кросса в форме круговой тренировки.

На третьем этапе необходимо увеличить объёмы нагрузок за счёт применения более интенсивных упражнений, выполняемых методом интервальной и повторной работ в смешанном аэробно-анаэробном и анаэробном режимах. Нагрузку необходимо повышать постепенно.

В начале каждого урока в экспериментальной группе проводился равномерный бег 3-6 мин. Чтобы поддерживать интерес детей к этому упражнению, предлагалось бег чередовать с ходьбой, бегом «змейкой», бегом с изменением направления, перепрыгиванием через гимнастическую палку, прыжками вверх толчком одной с разбега, касаясь рукой «высокого» ориентира (подвешенного мяча, гимнастической палки и др.).

Равномерный бег выполняется в течение 6-10 мин. Бежать нужно в таком темпе, чтобы частота пульса не превышала 160 уд/мин. Одна из основных задач на начальных этапах развития выносливости – научиться непрерывно и равномерно бежать. Сразу пробежать в таком темпе под силу не каждому. Поэтому для начала рекомендуется бег в течение 1-2 мин. для девочек и 2-3 мин. для мальчиков.

Подготовка в течение месяца позволит бегать с более высокой интенсивностью при частоте пульса 150-160 уд/мин. После адаптации к такой скорости бега ЧСС не обязательно замерять на каждом занятии. Но делать это время от времени необходимо, так как если бегать с одной и той же скоростью, то дальнейшего совершенствования сердечно-сосудистой и дыхательной систем не происходит. Частота пульса при этом снижается. Следовательно, для того чтобы бежать при более высокой ЧСС, необходимо увеличить скорость бега.

Содержание разработанной методики предусматривало использование различных эстафет, темповой ходьбы на лыжах, дополнительными средствами развития выносливости являлось выполнение дыхательных упражнений. Предложенная методика целенаправленного развития общей выносливости была ориентирована, прежде всего, на повышение мощности и емкости биохимических и физиологических процессов.

В конце педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование для выявления динамики показателей выносливости и физической подготовленности. Материалы исследования показали, что результаты улучшились в обеих группах, однако в ЭГ прирост оказался более значительным. Так, в КГ результаты на выносливость субмаксимальной

мощности, которая определялась при помощи теста «Бег за 90 с», увеличилась у мальчиков на 7,5 % у девочек на 8,2 %. В ЭГ результаты улучшились у мальчиков на 10,5 % у девочек – на 11,7 % ($p>0,05$). Подобная положительная тенденция проявилась при определении выносливости в зоне большой мощности в тестовом задании «Бег за 6 минут».

При оценке уровня физической подготовленности результаты также возросли в обеих группах. Однако преимущество ЭГ были более выражены. Так, если в КГ результаты выполнения прыжка в длину с места увеличилась на 6,8 %, то в ЭГ – соответственно на 10,2 %. Прирост показателей в поднимании прямых ног до касания пола за головой из положения лежа на спине (количество раз в мин.) в КГ составил 5,4 %, в ЭГ – соответственно 9,5 %. Подобная тенденция прослеживается и по другим тестам.

Выводы. Таким образом, результаты педагогического эксперимента показали эффективность методики развития выносливости на уроках физической культуры как одного из направлений повышения уровня физической подготовленности при направленном формировании данного двигательного качества.

Список литературы

1. Курамшин, Ю.Ф. Выносливость и методика ее развития / Ю.Ф. Курамшина // Теория и методика физической культуры. – М. : Советский спорт. – 2003. – 464 с.
2. Лях, В.И. Выносливость: основы измерения и методика развития / В.И. Лях // Физическая культура в школе. – 1998. – № 1. – С. 7-15.
3. Максачук, Е.П. Развиваем выносливость у младшеклассников / Е.П. Максачук // Физическая культура в школе. – 2009. – № 7. – С. 28-31.
4. Матвеев, А.П. Методика физического воспитания в начальной школе : учеб. пособие для студентов ВУЗов / А.П. Матвеев. – М. : Владос-Пресс, 2003. – 248 с.

Педагогические аспекты улучшения психологического климата в школьной команде волейболистов 14-15 лет в процессе спортизированного физического воспитания

Черепов Е.А., Калугина Г.К., Габаева А.С.

Южно-Уральский государственный университет (НИУ)
(Челябинск, Российская Федерация)

Спортизация физического воспитания требует от тренеров школьных спортивных секций не только педагогических компетенций, но и способности управлять мотивацией занимающихся, регулировать эмоциональный фон и психологический климат в группах. В статье приведены содержание и

результаты процесса психологической подготовки школьной команды волейболистов 14-15 лет. На основании улучшения социометрических показателей показана эффективность внедрения в тренировочный процесс вербальных психолого-педагогических средств гетерорегуляции и ментальных тренингов.

Введение. Традиционная урочная форма организации физического воспитания в школе не позволяет обеспечить не только адекватный биологическому возрасту индивидуальный подход, но и просто достаточный объем и интенсивность нагрузок.

В этой связи обостряется актуальность перестройки школьного физического воспитания в направлении, которое обеспечивало бы возможность развития процессов адаптации к физическим нагрузкам, дифференцированным в соответствии с сенситивными периодами, индивидуальными и типологическими особенностями занимающихся, их установками, мотивами, интересами к спортивной или физкультурной деятельности.

Решить подобные задачи возможно в процессе внеурочной организации спортизированного физического воспитания, где происходит объединение учащихся по интересам в сфере физкультурной, спортивной или оздоровительной деятельности, по потребностям и уровням притязаний, а также по потенциальным перспективам их физического совершенствования в отдельные коллективы: спортивные секции, учебно-тренировочные группы.

Но и в этом случае педагогу необходимо кроме совершенствования физической и технической подготовленности учащихся уделять значительное внимание мотивационной составляющей физкультурно-спортивной деятельности, оптимизировать эмоциональный фон занятий, управлять внутригрупповым психологическим климатом. Ученые при исследовании личностных аспектов посещений школьных спортивных секций выяснили, что респондентам, на их взгляд, не хватает следующих качеств на занятиях: радости (32 %) опрошенных, уверенности в себе (30 %), внимательности, самостоятельности и спокойствия (каждое качество выбрали 25 % испытуемых), бодрости (20 %), собранности (18 %), общительности (10 %), инициативности (4 %) и 1 % учащихся отметили отсутствие взаимопонимания [3]. Накапливаясь, негативный фактор приводит к тому, что ребенок перестает заниматься в конкретной секции, а часто расстается со спортом вообще.

Особое внимание в описываемом аспекте должно уделяться командно-игровым видам спорта, где высок динамизм и эмоциональная насыщенность спортивной борьбы, где хороший результат возможен лишь при слаженном командном взаимодействии.

Изучение и понимание тренером характерных психологических особенностей своей команды – это непереносимое условие, необходимое для планомерной и эффективной ее подготовки, повышения спортивной мотивации школьников-спортсменов. Тренер должен достаточно глубоко ориентироваться в вопросах лидерства, совместимости, взаимоотношений, межличностного взаимодействия.

Организация и методы исследования. В исследовании принимали участие 12 учащихся школы № 118 г. Челябинска, юноши в возрасте 14-15 лет, посещавшие не менее 2 лет секцию волейбола. Контрольные испытания проводились в октябре 2013 и 2014 годов.

В качестве экспериментальных методов исследования психологической подготовки в работе было использовано психологическое изучение волейбольной команды методом социометрии.

Элементы социальной психологии приобретают все больший и больший вес в теории и практике спорта, в особенности, если речь идет о командных видах спорта, поскольку они позволяют выявлять сложные внутренние процессы, протекающие в команде и недоступные для обычного наблюдения.

Структура взаимоотношений начинается с того, что между игроками в той или иной форме проявляются предпочтения, межличностные выборы. Психологи выделяют как деловые, так и личностные мотивы общения и выбора, а в соответствии с этим – формальную и неформальную структуры группы (команды). В идеальном варианте – неформальная и формальная структуры взаимоотношений в команде в основном совпадают, а игровые амплуа и уровень мастерства отдельных игроков удачно дополняют друг друга. Но так бывает, к сожалению, крайне редко. В любом случае тренеру крайне важно точно и конкретно знать каковы внутренние процессы, протекающие в команде, которые либо способствуют, либо препятствуют формированию взаимопонимания и сплоченности.

В структуру процесса общей психологической подготовки подростков-волейболистов были включены вербальные психолого-педагогические средства гетерорегуляции (воздействия на спортсмена со стороны) [2].

1. Создание внутренних психических опор. Этот прием применяется в последних тренировочных микроциклах, он более эффективен по отношению к чувствительным, эмоционально реактивным, неуравновешенным спортсменам.

2 Рационализация. Это универсальное средство заключается в рациональном объяснении тренером механизмов возникающих неблагоприятных состояний с целью их объективной оценки и логического поиска путей не только выхода из неблагоприятного состояния, но и использования его для повышения уровня активности.

3 Сублимация. Прием заключается в искусственном вытеснении одного настроения другим благодаря изменению мотивации, переориентировке в отношении решаемых в игре задач. Особенно нуждаются в сублимации спортсмены со слабой нервной системой или потерявшие веру в свои возможности.

4 Десенсибилизация. Моделируются неблагоприятные психические состояния в игре (рекомендуется применять за один – два дня до ответственной игры). После релаксации спортсмен мысленно проигрывает неблагоприятные ситуации, бывшие реально в других играх, лучше всего с тем соперником, с которым предстоит играть.

5 Деактуализация. Заключается в искусственном занижении силы соперника в предстоящей игре. Выделяют прямую деактуализацию, когда показываются реальные слабости соперника, и косвенную, когда намеренно выделяются те сильные стороны конкретного спортсмена или всей команды, которым сопернику нечего противопоставить.

На этапе специальной психологической подготовки к играм нами использовался ментальный тренинг, представлявший собой комплекс средств, совершенствующих умение спортсмена распознавать и точно оценивать ситуацию; умение точно контролировать собственные психофизические и поведенческие реакции на ту или иную обстановку; специальные приемы внушения и самовнушения.

Результаты работы. В таблице 1 приведена матрица, составленная по результатам исследования волейбольной команды МАОУ СОШ № 118 г. Челябинска в начале эксперимента.

Нами были определены коэффициенты приемлемости индивидом группы, показывающий особенности отношения отдельных игроков к команде в целом, и коэффициенты приемлемости индивида группой, который показывает отношение к отдельному игроку.

Теоретически рассмотренные коэффициенты могут колебаться в пределах от +1 до - 1 [1]. Коэффициенты A_n и A_{gr} можно считать благополучными, если их значения находятся в пределах 0,4 и выше. Отсюда становится ясным, что картина взаимоотношений в обследованной команде была крайне неблагоприятна. Из 24 коэффициентов подавляющее большинство далеко от удовлетворительных значений, а некоторая часть выражается в значениях со знаком «минус». Например $A_n(7) = -0,07$, а $A_{gr}(7) = 0,70$, то есть, в то время как команда к игроку относится с очень высокой степенью приемлемости, отношение игрока к команде явно негативное. Противоположная картина у другого игрока: $A_n(8) = 0,63$, а $A_{gr}(8) = 0$. Все это очень тревожные

симптомы, свидетельствующие о значительной дисгармонии, скрытой конфликтности в структуре взаимоотношений.

Таблица 1

Матрица приемлемости в команде волейболистов

№ п/п	Кто выбирает	Кого выбирают											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Антон Л.	+1	+2	0	+1	+1	+2	+1	+2	0	+2	0	-1
2	Данила С.	0	-1	0	0	-1	+1	+1	0	+1	0	+1	+2
3	Дмитрий	+1	-1	+1	0	-1	-1	-1	-1	+1	-1	+1	+2
4	Евгений	+2	+2	+1	+1	0	+2	+2	+2	+2	+2	+2	0
5	Игорь Р.	-1	0	+2	-1	-2	+2	-2	+2	0	+2	0	+1
6	Костя А.	+1	-1	0	-2	0	+2	0	0	-2	0	-2	-1
7	Никита Р.	0	+2	-2	-1	+1	0	+1	+1	+2	+1	+2	+2
8	Максим Я.	-1	+2	+2	+1	+2	+2	+2	+2	-1	+2	-1	+2
9	Олег В.	-1	0	-1	+2	+2	+2	0	-1	+2	+2	+2	+2
10	Павел Т.	+2	-2	+2	+2	+2	0	-2	+1	0	0	-2	0
11	Рома Н.	-2	0	+2	+2	0	-2	+2	0	-1	+1	0	+2
12	Стас Е.	0	+1	+2	0	+1	+2	-1	-1	+2	+2	+1	0

На основе матрицы приемлемости, можно вычислить еще один коэффициент, который (в отличие от предыдущих) носит интегративный характер. Это коэффициент сплоченности, его значение для исследуемой группы составляет $U = 0,12$, что свидетельствует о недостаточной сплоченности в ней [1].

Таким образом, констатирующее исследование позволило выявить достаточно негативные стороны психологической атмосферы в команде. Результаты итогового исследования зафиксировали улучшение показателей коэффициентов приемлемости и коэффициентов сплоченности в команде, так для игроков 7 и 8:

$$A_n(7) = 0,13, \text{ а } A_{гр}(7) = 0,60$$

$$A_n(8) = 0,70, \text{ а } A_{гр}(8) = 0,45$$

Для 65 % игроков A_n и $A_{гр}$ превысили нулевое значение. Коэффициент U составил 0,45, что приближается к приемлемому для данной совокупности значению (0,6-0,7).

Заключение. Оценка динамики социометрических коэффициентов для группы волейболистов свидетельствует о росте сплоченности и улучшении психологического климата в команде, что отразилось на увеличении посещаемости и спортивной результативности команды.

Следует отметить, что также в процессе эксперимента зафиксировано улучшение уровня ситуативной тревожности игроков школьной команды волейболистов.

Список литературы

1. Медведев, В.В. Психологическая подготовка волейболистов / В.В. Медведев. – М. : Специальная литература, 2007. – 453 с.
2. Сергеев, А.Э. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийских видах спорта / А.Э Сергеев. – К. : Олимпийская литература, 1987. – 583 с.
3. Фонарев, Д.В. Психологический анализ процесса адаптации учащихся к физическим нагрузкам в спортивно ориентированном физическом воспитании / Д.В. Фонарев // Физическая культура : образование, воспитание, тренировка. – 2004. – № 4. – С. 13-16.

Оздоровча фізична культура як засіб профілактики остеохондрозу шийного хребта у студентів спеціальної медичної групи

Черненко С.О., Кулінченко О.В.

Донбаська державна машинобудівна академія (Краматорськ, Україна)

У статті розглядається процес організації оздоровчої фізичної культури для студентів з захворюванням остеохондрозом шийного відділу хребта в умовах навчальної діяльності. В дослідженні спостерігалась позитивна динаміка м'язових систем, кровообігу, що виражалось в поліпшенні показників тонуусу м'язів, кровонаповнення судин верхніх кінцівок, головного мозку.

Вступ. Науково-технічний, соціальний і матеріальний прогрес суспільства висунув нові, несподівані проблеми. Серед них і небезпечна тенденція, що намітилася до зниження рівня здоров'я. Неухильно росте частота хвороб, що вражають серцево-судинну, дихальну, нервову, опорну, травну системи і речовин, що порушують обмін. У студентів серед захворювань значне місце займає остеохондроз шийного відділу хребта.

Питання про фізіологічний вплив на людину фізичних вправ, актуальні проблеми сучасної спортивної медицини й медичні аспекти у своїх роботах розглядали Матвеева Л.П., Новиков А.Д., Зимкін Н.В., Дембо А.Г., Фарфель В.С. та інші автори. Вони розкривають питання адаптації функції кровообігу до м'язової діяльності на різних етапах онтогенезу, їхні шляхи й механізми, вплив фізичних вправ на працездатність і здоров'я людини, актуальні проблеми вікової фізіології.

Сучасні методики спрямовані на оздоровлення студентів спеціальної медичної групи (СМГ) що страждають остеохондрозом хребта, не досить вивчені або мало ефективні на сьогодні.

Робота виконана у відповідності до плану НДР Донбаської державної машинобудівної академії.

Метою цього дослідження була розробка методики оздоровчої фізичної культури для студентів з остеохондрозом шийного відділу хребта в умовах навчальної діяльності.

Результати дослідження. Особливість розробленої методики полягає в тому, що вона представлена у двох аспектах: перший – застосування засобів фізичної культури спрямоване на відновлення втрачених у зв'язку із хворобою функцій організму й профілактику загострень у студентів, що страждають остеохондрозом шийного відділу хребта; другий – оздоровлення організму й профілактика виникнення шийного остеохондрозу в студентів, схильних до даного захворювання.

Курс застосовуваної методики оздоровчої фізкультури складався із трьох послідовних етапів, кожний з яких мав свої завдання, зміст, засоби й методи.

Перший етап – тривав три тижні протягом вересня місяця. Цей період характеризувався тим, що серед спеціальних фізичних вправ відносилися вправи на розслаблення напружених груп м'язів і мускулатури тіла в цілому, на розтягування й витягування хребта.

Другий етап (основний) – тривав два місяці (жовтень-листопад), а зміст вправ був спрямований на розвиток загальної фізичної підготовки. На цьому етапі здійснювалося активне розширення й ускладнення фізичних навантажень. З метою рішення спеціальних завдань залежно від проявів характерних для остеохондрозу хребта синдромів: при шийному – ліквідація або зменшення болючого синдрому, створення умов для максимального розвантаження хребта, зміцнення м'язів шиї, тулуба, верхніх кінцівок, поліпшення силових показників. При плечі – усунення болючих відчуттів у м'язах верхніх кінцівок, збільшення амплітуди рухів, зміцнення м'язів шиї, тулуба, верхніх кінцівок, поліпшення силових показників, витривалості, нормалізації тонусу.

Третій етап (заключний) – тривав грудень місяць. Зміст цього періоду – загальна фізична підготовка, спрямована на корекцію режиму й відновлення відповідно до нових умов і змісту занять. На цьому етапі здійснюється перехід до самостійних занять, що включають заняття ранковою гімнасткою, спеціальні фізичні вправи, самомасаж.

Своєчасне коректування режиму заняття й відновлення, використання засобів оздоровчої фізичної культури сприяли тому, що в 84 % студентів під час тренувальних занять і після них рідше виникав болючий синдром; відмови, що були раніше, від продовження тренувальних занять у зв'язку з появою болю у хребті, погіршенням самопочуття скоротилися в 77 %; повністю припинилися пропуски через хворобу, працездатність покращилася в 88 % спостережуваних (табл. 1).

Динаміка суб'єктивних показників стану студентів

Показники суб'єктивного стану	Число спостережень	Знизилось	Підвищилося	Залишилося без змін
Частота болючого синдрому	50	42 (84)	–	8 (16)
Число відмов від продовження занять	26	20 (77)	2 (8)	4 (15)
Пропуски тренувальних занять	48	48 (100)	–	–
Спортивна працездатність	50	4 (8)	44 (88)	2 (4)

Цифри в дужках – відсоток

Висновки. Методику оздоровчої фізичної культури необхідно диференціювати з урахуванням проявів остеохондрозу шийного відділу хребта, особливостей тренувальних занять студентів і проводити в три послідовних етапи, поступово вводячи засоби фізичної культури у першому етапі, активно розширюючи й ускладнюючи навантаження на другому й переходячи до самостійних занять на третьому етапі.

При дослідженні безпосереднього впливу спеціальних фізичних вправ спостерігалася позитивна динаміка порушених функцій нервово-м'язових систем, кровообігу, що виражалася в поліпшенні показників тонуусу м'язів, кровонаповнення судин верхніх кінцівок, головного мозку. При цьому не спостерігалася погіршення самопочуття.

Структура та методи організації фізичного виховання спеціальних медичних груп

Щелкунов А.О., Денисенко М.С.

Донбаський державний педагогічний університет (Слов'янськ, Україна)

У статті подано результати аналізу наукового дослідження, який показав, що в більшості випадків фізичне виховання студенток спеціальних медичних груп розглядається тільки як фактор підтримання функціонального стану на належному для них рівні та поступового їх оздоровлення. Упровадження розробленої авторської програми занять з фізичного виховання сприяло більш вираженому покращенню структурних і функціональних змін організму студенток, нормалізації вегетативної реактивності, збільшенню

життєвої ємкості легень, максимальної вентиляції легенів та резерву вентиляції, економізації функції серцево-судинної системи.

Мета та завдання статті полягає у визначенні фізичних навантажень на етапах фізичного виховання студенток спеціальних медичних груп та перевірити ефективність впливу авторської програми на показники фізичної підготовленості, функціонального стану студенток.

Результати дослідження. Серед форм організації фізичного виховання студенток спеціальних медичних груп особливе місце посідає академічне заняття з фізичного виховання.

На 1-ому та 2-ому етапах підготовча частина заняття планувалась в обсязі 50-55 хв., основна в обсязі 25-30 хв., заключна в обсязі 10-15 хв.; на 3-ому та 4-ому етапах, у зв'язку із прогнозованим та наявним покращенням функціональних можливостей організму та зміни завдань заняття, основна частина була збільшена за рахунок підготовчої частини та складала 35-40 хв. В зв'язку з цим підготовча частина зменшилась до 40-45 хв. Але в цьому випадку вона залишилась тривалішою за основну частину. Це обумовлено: по-перше, тим, що в основній частині, заняття фізичними вправами вимагають від організму студенток більше витрат фізичних та функціональних можливостей ніж у підготовчій частині та їх триваліше виконання призводить до негативних наслідків; по-друге, загальнорозвиваючі вправи відіграють провідну роль у формуванні фізичних якостей студенток.

У авторській програмі було закладено нові вимоги стосовно частин самостійного заняття, так підготовча частина планувалась в обсязі 30-35 хв., основна частина – 20-25 хв., заключна до 5 хв.

У підготовчій частині академічного заняття використовувались:

- стройові та порядкові фізичні вправи;
- фізичні вправи в русі, танцювальні кроки;
- фізичні вправи на гімнастичній стінці;
- фізичні вправи з предметами (гантелі, гімнастичні палиці, набивні м'ячі).

В основній частині академічного заняття застосовувались фізичні вправи для розвитку витривалості та спритності:

- біг в чергуванні з ходьбою;
- біг по пересіченій місцевості (крос у чергуванні з ходьбою);
- спортивні ігри (бадмінтон, баскетбол та настільний теніс);
- рухливі ігри у вигляді естафет.

У заключній частині академічного заняття виконувались фізичні вправи на розслаблення м'язів:

- повільна ходьба;
- малорухливі ігри;
- вправи на відновлення дихання.

У підготовчій частині самостійного заняття в домашніх умовах рекомендовано загальнорозвиваючі вправи з предметами (гантелі, гімнастичні палиці, набивні м'ячі) та без предметів; в основній – біг в чергуванні з ходьбою (у погану погоду – піднімання сходами), біг по пересічній місцевості (крос в чергуванні з ходьбою), спрощені спортивні ігри (бадмінтон); в заключній – вправи на розслаблення м'язів.

За допомогою загальнорозвиваючих вправ вирішувались наступні завдання заняття: у підготовчій частині – вироблення правильного дихання та правильної постави, розвиток гнучкості та сили, вдосконалення координації рухів тощо; в основній частині – вирішувались завдання розвитку витривалості та спритності; в заключній частині – відновлення функціонального стану.

Засоби фізичного виховання планувались по етапам з урахуванням конкретних задач по вдосконаленню функціонального стану організму та рухових якостей.

До першого етапу включалися загальнорозвиваючі вправи без предметів та різноманітні рухливі та спортивні ігри.

До другого етапу – загальнорозвиваючі вправи без предметів, а саме фізичні вправи на гімнастичній стінці, елементи рухливих та спортивних ігор та різноманітні ігри, біг в чергуванні з ходьбою. У третій та четвертий етапи – вправи без предметів та з предметами, вправи на гімнастичній стінці, рухливі та спортивні ігри, біг в чергуванні з ходьбою та біг по пересічній місцевості (крос в чергуванні з ходьбою).

Як видно від етапу до етапу зростає складність фізичних вправ. Разом з ускладненням фізичних вправ планувалось збільшення їх кількості, зменшення інтервалів відпочинку, зростання ваги предметів (гантелей, набивних м'ячів).

Заняття фізичними вправами за розкладом та самостійні – в домашніх умовах, проводились з урахуванням доступності, послідовності та систематичності. При проведенні занять ми дотримувалися принципу чергування фізичного навантаження різних м'язових груп, чим забезпечувалася менша втома студенток та більш швидке відновлення функцій організму. З цією метою нами використовувались поєднання різноманітних вихідних положень (стоячи, лежачи, стоячи на колінах тощо). Для прискорення адаптації організму студенток до фізичних навантажень заняття проводились із музичним супроводом. На занятті чергувалися фізичні вправи різної інтенсивності, виходячи з функціональних можливостей організму. В залежності від погодних

умов заняття в залі чергувалися з заняттями на відкритому повітрі. На всіх етапах фізичного виховання академічні заняття проводились комплексно-груповим методом, але з індивідуальним підходом до кожної студентки. Комплексний характер вони мали і в процесі самостійних занять.

Під час проведення самостійних занять з фізичного виховання в домашніх умовах частота серцевих скорочень визначалась пальпаторно – перед початком заняття, після виконання деяких фізичних вправ в кожній частині заняття, в період відпочинку між фізичними вправами, та по їх завершенню і через п'ять хвилин після закінчення. Підрахунок частоти серцевих скорочень проводився протягом 10 с, після чого отриманий показник множили на 6 (визначалась частота серцевих скорочень за одну хвилину).

Висновок. Упровадження розробленої авторської програми занять з фізичного виховання сприяло покращенню структурних і функціональних змін організму студенток експериментальної групи порівняно з контрольною: нормалізації вегетативної реактивності, збільшенню життєвої ємності легень, максимальної легеневої вентиляції та резерву вентиляції; економізації функцій серцево-судинної системи; нормалізації реакції електрокардіографічних показників на фізичне навантаження.

Список літератури

1. Алексеюк С.Н. Об особенностях организации занятий по физической культуре студентов вузов, отнесенных к специальной медицинской группе / С.Н. Алексеюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. монографія; за ред. С.С. Єрмакова. – Х., 2007. – № 5. – С. 48 – 50.

2. Антощук Р. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы у студентов специальной медицинской группы при занятиях физическими упражнениями / Роман Антощук, Владимир Ильницкий // Олімпійський спорт і спорт для всіх : мат. IV Міжн. наук. конгресу. – К., 2000. – С. 332.

3. Боднар І. Теорія, методика і організація фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи : навч.-метод. посібник / Іванна Боднар. – Львів : Українські технології, 2005. – 48 с.

4. Вацеба О.М. Актуальные проблемы программно-нормативного обеспечения физического воспитания студенческой молодежи (на примере высшей школы Украины) // Современный олимпийский спорт и спорт для всех : мат. VII межд. конгр. – М. : СпортАкадем-Пресс, 2003. – Т. 2. – С. 335-226.

5. Дубогай О.Д. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи [навчальний посібник] / О.Д. Дубогай, В.І. Завацький, Ю.О. Короп – Луцьк : Надстир'я, 1995. – 220 с.

**Возрастная динамика спортивных результатов школьников
в разных видах легкой атлетики**

Щелкунов Д.А., Бренерман О.М.

Донбасский государственный педагогический университет
(Славянск, Украина)

В статье представлен анализ возрастной динамики результатов в разных видах легкой атлетики, который позволяет определить различия в стабильности показателей. Показано, что спортивные достижения и их рост в процессе многолетних занятий служат интегральным показателем физической, технической и тактической подготовленности школьников.

У статті представлений аналіз вікової динаміки результатів у різних видах легкої атлетики, який дозволяє визначити відмінності в стабільності показників. Показано, що спортивні досягнення і їх зростання в процесі багаторічних занять є інтегральним показником фізичної, технічної і тактичної підготовленості школярів.

The article dives the analysis of age dynamics of results in various kinds of track and field athletics, which permits to define the differences in stability of indices. It has been shased that sport achievements and their development in the process of several years' training serve the integral index of, technical and tactical puparation of schoolchildren.

Введение. Анализ теоретических и практических аспектов школьной программы физического воспитания вскрывает целый ряд трудностей и проблем. При выполнении программного материала не учитывается индивидуальность и интерес обучаемого, отсутствует деятельное и заинтересованное участие детей в процессе обучения.

Данные прироста спортивных результатов по легкой атлетике показывают, что в период обучения в школе имеются наиболее благоприятные предпосылки для направленного развития физических качеств, определяющих результативность легкоатлетических упражнений. Однако при планировании многолетнего учебного процесса этот фактор зачастую не учитывается.

Цель работы – выявление закономерностей изменения темпов прироста показателей, характеризующих уровень развития физических качеств.

Результаты исследования. Анализ возрастной динамики результатов в разных видах легкой атлетики позволяет определить различия в стабильности показателей. На основе сравнения взаимосвязи между ювенильными и дефинитивными результатами в беге на 60-3000 м с увеличением длины

дистанции прослеживается тенденция повышения стабильности показателей. Это показывает, что выносливость является достаточно стабильным качеством, наиболее информативным в прогностическом плане. Спортивные результаты на дистанциях до 800 м, показанные в возрасте 10-12 лет, не могут быть критерием одаренности и не имеют ценности для прогнозирования способностей в легкой атлетике (табл. 1).

Взаимосвязь между ювенильными и дефинитивными значениями в прыжках в длину и метании мяча достаточно низкая ($0,356 \div 0,441$), поэтому по начальным результатам в этих видах легкой атлетики крайне затруднен прогноз будущих результатов школьников.

В прыжках в высоту данная взаимосвязь несколько выше ($0,525 \div 0,548$), но и это не гарантирует точный прогноз. В предпубертатный период взаимосвязь между показателями «соседних» возрастных групп в большинстве видов легкой атлетики остается достаточно высокой и стабильной ($0,72 \div 0,86$), а в период полового созревания она заметно снижается ($0,25 \div 0,63$). Это указывает, что в период интенсивного роста происходят изменения в показателях, определяющих результативность легкоатлетических упражнений.

Таблица 1

Стабильность спортивных результатов по легкой атлетике школьников разного возраста

№ п/п	Упражнения	пол	возраст, лет					
			10-16	11-16	12-16	13-16	14-16	15-16
1.	Бег 60 м	м	279	352	478	614	756	811
		ж	378	504	563	628	753	875
2.	Бег 100 м	м	352	379	456	704	709	819
		ж	411	472	571	695	718	910
3.	Бег 800 м	м	472	517	611	735	810	879
		ж	463	567	617	714	874	918
4.	Бег 1500 м	м	625	676	752	814	872	910
		ж	651	658	715	825	863	948
5.	Бег 3000 м	м	724	777	810	827	896	918
		ж	733	751	832	841	858	908
6.	Прыжок в длину	м	408	456	519	698	777	815
		ж	441	455	625	774	815	919
7.	Прыжок в высоту	м	525	610	735	807	829	907
		ж	548	667	715	798	835	916
8.	Метание мяча	м	356	431	517	718	835	815
		ж	417	519	608	735	978	927

Взаимосвязь между темпами прироста результатов в беге на 100 м и его дефинитивным уровнем имеет достоверную значимость у девочек в период 11-13 и у мальчиков в 13-15 лет, то есть наибольшее значение прироста результатов приходится на период полового созревания школьников (табл. 2).

В беге на 1000 м наименьшее значение корреляции отмечается у девочек в 10-12, 14-16 лет, у мальчиков в 10-12, 16 лет, а наибольшая взаимосвязь приходится на время пубертатного периода. В прыжковых видах легкой атлетики (длина, высота) годовые приросты результатов достоверно взаимосвязаны с дефинитивными показателями только в пубертатном периоде (0,368 ÷ 0,537), до и после ускорения полового развития такой взаимосвязи нами не обнаружено.

Аналогичный показатель корреляционной зависимости для результатов в метании мяча имеет большинство положительных значений, а наиболее высокая взаимосвязь прослеживается в 10-12 лет (девочки, мальчики). Этот возраст благоприятствует развитию быстроты движений, уровень которой определяет результативность метаний.

Таблица 2

Зависимость годового прироста спортивных результатов с дефинитивным значением

№	Упражнения	пол	возраст, лет					
			10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16
1.	Бег 100м	м	-417	274	-137	-537	-496	-124
		ж	196	-395	-392	075	-275	-276
2.	Прыжок в длину	м	235	-175	195	442	537	225
		ж	-172	375	595	117	310	277
3.	Прыжок в высоту	м	179	210	-156	388	462	055
		ж	-225	375	458	-152	298	310
4.	Метание мяча	м	410	395	-175	391	278	175
		ж	- 417	410	315	195	-174	210
5.	Бег 1000 м	м	-175	210	417	510	452	175
		ж	34	197	512	473	-210	142

Приведенные данные прироста спортивных результатов показывают, что в период обучения в школе имеются наиболее благоприятные предпосылки для направленного развития физических качеств, определяющих результативность легкоатлетических упражнений.

Выводы. Возрастная динамика спортивных результатов во многом зависит от степени биологического созревания организма. У акселератов более интенсивный рост показателей прослеживается в период 9-12, у ретардантов – в

12-16 лет. Более того, по приросту результатов можно выявить потенциальные возможности учеников и прогнозировать их показатели в старшем школьном возрасте.

Экспериментально доказано, что у школьников меньшее воздействие на спортивные достижения в 16 лет оказывают начальные результаты, а вот значимость других этапов подготовки во многом зависит от уровня созревания организма и вида легкой атлетики. Эта закономерность характерна для учащихся разного пола. У детей-ретардантов наибольший вклад в их результативность в 16 лет вносит изменение показателей в возрасте 12-16 лет, а интенсивность роста результатов в 9-12 лет главным образом определяет достижение школьников-акселератов. Изменение результатов в 12-16 лет у учеников с нормальным типом созревания организма оказывает большее воздействие на результативность старшеклассников.

Экспериментальные данные убедительно доказывают, что на этапе многолетней подготовки необходимы оптимальные темпы роста результатов, позволяющие стабильно повышать уровень подготовленности детей. Высокий прирост результатов по легкой атлетике в 9-12 лет часто сопрягается с заметным снижением темпов роста на последующих этапах ($-0,24 \div -0,74$). Эта закономерность прослеживается во всех видах легкой атлетики, но наиболее ярко в беговых дисциплинах ($-0,52 \div -0,74$).

У школьников со средним уровнем прироста результатов в 9-12 лет в дальнейшем отмечаются, как правило, стабильные и высокие темпы роста. У учащихся с низким ростом результатов на первом этапе подготовки проявляется разноречивое изменение показателей в 12-16 лет. Прослеживается закономерность влияния темпов роста результатов на разных этапах подготовки.

Дальнейшие исследования возрастной динамики физического развития в процессе многолетних занятий предполагает прогнозирование результатов школьников в разных видах легкой атлетики и создание условий для дальнейшей индивидуализации учебного процесса.

Список литературы

1. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М. : Просвещение, 1991. – 64 с.
2. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. – К. : Здоров'я, 1981. – 117 с.
3. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. – М. : Физкультура и спорт, 1967. – 183 с.
4. Новосельский В.Ф. Методика урока физической культуры в старших классах. – Киев, 1989. – 127 с.

5. Филин В.П. Основы юношеского спорта. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.

Методологические основы организации спортивного отбора детей для занятий легкой атлетикой

Щелкунов Д.А., Бренерман О.М.

Донбасский государственный педагогический университет
(Славянск, Украина)

Представленный в статье материал дает основание говорить о том, что по мере роста двигательных способностей дифференцируются различные их проявления, становятся менее взаимосвязанными и все заметнее начинают обнаруживаться склонности к определенным видам двигательной деятельности.

Представлений у статті матеріал дає підставу говорити про те, що в міру росту рухових здібностей диференціюються різні їхні прояви, стають менш взаємозалежними і все помітніше починають виявлятися схильності до визначених видів рухової діяльності.

The following material provides a basis to say that with the growth of motor abilities differentiate fractional their manifestations are less interconnected and growing more inclined to start certain types of motor activity.

Постановка проблемы. Стремительный рост достижений в мировом спорте постоянно требует неустанного поиска новых, все более эффективных средств, методов и организационных форм подготовки спортивного резерва. Спортивные достижения определяются не столько общей численностью занимающихся, сколько качеством спортивного отбора и профессиональной подготовкой [4].

Специалисты [1, 2] сходятся во мнении о том, что только 4-5 % занимающихся обладают способностями достижения высоких спортивных результатов. В основном отбор осуществляют тренеры низшего звена, руководствуясь лишь простейшими испытаниями по определению физической подготовленности. Это обуславливает низкий уровень всей последующей работы тренеров и спортивных школ.

Потребность в спортивном резерве необходимо рассматривать как оптимальную структуру контингента, обеспечивающего пополнение сборной команды страны. Учеными [3, 5] доказано, что возраст начала занятий различными видами спорта стабилен и спортсмены, рано приступившие к тренировкам, как правило, за большой срок осваивают норматив мастера

спорта. Следовательно, раннее начало занятий спортом не ускоряет процесс подготовки, а делает его более продолжительным и менее рентабельным.

По мере повышения спортивного мастерства критерии отбора меняются от более гомогенных по природе признаков, к более сложным интегральным показателям спортивной подготовленности. Даже на последнем этапе отбора комплексная оценка индивидуальных показателей выступает критерием прогноза спортивной успешности в большей степени, чем сам спортивный результат.

К моменту отбора спортивные способности детей выражены по разному. Это обусловлено, в первую очередь, различием их двигательного режима, что во многом снижает эффективность диагностики.

К сожалению надо признать, что система отбора детей и подростков пока еще далека от совершенства. Главный недостаток состоит, прежде всего в том, что отдельные методики диагностики спортивной одаренности, разработанные к конкретному виду спорта, не имеют общей методологической основы.

Статья выполнена согласно научному проекту Донбасского государственного педагогического университета по теме „Современные технологии физического воспитания детей и молодежи Украины”.

Объект исследования: процесс начального отбора перспективных юных легкоатлетов.

Предмет исследования: методика оценки двигательных способностей школьников для отбора занятиями легкой атлетикой.

Цель исследования: разработать методику и организацию спортивного отбора детей для занятий легкой атлетикой.

Методы и организация исследования. В работе использовались следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение передового практического опыта; педагогическое наблюдение; антропометрические измерения; методы определения половой зрелости; контрольные испытания; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Научные исследования проводились в три этапа. На первом этапе определялось общее направление исследования, изучались литературные источники и определялись методы исследования. На втором этапе разрабатывалась методика прогнозирования спортивных результатов, выявлялась взаимосвязь спортивных результатов и антропометрических данных, определялась комплексная оценка психомоторики детей для отбора занятиями легкой атлетикой. Третий этап был посвящен обобщению экспериментальных данных.

Результаты исследования. Результаты наших исследований доказывают, что в младшем школьном возрасте все основные компоненты структуры двигательных способностей тесно взаимосвязаны между собой и попытки объективно оценить каждый из них в относительном «чистом» виде вряд ли могут быть реальными.

По нашему мнению, принцип подхода к отбору и спортивной ориентации должен предусматривать выделение двух этапов: первый – отбор моторно одаренных детей и выяснение их психомоторного статуса; второй – определение спортивной специализации.

Разделение этих принципов требует перестройки традиционной системы подготовки юных спортсменов, так как предполагает необходимость создания широкой сети начальных детских спортивных школ общего профиля с 2-3 – летним периодом обучения. Открытие таких школ будет способствовать объединению интересов и усилий специалистов разных видов спорта и облегчит разработку единых методологических основ подготовки спортивного резерва.

По нашему мнению для дальнейших занятий спортом целесообразно привлекать детей, имеющих отличную и хорошую комплексную оценку.

Основной целью второй стадии отбора является выявление способных легкоатлетов и определение их возможностей к дальнейшему спортивному совершенствованию. Анализ литературных данных и результаты исследований убеждают в целесообразности отбора юных спортсменов в возрасте 12-13 лет. На этом этапе производится предварительный отбор для занятий легкой атлетикой, проверяется соответствие подготовленности юных спортсменов требованиям данной специализации. На основании результатов определения спортивной пригодности юные легкоатлеты зачисляются в группы предварительной подготовки.

В легкой атлетике следует использовать следующие критерии определения спортивной пригодности:

- морфофункциональные показатели;
- уровень биологического созревания организма;
- физическая подготовленность;
- оценка здоровья;
- психофизиологические особенности отдельных функций и свойств личности спортсмена;
- качество и быстрота освоения учебного материала;
- уровень технико-тактической подготовленности;
- оценка желания заниматься легкой атлетикой;
- показатели соревновательной деятельности.

Определение спортивной пригодности юных легкоатлетов – это процесс всестороннего анализа физической подготовленности, морфофункциональных и психических особенностей занимающихся. Это длительный процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки юных легкоатлетов обеспечена комплексная методика оценки их личности, предполагающая использование педагогических, медико-биологических, психологических и социологических методов исследования.

Важным моментом осмотра детей во время отбора занятий легкой атлетикой является сопоставление паспортного и биологического возраста. Наш опыт работы свидетельствует, что часто имеет место отбор детей с ускоренным биологическим развитием, которые в дальнейшем очень быстро теряют преимущества и довольно рано оставляют занятия спортом. Значительно больших успехов на последующих этапах спортивного совершенствования, как правило, добиваются дети с нормальным уровнем созревания или имеющие признаки замедленного биологического развития.

На третьем этапе отбора основным критерием оценки перспективности юного легкоатлета является наличие способности к эффективному совершенствованию. После 2-3 лет начальной подготовки еще невозможно дать точное заключение о наличии у юного спортсмена задатков и способностей, позволяющих ему надеяться на достижение результатов международного класса. Однако выявить целесообразность дальнейшего совершенствования и определить его направление, правильно сориентировать дальнейшую подготовку спортсмена необходимо.

Решить эти задачи можно лишь на основе комплексного анализа, в котором должны учитываться морфологические, физические, функциональные и психические особенности юных легкоатлетов, их адаптационные возможности, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки, способность к освоению и совершенствованию новых движений. Существенной стороной отбора на данном этапе является оценка специальных двигательных возможностей юных легкоатлетов.

Основной задачей четвертого этапа отбора является выявление способностей легкоатлетов к достижению высших спортивных результатов, перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок. Существенной стороной отбора на данном этапе является оценка техники выполнения различных двигательных действий. Эффективность отбора в значительной мере связана с оценкой основных показателей, характеризующих уровень специальной подготовленности и спортивного мастерства. Оценка перечисленных способностей, наряду со спортивными достижениями, должна занимать ведущее место. Внимание должно быть обращено не только на

абсолютные показатели тренированности и спортивных достижений, но и на темпы прироста показателей.

На этом этапе многолетнего отбора увеличивается значение показателей, свидетельствующих о личностно-психических качествах, психической надежности, мотивации, воле, стремлении к лидерству.

Выводы. Определение таланта в спорте – многолетний, многоступенчатый процесс, охватывающий все этапы подготовки. Он основан на всестороннем изучении задатков и индивидуальных способностей спортсмена, создании благоприятных возможностей для формирования комплекса специальных способностей, позволяющих успешно совершенствоваться в избранном виде легкой атлетики.

Подход к отбору и спортивной ориентации должен предусматривать выделение двух этапов:

- отбор моторно одаренных детей и выявление их сенсомоторного статуса;
- определение спортивной специализации.

Дальнейшие исследования предполагают разработать методику оценки двигательных способностей 9-10-летних школьников с целью отбора для занятий легкой атлетикой.

Список литературы

1. Алабин В.Г. Многолетняя подготовка легкоатлетов. – Минск : Виш. школа, 1981. – 207 с.
2. Антонов С.В. Критерии и методы оценки специальной физической подготовленности высококвалифицированных легкоатлетов-прыгунов на этапах годичной подготовки : автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – М., 1991. – 20 с.
3. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. – К. : Здоров'я, 1981. – 117 с.
4. Максименко Г.Н. Управление тренировочным процессом юных бегунов. – К. : Здоров'я, 1978. – 144 с.
5. Сергиенко Л.П. Основы спортивной генетики. – К. : Вища школа, 2004. – 116 с.

Особенности популяционных и индивидуальных критериев оценки физического развития

Щелкунов А.А., Щкрябец Д.Ю., Булошник В.Д.
Донбасский государственный педагогический университет
(Славянск, Украина)

Наше исследование показывает, что для построения единой системы физического воспитания, в которой учитывается индивидуализация физического развития и контроль за состоянием здоровья как составляющей физического воспитания, необходимо использовать антропометрические методы контроля изменения конституции тела и связанной с ней предрасположенностью к определенным факторам среды.

Наше дослідження показує, що для побудови єдиної системи фізичного виховання, в якій враховується індивідуалізація фізичного розвитку і контроль за станом здоров'я як необхідної складової фізичного виховання, необхідно використовувати антропометричні методи контролю зміни конституції тіла і пов'язану з нею схильність до певних факторів середовища.

Our research shows the necessity of the anthropology control methods of changing body constitution considering the certain factors of the environment, individual physical development and the state of health.

Постановка проблемы. Проблема гуманизации образования и физического воспитания все в большей мере ставит вопрос индивидуализации процесса обучения. Установление фундаментальных положений, определяющих природу физических возможностей и оптимальных условий их развития, по-прежнему сохраняют высокую актуальность и требуют своего решения. Однако полного решения этой задачи до настоящего времени не достигнуто, и она остается наиболее актуальной как медицинская проблема, так и проблема физического развития здорового человека. Поиски решения этой проблемы привели к разработкам методов функциональных возможностей на основании наиболее доступного для наблюдения и измерений – соматического развития, которое в целом ряде случаев соотносится с конституцией тела.

Использование методов оценки телосложения в физическом воспитании привело к разделению их на ряд классов: субъективный метод исследования, индексный метод и метод стандартизации. Метод субъективного исследования был первым шагом в изучении спортивного телосложения. Как самостоятельное направление развития теории учения о конституции, появляются подходы количественного измерения рассматриваемых признаков, которые выражались индексами.

Выделение весо-ростовых, грудно-ростовых и других индексов использовались для получения конечного результата. В литературе широко известны индексы Кетле, Писарева, Брока, Вервена, Хирата и др.

Как следует из анализа литературы, формирование системы массового физического воспитания и учет в нем индивидуальных физических возможностей определяется теми целями и задачами, которые диктуются соответствующими условиями общественного развития. Как составные части системы физического воспитания можно выделить три соответствующих ее компонента – это развитие физически крепкого, хорошо развитого и здорового человека. Данные характеристики базируются на морфофункциональной основе, представленной соматическим, трофическим и функциональным состоянием организма.

Цель исследования. Разработка паспортизации физического развития и на их основе прогнозирование индивидуальных физических возможностей, а также донозологической диагностики его состояния.

Экспериментальную базу исследований составили контингент дошкольных учреждений, средних общеобразовательных школ, студенты высших учебных заведений, а также материалы врачебных наблюдений за исследуемым контингентом обследуемых.

Результаты исследования. Результаты проведенного нами исследования показывают, что внутри возрастно-половой группы показатели физического развития дифференцируются уровнями биологического развития и типом телосложения. По нашим данным, учащиеся 15-17 лет различных конституциональных групп существенно различались внутри каждой возрастно-половой группы не только по средним значениям тотальных размеров тела, но и показателям гемодинамики и двигательным возможностям (табл. 1).

Юноши мышечного типа – наиболее высокорослые: средний показатель длины тела в возрасте 15 лет составил 172,15 см, в 16 лет – 173,76 см, в 17 лет – 175,15 см. Наиболее низкорослыми были школьники торакального типа: средний показатель их длины тела соответствовал 165,73; 169,10; 171,18 см.

Учащиеся дигестивного типа с возрастом постепенно приближаются к ученикам мышечного типа. У испытуемых разных типов телосложения наиболее выражены различия показателей веса тела, что связано с аллометрией роста различных частей тела, характерного для каждого типа телосложения.

Школьники дигестивного типа существенно превосходят других занимающихся по показателям веса тела. Данная закономерность прослеживается как у юношей, так и у девушек этого возраста. Школьники астеноидного типа имеют ярко выраженный недостаток весовых характеристик.

Наиболее сбалансированное соотношение длины и веса тела выявлено у учащихся торакального типа.

Таблица 1

**Динамика морфофункционального развития
и физической подготовленности юношей 15-17 лет различных
конституциональных типов**

№ п/п	Показатели	Возр., лет	Все испытуемые	Конституциональные типы			
				Торакальн.	Мышечный	Астеноидн.	Дигестивн.
1.	Длина тела, см	15	167,30±0,68	165,73±0,80	172,15±0,93	166,08±0,85	168,56±0,99
		16	170,61±0,74	169,10±0,85	173,76±0,45	169,19±0,95	167,16±0,03
		17	173,57±0,70	171,18±0,89	175,15±0,91	173,53±0,96	174,93±0,07
2.	Вес тела, кг	15	58,74±0,91	57,42±0,85	64,12±0,91	52,70±0,86	67,14±0,98
		16	62,74±0,94	59,70±0,90	66,70±0,96	54,12±0,90	70,51±1,05
		17	67,10±0,97	62,19±0,88	68,50±1,02	58,58±0,91	80,80±1,02
3.	Бег 30 м, с	15	4,86±0,05	4,78±0,04	4,70±0,04	4,83±0,04	5,04±0,05
		16	4,80±0,06	4,80±0,05	4,62±0,04	4,80±0,03	5,01±0,04
		17	4,78±0,06	4,73±0,05	4,65±0,04	4,76±0,04	5,03±0,04
4.	Прыжок в длину с места, см	15	191,97±1,65	192,40±1,81	206,11±2,12	197,51±2,40	181,72±2,15
		16	197,73±1,73	196,05±2,17	221,05±2,12	204,50±2,61	184,67±2,04
		17	199,08±1,65	195,13±2,54	217,11±2,67	208,77±3,75	193,15±2,02
5.	Метание набивного мяча, м	15	6,86±0,12	6,75±0,08	7,15±0,09	6,64±0,08	6,90±0,09
		16	7,07±0,15	6,98±0,09	7,37±0,08	6,85±0,10	7,05±0,09
		17	7,18±0,11	7,12±0,10	7,50±0,09	6,97±0,08	7,12±0,09
6.	6-мин. бег, м	15	1282,4±15,5	1290,4±24,1	1240,7±23,5	1269,0±21,7	1075,1±21,7
		16	1245,7±17,0	1340,7±25,3	1277,3±24,0	1210,3±23,5	1162,0±22,5
		17	1293,6±16,6	1371,1±16,0	1347,0±24,3	1341,0±25,6	1089,7±21,0
7.	Челночный бег 4*9 м, с	15	10,18±0,05	10,04±0,07	9,91±0,06	10,12±0,07	10,70±0,06
		16	10,13±0,06	9,92±0,06	9,85±0,07	10,14±0,06	10,69±0,07
		17	10,08±0,05	9,90±0,05	9,80±0,08	9,96±0,06	10,73±0,07
8.	Поднимание туловища, кол-во раз	15	43,91±0,71	45,12±0,40	46,77±0,51	43,10±0,50	40,19±0,53
		16	43,31±0,65	44,70±0,53	46,10±0,47	42,93±0,47	38,77±0,50
		17	43,84±0,70	45,75±0,47	46,53±0,55	43,19±0,44	39,16±0,53
9.	Подтягивание кол-во раз	15	5,04±0,12	5,71±0,24	7,11±0,23	4,33±0,24	2,73±0,17
		16	5,26±0,13	6,12±0,21	7,35±0,20	4,60±0,23	3,03±0,15
		17	5,48±0,14	6,37±0,23	7,30±0,22	4,83±0,22	3,03±0,20
10.	Наклон туловища вперед, см	15	9,78±0,37	10,70±0,56	10,98±0,55	8,06±0,60	9,11±0,50
		16	9,44±0,40	9,95±0,50	10,14±0,49	8,94±0,53	8,53±0,48
		17	8,92±0,32	10,15±0,51	9,15±0,53	7,53±0,50	8,66±0,53
11.	Прыжки со скакалкой, кол-во раз	15	100,9±2,4	115,3±4,1	109,1±4,2	92,1±3,0	84,0±3,7
		16	100,8±2,4	111,4±4,1	106,7±4,2	95,5±4,8	87,0±4,1
		17	100,4±2,4	109,3±4,7	107,3±4,3	96,0±3,1	86,5±4,0
12.	САД, мм. рт. ст.	15	110,6±1,3	100,5±1,0	112,7±1,5	107,0±1,5	115,7±2,4
		16	112,0±1,5	110,4±1,5	119,9±1,9	108,6±2,1	116,4±1,9
		17	112,9±1,4	110,7±1,6	112,8±2,0	109,3±1,9	118,5±1,8
13.	ЧСС в покое, уд/мин.	15	77,8±1,6	78,2±1,3	75,3±1,5	73,1±0,9	84,1±2,8
		16	74,7±1,7	75,0±1,2	73,1±1,7	68,5±1,6	81,5±2,0
		17	70,3±1,5	71,4±0,9	67,5±1,4	64,1±1,3	77,4±1,9

Нами выявлены и различия показателей гемодинамики у учащихся различных типов телосложения. Наименьшие показатели САД (систолического артериального давления) $\bar{x} = 107,0-109,3$ мм. рт. ст.) выявлены у учащихся астеноидного типа, а наибольшие (115,7-123,7 мм. рт. ст.) – у школьников дигестивного типа. В основном только между этими конституциональными типами выявлены межгрупповые различия показателей САД.

Закономерность изменения показателей ЧСС в покое во многом совпадает с динамикой САД у учащихся различных типов телосложения. Наибольшие показатели частоты сердечных сокращений в покое выявлены у юношей ($\bar{x} = 77,4-84,1$ уд/мин.) и девушек ($\bar{x} = 81,6-87,5$ уд/мин.) дигестивного типа. Учащиеся астеноидного типа 15-17 лет имели наименьший показатель ЧСС в покое ($\bar{x} = 64,1-78,5$ уд/мин.).

Используемые показатели вариации САД указывают на неравнозначность его проявления у лиц с различной конституцией тела. Однако более глубокой информации они не несут. В силу того, что характеристика артериального давления САД наиболее распространённый показатель при оценке функционального состояния, нами была введена система его представления на разработанной номограмме, которая согласно двумерному показателю АД строится по общему принципу представления зависимости отражаемых связей и предложенной методикой их построения для роста-весовых характеристик.

Выводы. На основании полученных результатов оценки физического развития можно сделать выводы:

- индивидуальные особенности изменения морфометрических оценок развития становятся очевидными при получении оценки протекания функциональных показателей на стандартные физические нагрузки лиц с одинаковыми морфометрическими показателями;

- прослеживается достаточно четкое взаимообусловленное отношение проявления особенностей физического развития и морфометрических характеристик;

- при построении классификации типов телосложения необходимо соблюдать уровни усложнения и на каждом уровне сопоставлять достаточную общность функциональных процессов как показателя их протекания для данного соматотипа.

Список литературы

1. Ашмарин Б.А. Методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 152 с.
2. Балабанова Л.М. Категория нормы в исследовании и регуляции функциональных состояний человека : дисс. ... док. псих. наук. – Харьков, 2000.

– 240 с.

3. Блинков С.Н. Индивидуализация физического воспитания школьников 12-14 лет на основе учета структуры моторики : автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 2000. – 24 с.

4. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся : пособие для учителя. – К., 1988. – 182 с.

Анализ физической подготовленности учащихся младшего школьного возраста

Якуш Е.М.

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

В данной статье представлены результаты анализа физической подготовленности учащихся младшего школьного возраста в течение года под воздействием корригирующих комплексов физических упражнений.

Введение. В системе общечеловеческих ценностей высокий уровень здоровья, физической и двигательной подготовленности является фундаментальной основой, обуславливающей возможность полномасштабной реализации потенциальных способностей индивида (С.Н. Блэйер, 1994; Н.М. Амосов, 2003; В.К. Бальсевич, 2003; Н.Н. Вавилова, 2003; М.А. Захарова, 2004; С.А. Романченко, 2006).

Адаптация ребенка к школьному обучению начинается с первого дня посещения школы, поскольку он попадает в новые условия социального существования (коллектив детей, класс, школа, уроки и т.д.) [1]. К указанному состоянию присоединяются новые режимные моменты: обязательное посещение школы в определенное время, длительная статическая нагрузка во время урока, сопровождаемая сохранением позы, подавлением желания встать, пройтись по классу или покинуть его [3]. Все это свидетельствует об углублении негативных тенденций в качестве здоровья и физического состояния младших школьников. Более того, существующие результаты эмпирических и теоретических исследований свидетельствуют о том, что этот негативный процесс стал носить системный характер (А.А. Баранов, 2009; В.Ю. Альбицкий, Д.И. Зелинская, А.А. Баранов, Р.Н. Терлецкая, 2010).

Ученые и практические работники едины во мнении о важнейшей и, более того, решающей роли школьного периода онтогенеза человека для становления личности детей и подростков, создания фундаментальных предпосылок для гармоничного развития и рациональной подготовки к

дальнейшей жизнедеятельности (М. Антропова, Т. Бородкина, Л. Кузнецова, 1998; А.А. Баранов, В.Р. Кучма, Л.М. Сухарева, К.Д. Чермит).

Проблема физической подготовленности подрастающего поколения сегодня рассматривается в качестве одной из приоритетных задач физического воспитания. В среднем до 40 % школьников имеют низкий уровень физической подготовленности [2, 4].

Одной из причин снижения уровня физической подготовленности, является резкое снижение двигательной активности, которое особенно проявляется в период начала обучения детей в школе, а также малое число уроков по физической культуре.

Изучение проблемы повышения физической подготовленности младших школьников осложняется качественной неоднородностью состава этих групп учащихся, которые, как правило, имеют неодинаковый объем двигательной активности.

Таким образом, вышеизложенное обозначает направление поиска в аспекте динамики физической подготовленности учащихся младшего школьного возраста, что, на наш взгляд, определяет актуальность избранной темы.

Цель исследования заключалась в изучении динамики физической подготовленности учащихся при использовании корригирующих комплексов физических упражнений на уроках по предмету «Физическая культура и здоровье» в общеобразовательных учреждениях г. Минска.

В этой связи необходимо было решить следующие *задачи*:

1. Дать характеристику физического развития учащихся общеобразовательных учреждений.
2. Провести анализ динамики физической подготовленности учащихся младшего школьного возраста общеобразовательных учреждений г. Минска.

Методы и организация исследования: исследование уровня физической подготовленности учащихся младших классов проводилось на базе общеобразовательных учреждений (ГУСО СШ № 49, 116, 122) г. Минска. В исследовании принимало участие 345 учащихся 1–3-х классов общеобразовательных учреждений, из них 170 мальчиков и 175 девочек. Для определения уровня физической подготовленности использовали комплекс упражнений-тестов, по результатам которых определяли уровень развития физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости. Этот комплекс состоял из следующих упражнений:

1. челночный бег 4х9 м (с).
2. бег 30 м (с).
3. 6-минутный бег (м).

4. прыжок в длину с места (см).
5. наклон вперед из положения сидя (см).
6. подтягивание на перекладине (кол-во раз) – мальчики, поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз) – девочки.

Эти тестовые упражнения рекомендованы программой по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов общеобразовательных школ и отвечают критериям информативности, надёжности, стандартности [5]. Основная задача педагогического исследования заключалась в повышении уровня физической подготовленности детей с помощью разработанных корригирующих комплексов физических упражнений. В педагогическом эксперименте принимали участие 60 учащихся младшего школьного возраста г. Минска, в учебный процесс которых включались корригирующие комплексы физических упражнений (в подготовительную, основную и заключительную части) на протяжении 6 месяцев. Контрольная группа занималась по традиционной методике.

Обработку данных проводили методами математической статистики, пакетом программ Excel-97.

Результаты исследования и их обсуждение. В рамках констатирующего эксперимента был проведен анализ уровня физического развития учащихся младших классов, определен комплекс тестовых физических упражнений и осуществлена оценка уровня физической подготовленности учащихся младшего школьного возраста.

Нами установлено, что учащиеся разных возрастных групп по своему физическому развитию значительно отличаются (таблица). Анализ полученных данных показывает, что масса тела у учащихся младших классов статистически существенно изменяется. При этом было установлено, что учащиеся девятилетнего возраста имеют статистически значимо больший вес ($33,4 \pm 3,0$ кг) по сравнению с детьми семи ($28,5 \pm 3,4$), и восьми ($31,9 \pm 1,8$) лет ($p > 0,05$) лет.

Таблица

Показатели физического развития детей младшего школьного возраста

Антропометрические показатели	7 лет	8 лет	9 лет	p
	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	
Масса тела, кг	$28,5 \pm 3,4$	$31,9 \pm 1,8$	$33,4 \pm 0,7$	$> 0,05 > 0,05 < 0,05$
Длина тела, см	$132,12 \pm 3,3$	$135,4 \pm 1,8$	$137,6 \pm 1,7$	$> 0,05 < 0,05 < 0,05$

Выявлено, что с возрастом длина тела детей также имеет тенденцию к увеличению. Так, если рост детей 7 лет составляет $132,12 \pm 3,3$ см, то в возрасте 8 лет он равен $135,4 \pm 1,8$ см, а в 9-летнем возрасте соответственно $137,6 \pm 1,7$ см. Дети девятилетнего возраста выше детей 8 лет ($p < 0,05$) и, особенно, детей 7 лет ($p > 0,05$).

В начале эксперимента не было выявлено по исходным данным, отражающим уровень физического развития и физической подготовленности учащихся, достоверных различий между КГ и ЭГ ($p > 0,05$). Следовательно, обе группы были равнозначны и соответствовали требованиям, предъявляемым к организации педагогического эксперимента.

По результатам проведенного педагогического эксперимента установлено, что у младших школьников произошли изменения практически во всех контрольно-педагогических тестах.

Так, у мальчиков 7 лет ЭГ следует отметить изменения в показателях челночного бега 4×9 м ($t=2,51$; $p < 0,05$), беге на 30 м ($t=2,37$; $p < 0,05$), наклоне вперед из положения сидя ($t=2,44$; $p < 0,05$). Не выявлено достоверных различий прыжках в длину с места, подтягивании на перекладине и 6-минутном беге ($p > 0,05$).

В КГ у мальчиков 7 лет выявлено достоверное ухудшение результата в показателе 6-минутного бега ($t=3,15$ при $p < 0,05$). В прыжке в длину с места и челночном беге 4×9 м выявлено ухудшение результатов, которые не достигли статистически значимых показателей. В других контрольных упражнениях уровня физической подготовленности у мальчиков 7 лет КГ отмечается улучшение показателей, однако достоверных различий не выявлено ($p > 0,05$).

У девочек 7 лет ЭГ выявлены достоверные изменения по отношению к исходному уровню в показателях прыжка в длину с места ($t=2,42$; $p < 0,05$), 6-минутном беге ($t=4,37$; $p < 0,001$). В показателях скорости бега на 30 м, наклоне вперед из положения сидя, челночном беге 4×9 м, в поднимании туловища достоверного прироста результатов не выявлено ($p > 0,05$). В КГ наблюдается ухудшение результатов, но без достоверных сдвигов.

Серьезные сдвиги у мальчиков 8 лет ЭГ отмечены в показателях челночного бега 4×9 м ($t=3,27$; $p < 0,05$), подтягивании на перекладине ($t=3,45$; $p < 0,01$), прыжка в длину с места ($t=3,18$; $p < 0,05$), 6-минутном беге ($t=2,58$; $p < 0,05$), беге на 30 м ($t=2,65$; $p < 0,05$). Достоверных различий в тесте наклон вперед из положения сидя у мальчиков ЭГ к исходному уровню не выявлено ($p > 0,05$).

У девочек этого же возраста ЭГ установлены достоверные изменения по отношению к исходному уровню в челночном беге 4×9 м ($t=3,05$; $p < 0,05$), наклона вперед из положения сидя ($t=2,11$; $p < 0,05$), в поднимании туловища из

положения лежа ($t=3,11$; $p<0,01$), прыжке в длину с места ($t=2,42$; $p<0,05$), 6-минутном беге ($t=3,89$; $p<0,01$). В показателях скорости бега на 30 м у девочек отмечен прирост спортивного результата, но достоверность не выявлена ($p>0,05$).

В КГ у мальчиков 8 лет выявлено достоверное ухудшение результата в показателе 6-минутного бега $t=5,96$ при $p<0,001$). В других контрольных упражнениях уровня физической подготовленности у мальчиков 8 лет КГ нами отмечается улучшение показателей, однако достоверных различий не выявлено ($p>0,05$). Необходимо отметить, что у девочек 8 лет КГ достоверные изменения выявлены только в поднимании туловища из положения лежа ($t=2,75$; $p<0,01$). В других тестах достоверных различий не обнаружено ($p>0,05$).

Несколько более выраженная динамика показателей уровня физической подготовленности представлена у мальчиков 9 лет занимающихся в ЭГ. Так, значительные достоверные различия зафиксированы в показателях прыжка в длину с места ($t=3,88$; $p<0,01$), челночного бега 4x9 м ($t=3,93$; $p<0,01$) и 6-минутного бега ($t=4,61$; $p<0,001$). В тесте наклон вперед из положения сидя, подтягивание на перекладине, бег на 30 м отмечено улучшение показателей по отношению к исходному уровню, однако достоверность различий не выявлено ($p>0,05$).

У девочек 9 лет экспериментальной группы выявлено достоверное изменение показателей по отношению к исходному уровню в 6-минутном беге ($t=4,28$; $p<0,001$), в поднимании туловища из положения лежа ($t=4,46$; $p<0,001$). В тестах наклон вперед из положения сидя, челночном беге 4x9 м, прыжке в длину с места, беге на 30 м выявлено улучшение результатов, однако достоверность отсутствует ($p>0,05$).

У мальчиков 9 лет КГ выявлено улучшение результатов, в которых однако достоверность различий отсутствует ($p>0,05$). Чего нельзя сказать о результатах девочек, так как у них зафиксированы достоверные изменения в поднимании туловища из положения лежа ($t=2,60$; $p<0,05$), 6-минутном беге ($t=2,45$; $p<0,05$) и челночном беге 4x9 м ($t=2,87$; $p<0,05$). Во всех остальных тестах достоверных различий не выявлено ($p>0,05$).

При анализе результатов тестирования по каждому виду контрольных упражнений можно видеть, что уровень физической подготовленности как девочек, так и мальчиков ЭГ возрастает, имея свои особенности.

Выводы. На основании полученных результатов можно констатировать.

1. Изучение специальной литературы и результаты наших исследований подтверждают мнение ученых о том, что на начальных этапах обучения в школе необходимо заложить фундамент физического совершенствования

человека, который будет служить залогом дальнейших успехов в умственной, трудовой и спортивной деятельности.

2. Результаты исследования позволили выявить удовлетворительный уровень физического развития и планомерность его изменения в возрастном аспекте.

3. За время проведения формирующего педагогического эксперимента в контрольной и экспериментальной группах наблюдались положительные сдвиги практически во всех тестах, отражающих уровень физической подготовленности учащихся. Эти изменения произошли благодаря росту и развитию детского организма, а также интенсивной двигательной активности на уроках по предмету «Физическая культура и здоровье». Наиболее выраженными они были у девочек 9 лет ЭГ по следующим тестам: в 6-минутном беге ($t=4,28$; $p<0,001$), в тесте поднятие туловища из положения лежа ($t=4,46$; $p<0,001$) и у мальчиков 9 лет в показателях прыжка в длину с места ($t=3,88$; $p<0,01$), челночного бега 4x9 м ($t=3,93$; $p<0,01$) и 6-минутного бега ($t=4,61$; $p<0,001$). Стоит отметить, что динамика физической подготовленности с возрастом становится более выраженной.

4. Занятия с использованием корригирующих комплексов физических упражнений оказывают положительное воздействие на динамику физической подготовленности и развитие физических качеств, что подтверждают результаты проведенных исследований.

Список литературы

1. Доскин, В.А. Морфофункциональные константы детского организма : Справочник [Текст] / В.А. Доскин, Х. Келлер, Н.М. Мураенко, Р.Н. Тонкова-Ямпольская. – М. : Медицина, 1997. – 288 с.

2. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.

3. Квашнина, Л.В. Физическое развитие детей младшего школьного возраста и факторы влияния на него [Текст] / Л.В. Квашнина, В.П. Родионов, Ю.А. Маковкина // Здоровье женщины. – 2003. – № 1. – С. 78-81.

4. Начинская, С.В. Двигательная активность младших школьников / С.В. Начинская, А.В. Жмулин // Научные труды Московского государственного педагогического университета. – М. : Прометей, 2006. – С. 530-532.

5. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – 4-е изд., стереотип. – М. : Издательский центр «Академия», 2008. – 272 с.

Розділ 7

Професійно-педагогічна підготовка фахівця в галузі фізичного виховання, спорту, оздоровчо-рекреаційної рухової активності

Технология поэтапного формирования у студентов умений комплексной координации в рамках интегративной дидактической деятельности учителя физической культуры

Афтимичук О.Е.

Государственный университет физического воспитания и спорта
(Кишинёв, Молдова)

Специфика дидактической деятельности учителя физической культуры предполагает симбиоз речевой и двигательной деятельности, что определяет собой взаимодействие сенсорных систем, а значит их интеграцию. Это, в свою очередь, указывает на координационный аспект профессиональных умений данной деятельности. С этих позиций в статье представлена программа поэтапной подготовки студентов к дидактической деятельности с уровнем комплексной (слухо-рече-зрительно-двигательной) координации.

Введение. Изучение и анализ исследований проблемы профессиональной деятельности учителя показывает, что её дидактический компонент является одним из ведущих. Данному вопросу посвящён широкий круг исследований. В то же время, проблеме комплексной координации в структуре дидактической деятельности преподавателя не уделяется должного внимания. В наибольшей степени это относится к дидактической деятельности учителя физической культуры, а также аспектам формирования педагогических умений данной деятельности в учебно-воспитательном процессе вуза.

Условием устранения этих упущений является дальнейшее исследование, с одной стороны, содержания структурного состава дидактического компонента в теории профессиональной деятельности педагога, с другой – поиск средств и методов по формированию у будущих учителей физической культуры знаний и умений комплексной координации дидактической деятельности, что позволит повысить уровень профессиональной подготовки специалиста в стенах вуза [4].

Профессиональная педагогическая подготовка студентов университетов физической культуры осуществляется в рамках комплекса учебных дисциплин, направленных на формирование педагога-профессионала высокой квалификации. Следует признать, что уровень адекватности каждой дисциплины профессиональной характеристике преподавателя является относительным, и величина его зависит, в первую очередь, от степени разработанности педагогической теории, ориентированной на формирование личности педагога, в целом, и специфику его деятельности, в частности.

Целью исследования является разработка программы поэтапной подготовки студентов университета к целостной дидактической деятельности учителя физической культуры.

Методы и организация исследования. В работе были использованы методы теоретического исследования: абстрактный и аксиоматический метод, анализ и синтез, индукция и дедукция, идеализация, сравнение и обобщение, социологический опрос, проектирование, моделирование. Исследование предполагало изучение научно-методической литературы, учебных планов, содержания и методологии учебных дисциплин; анкетирование студентов, преподавателей вузов, учителей.

Результаты исследования и их обсуждение. В дидактической деятельности преподавателя физической культуры *координация* несет на себе самую ответственную нагрузку. Это выражается не только в правильной демонстрации физических упражнений. Координация проявляется и в умении физически согласовывать эту демонстрацию с дидактической речью. Умение же преподавателя сопровождать методическими указаниями и замечаниями выполнение учащимися физических упражнений представляет собой координацию высшего порядка, поскольку здесь задействована работа одновременно органов слуха, зрения, артикуляции и мыслительного аппарата, который должен совмещать одновременно и выдачу информации, и вести внутренний подсчет, чтобы не выбиться из ритма и не потерять темп исполнения движений, а также, соблюсти выполнение заданного количества физических упражнений [2, 5].

С этих позиций методический аспект подготовки студентов к педагогической деятельности предусматривает формирование [3]:

- знаний дидактических принципов и содержания учебно-воспитательного процесса школьного и университетского образования, а также сущности межпредменных связей в преподавании физической культуры;
- умений лингво-дидактического уровня общения и слухо-реческо-зрительно-двигательной координации.

В формировании этих умений значительную роль играет обязательное использование на занятиях «живого» аккомпанимента. Поскольку музыка и речь обладают одинаковыми средствами смысловой и эмоциональной выразительности (логическое ударение, тембровая окраска, ритм, темп, интонация), этот факт можно использовать для формирования правильной дидактической речи к отдельно проводимым упражнениям или целым дидактическим ситуациям на уроке [1]. При этом, чтобы верно сочетать произнесенную дидактическую речь с показом и проведением двигательного материала, необходимо обладать хорошим слухом, чувствами ритма и темпа,

являющимися основой для развития координационных способностей. И здесь музыка является важнейшим средством для воспитания вышеперечисленных качеств. Организованность, цикличность и периодичность, наблюдаемая в построении музыкальной речи, является основой в структурировании отдельных актов (элементов) дидактической деятельности студентов, включающих как двигательный, так и речевой материал.

Анализ и обобщение материалов научно-методической литературы, посвященных проблеме формирования у студентов педагогических умений дидактической деятельности, воспитательно-формирующего потенциала дисциплин учебного плана университетов физической культуры, результатов социологического опроса студентов, учителей физического воспитания, преподавателей специализированных дисциплин представили возможным определить оптимальный вариант структуры программы общетеоретической, направленно-теоретической и практической подготовки студентов к усвоению ими педагогических умений целостной дидактической деятельности со структурным уровнем комплексной координации (рис. 1).

В представленной схеме показано, что общетеоретическая подготовка к профессионально-педагогической, а следовательно и дидактической, деятельности преподавателя физической культуры должна прослеживаться во всех предметных дисциплинах специализированных вузов и факультетов. К сожалению, аспект дидактической деятельности, как показали результаты социологического опроса (23 %), представлен в отдельных теоретических дисциплинах в очень общих чертах, в других – вообще отсутствует, а в специализированных дисциплинах раскрыт недостаточно глубоко, особенно для студентов первого курса (38 %), тогда как данная деятельность в ряду компонентов профессионально-педагогической деятельности учителя физической культуры является ведущей, и на неё, по нашему мнению, необходимо направлять особо пристальное внимание студентов, начиная с самого появления их в университете. Поэтому в разработанной нами программе подготовки студентов, учитывая вышеизложенный фактор, предложена система занятий методико-теоретической подготовки междисциплинарного характера в разделе методических занятий.

Программа поэтапной подготовки предусматривает три её аспекта:

- теоретико-методический;
- собственно практический;
- учебно-аудиторной практики.

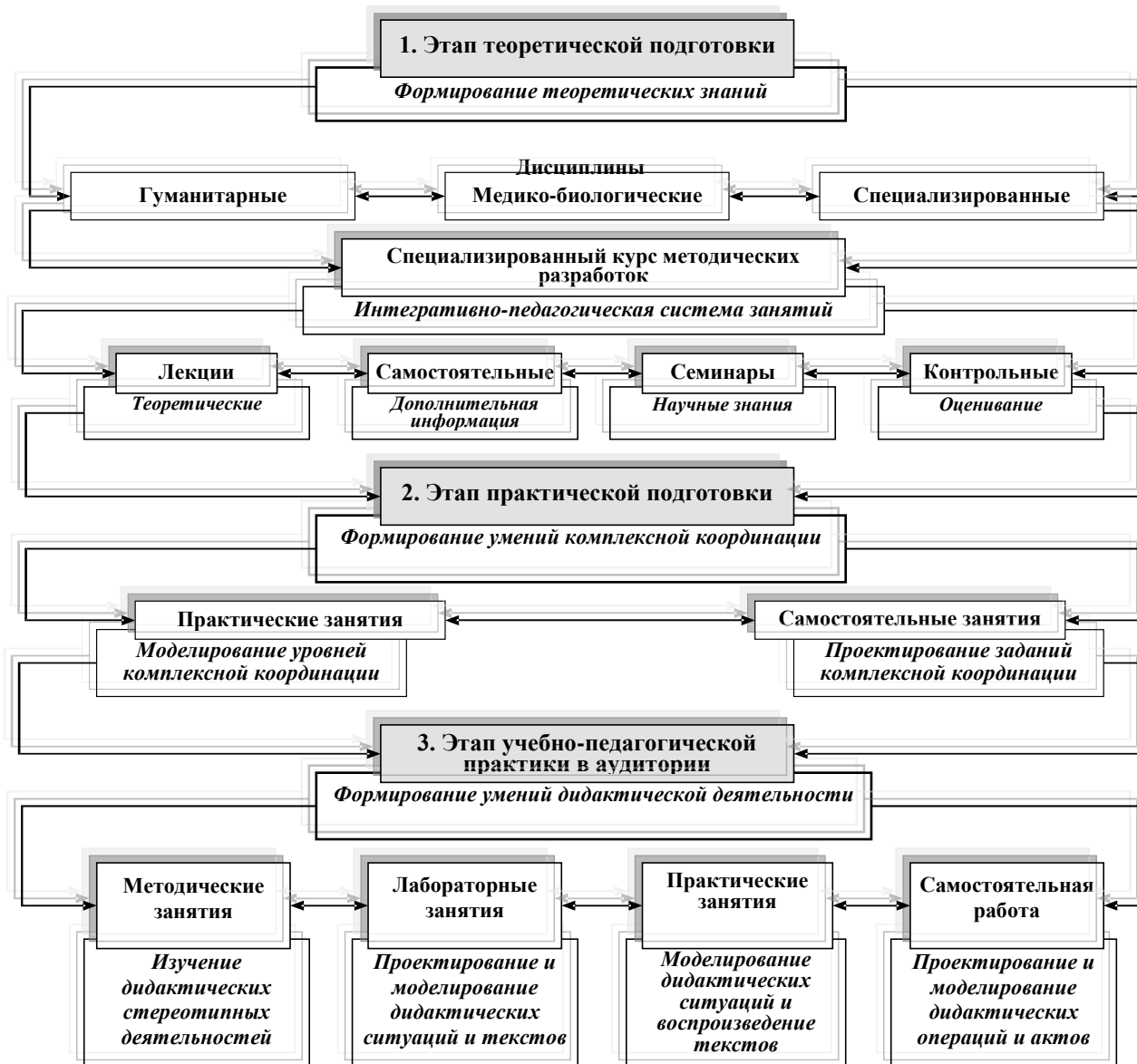


Рисунок 1 – Структура программы поэтапной подготовки студентов в рамках специализированного курса «Подготовка студентов университета физкультуры к дидактической деятельности».

Первый аспект ориентирован на формирование знаний содержания дидактической деятельности и её компонентов, педагогических ситуаций. Второй аспект поэтапной подготовки студентов направлен на формирование умений комплексной координации (слухо-рече-зрительно-двигательной), умений проектирования компонентов двигательной координации. Третий аспект предусматривает формирование педагогических умений проектирования и моделирования дидактических ситуаций на всех уровнях интегративной дидактической деятельности (совершенствование сформированных умений) в системе «Подготовительная часть урока».

Содержание программы включает четыре основные темы, составляющие теоретико-практическую основу профессионально-педагогической подготовки студентов к дидактической деятельности в системе подготовительной части урока:

1. Профессиональные качества и умения преподавателя физического воспитания в аспекте междисциплинарной подготовки. Условия и средства их формирования.

2. Теоретические проблемы феномена ритма. Значение темпо-ритмического фактора в психомоторной деятельности человека.

3. Методологическое содержание ритмической гимнастики и её прикладная роль в подготовке студентов к дидактической деятельности.

4. Дидактическая деятельность преподавателя физического воспитания в педагогической системе «Подготовительная часть урока».

Интегративная система занятий по всем темам предусматривает направленное освещение учебного материала с параллельным функционированием его во всех видах занятий: лекционных, практических, семинарских, лабораторных, контрольных и самостоятельных.

Тематическая реализация осуществляется посредством типовых учебных заданий с постоянно повышающимися, от этапа к этапу подготовки, сложностью и уровнем освоения компонентов комплексной координации, а следовательно и компонентов дидактической деятельности, и деятельности в целом.

Всего предусматривается два основных уровня выполнения заданий и три уровня их воспроизведения в учебно-практической деятельности студентов.

1. Двигательный – умения слухо-зрительно-двигательной координации:

– проектирование элементов упражнений, их моделирование в различных двигательных комбинациях и композициях;

– воспроизведение упражнений перед зеркалом и под музыкальное сопровождение с заданным музыкальным размером и темпом исполнения.

2. Рече-двигательный – умения рече-двигательной координации, включающей предыдущий тип координации (слухо-зрительно-двигательный):

– проектирование элементов (действий) речевой деятельности на элементы (упражнения) двигательной деятельности;

– воспроизведение их под музыкальный аккомпанемент с заданным музыкальным размером и темпом исполнения;

– моделирование дидактических ситуаций «элемент», «упражнение»;

– поточное проведение различных упражнений с лингводидактическим обеспечением под музыкальное сопровождение;

– проектирование фрагментов подготовительной части урока как дидактической ситуации;

– моделирование макро-педагогической ситуации целостной дидактической деятельности «Подготовительная часть урока» в форме комплекса упражнений гимнастической аэробики.

Воспроизведение студентами изложенных заданий также предполагало постепенное, уровневое, их усложнение.

1. **Репродуктивный уровень** – воспроизведение знаний, навыков, информации:

– проектирование элементов, действий (упражнений) к различным дидактическим ситуациям;

– воспроизведение данных упражнений в различных двигательных актах и дидактических ситуациях.

2. **Репродуктивно-креативный уровень** – готовность применять знания в стандартных дидактических ситуациях, воспроизведение дидактических актов (действий) согласно заданному составу:

– проектирование фрагментов подготовительной части урока, дидактических ситуаций по представленной модели;

– самостоятельное изучение специальной методической литературы, анализ и практическая реализация усвоенного материала.

3. **Творческий уровень** – готовность к творческой реализации знаний и умений дидактической деятельности при моделировании макро-дидактической ситуации «Подготовительная часть урока»:

– проектирование фрагментов подготовительной части урока с подбором соответствующего музыкального материала к каждому из них;

– воспроизведение данных фрагментов в соответствии с их комплексно-координационным обеспечением;

– моделирование целостной дидактической деятельности учителя физической культуры в системе «Подготовительная часть урока».

Содержание и используемые средства учебных заданий представляют конкретную практику дидактической деятельности преподавателя физической культуры, имеющие свою внутреннюю интеграцию, которая проявляется в кумулятивном эффекте занятий, где одни средства дополняют другие с целью закрепления приобретенного в процессе урока навыка. Действию кумулятивного эффекта должно способствовать равномерное распределение занятий в семестре и в учебном году, чтобы, в конечном итоге, сформировать комплексные умения интегративной дидактической деятельности преподавателя физической культуры в рамках специализированных дисциплин.

Выводы. Оценивая современное состояние вузовской подготовки будущих учителей физической культуры к дидактической деятельности можно констатировать, что в данной системе образования имеется определенный положительный опыт формирования у студентов знаний и умений дидактического общения в системе урока. Но, наряду с этим, следует признать, что практика такой подготовки зачастую не предусматривает интегративный характер дидактической деятельности, а также уровень её комплексной координации, а потому не может быть названа ни массовой, в плане ее охвата практически всех учебных заведений специализированного профиля, ни системной, так как распространяется лишь на отдельные моменты и стороны учебно-воспитательного процесса. Этот вывод объясняется следующими положениями:

1. Подготовка к дидактической деятельности ограничивается использованием возможностей лишь отдельных дисциплин без ориентации на системность и целостность теоретической и практической подготовки.

2. Недостаточно исследованы проблемы ритма дидактического общения в педагогической системе «Урок».

3. Не в полной мере изучены аспекты умений комплексной координации в рамках интегративной деятельности преподавателя физической культуры.

4. Не разработаны научные критерии оценки уровня дидактической деятельности учителя и его личностных профессионально значимых качеств.

Список литературы

1. Афтимичук О. Значение средств музыкальной выразительности в формировании выразительности речи учителя физической культуры в системе урока / О. Афтимичук // Probleme actuale privind perfecționarea sistemului de învățământ în domeniul culturii fizice: Mater. conf. științ. internaț. – Chișinău : INEFS, 1997. – P. 37-39.

2. Афтимичук О.Е. Обоснование комплекса знаний и умений ритмо-структурной организации дидактического общения учителя физической культуры / О.Е. Афтимичук // Современное образование, физическая культура, спорт и туризм : мат. 3-й региональной межвузовской научно-практической конференции (Сочи, 27-30 ноября 2012 г.) / под общ. ред. д.п.н., проф. В.Ю. Карпова. – Сочи : РИЦ СГУ, 2012. – С. 10-19.

3. Aftimiciuc O. Bazale pedagogice ale activității profesionale a profesorului de educație fizică / O. Aftimiciuc // Programa (Pentru Magistrat). – Chișinău: INEFS, 2003. – 30 p.

4. Aftimichuk O. The essence of the stages forming the students of knowledge and skills of didactical activity with complex co-ordination / O. Aftimichuk, M. Gönçzi-Raicu. In: Education for all and for life: International Scientific

Conference. Programmer and abstracts. – Oradea : Univ. din Oradea, 2003. – P. 37-40.

5. Gönçzi-Raicu M. Competențe de coordonare complexă în cadrul activității didactice integrative a profesorilor de educație fizică: Monografia / Maria Gönçzi-Raicu, Olga Aftimiciuc, Sergiu Danail. – Chișinău : Valinex, 2014. – 160 p.

Физкультурное образование (региональный аспект)

Викторов Д.В., Корнеева С.В., Мельникова О.В.

Южно-Уральский государственный университет (НИУ)
(Челябинск, Российская Федерация)

В соответствии с документами законодательной и нормативной базы – законом РФ «Об образовании» и Типовых положениях об образовательных учреждениях, здоровье выступает как мера качества жизни людей и конечный результат государственной политики: возможность гражданам относиться к своему здоровью как к непреходящей ценности, основе продления здорового рода, сохранению и укреплению трудового потенциала, повышения эффективности подготовки конкурентоспособного специалиста.

Сегодня высшая школа перешла на многоуровневую систему подготовки бакалавров и магистров, которые способны решать важнейшие задачи в области глобальных и локальных проблем безопасности государства, предполагающую решение вопросов поддержания, укрепления и восстановления здоровья будущих профессионалов. Фактор здоровья играет прогрессивную роль в успешном выполнении учащейся молодёжью требований обучения: различные отклонения в здоровье являются препятствием достижения успехов в образовании, объём учебных нагрузок легче переносят учащиеся с крепким здоровьем, у них происходит эффективнее восстановление работоспособности к очередному учебному дню, а высокий уровень физической подготовленности помогает справиться с психоэмоциональными и энергетическими затратами в экзаменационный и зачётный периоды [1, 2, 3].

Цель исследования. Разработать, научно обосновать и экспериментально апробировать концепцию физкультурного образования студенческой молодёжи Уральского региона.

Проблема сбережения здоровья выходит за рамки медицины и профилактики и является ведущей в социальном развитии общества, сохранения человечества в условиях экологических и социальных катастроф. В настоящее время решение проблемы здоровья молодёжи является приоритетом образовательной системы, поскольку, согласно современным представлениям, установка на здоровье не появляется у человека сама собой, а формируется в

результате педагогического воздействия, определяющего здоровье как цель, объект и результат деятельности, гарантирующей оптимальные условия физического и психического становления профессионалов.

Фактор, напрямую относящийся к здоровью – оптимальный двигательный режим, в основе которого лежат систематические занятия физической культурой, физкультурно-оздоровительной деятельностью, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей, усиления профилактики возрастных изменений.

Методы и организация исследования. Во всех определениях «физическая культура» – это, прежде всего, педагогический процесс, который содержит две основные его составляющие: обучение и воспитание, целостность которого характеризуют явления, процессы, системы с точки зрения наличия в них основных компонентов, обеспечивающих в единстве и взаимосвязи полноценное его функционирование. Таким образом, органическое единство воспитания и обучения, согласно современной теории педагогики, предстает в системе образования учебно-воспитательный процесс, направленный на удовлетворение потребности современного общества в образованных людях, способных решать производственно-экономические, научные, социально-культурные задачи, к которым относится и проблема сохранения здоровья. Следовательно, представляется, что при правильно поставленном обучении физической культуре учащиеся овладевают всеми сторонами изучаемого материала, т.е. усваивают теорию, вырабатывают умения и навыки применения их на практике, а также способы творческой деятельности, и вместе с тем глубоко осмысливают мировоззренческие и нравственно-эстетические идеи здоровья.

Формы физической культуры, выступающие как составные элементы воспитательной системы (двигательная деятельность, физкультурная деятельность), могут быть охвачены понятием «физическое воспитание», но применимы они только к непосредственным участникам. Физическую культуру применяют для решения широкого круга социально значимых задач – для сохранения и укрепления здоровья, физического совершенствования, формирования нравственной и эстетической культуры, культуры общения, отдыха, развлечения.

Такое понимание физической культуры позволяет осуществить переход от категории физических упражнений, как основного средства физического воспитания, к понятию физкультурная деятельность, выступающее основным технологическим звеном в формировании физической культуры личности.

Результаты исследования показали, что большинство учащихся характеризуется недостаточной активностью на занятиях физическим

воспитанием, что обусловлено низким уровнем интереса и незначительным местом в системе ценностных ориентаций, несмотря на то, что 90 % опрошенных указали на необходимость занятий физической культурой в рамках программы обучения в учебном заведении. Кроме того отсутствуют устойчивые положительные социальные установки на двигательную активность и имеет место слабая мотивация физкультурно-оздоровительной деятельности.

Как следствие этого, вузы обращаются к поиску новых форм обучения, повышающих качество образования и воспитания студентов. С этих позиций пересматривается и система физической культуры, поскольку физкультурное образование направлено не только на преобразование внешней социальной и природной среды, но и на воспитание человека, формирование его личности, мировоззрения, форм и характера поведения.

По сравнению с физической культурой, построенной на основе методики, физкультурное образование имеет серьёзные преимущества.

Во-первых, основой физкультурного образования служит чёткое определение конечной цели. В физической культуре проблема целей не является ведущей, степень достижения определяется неточно. В физкультурном образовании цель рассматривается как центральный компонент, что и позволяет определить степень её достижения более точно. Вследствии более точного определения конечной и промежуточной целей, в физкультурном образовании можно разработать объективные методы контроля их достижения.

Во-вторых, физкультурное образование позволяет свести к минимуму ситуации, когда преподаватель поставлен перед выбором и вынужден переходить к педагогическим экспериментам в поиске приемлемого варианта.

В-третьих, в отличие от ранее использовавшихся методических разработок, ориентированных на преподавателя и виды его деятельности, физкультурное образование предлагает проект учебного процесса, определяющего структуру и содержание учебно-познавательной деятельности студентов.

В-четвёртых, физкультурное образование не изменяет методику физической культуры содержательно, а, руководствуясь принципом оптимизации обучения, берёт то, что нужно для наиболее эффективного достижения здоровья.

Исходя, из вышеизложенного, в деятельности вузов при разработке регионального аспекта физкультурного образования целесообразно выделить ряд принципиальных положений.

1. Региональный аспект представляет ряд нормативных требований к содержанию и качеству подготовки специалистов, который может быть сформирован на основе анализа состояния и перспектив развития региона и

учета сложившихся в регионе передовых научных школ, а также географического положения, исторических и культурных традиций.

2. Региональный аспект носит опережающий характер, выражающийся в отражении перспективных тенденций социально-экономического прогресса в регионе, в содержании и качестве подготовки специалистов для системы физкультурного образования.

3. После утверждения регионального аспекта вузам необходимо проделать работу по его программному обеспечению, включающую разработку учебных планов подготовки специалистов, дополнение или разработку новых рабочих программ читаемых курсов.

Выводы. Физкультурное образование связано с обращением к общечеловеческим ценностям, нравственному, интеллектуальному, физическому, психологическому потенциалу личности студента. Потребности и стремления человека в освоении ценностей физической культуры должны стимулироваться чувством удовольствия от физической активности, успехами в росте собственных физических, психических, нравственных возможностей, работоспособности, ощущением здоровья и умением управлять внутренним состоянием.

Список литературы

1. Бальсевич, В.К. Особенности физического воспитания учащихся спортивно-педагогических классов : тез. докладов II науч.-практ. конференции / В.К. Бальсевич. – М., 2001. – С. 8-9.

2. Виленский, М.Я. Основы здорового образа жизни студентов / М.Я. Виленский. – М., 1995. – 216 с.

3. Зайцев, Г.К. Школьная валеология. Педагогические основы обеспечения здоровья учащихся и учителей / Г.К. Зайцев. – 2-е изд., перераб. и доп. – СПб. : Акцент, 1998. – 159 с.

Забезпечення якісної фізичної підготовки молоді України в умовах соціально-економічної кризи

Запорожченко Н.В., Лисецька О.Я., Лисецький М.О.

*Донецький національний медичний університет
ім. М. Горького (Донецьк, Україна)*

Маріупольський державний університет (Маріуполь, Україна)

Для підтримки здоров'я сучасних студентів та повернення зацікавленості до фізичного виховання у вищих навчальних закладах України необхідна оптимізація кредитно-модульної системи оцінки студентів у галузі фізичного виховання. Для цього пропонується введення лекційних занять з фізіології та кінезіології спорту. Розподілення студентів на групи для

організації «клубного» навчання у процесі фізкультурно-оздоровчих напрямків єдиноборств та фітнес-направків.

Для поддержания здоровья современных студентов и возвращению интереса к физическому воспитанию в высших учебных заведениях Украины необходима оптимизация кредитно-модульной системы оценки студентов в области физического воспитания. Для этого предлагается введение лекционных занятий по физиологии и кинезиологии спорта. Распределение студентов на группы для организации «клубного» обучения в процессе физкультурно-оздоровительных направлений единоборств и фитнес-направлений.

To maintain the health of today's students and the return of interest in physical education in higher educational institutions of Ukraine is necessary to optimize the integration of credit-modular system of student assessment in physical education. To this end, proposes the introduction of lectures on physiology and kinesiology sport. The distribution of students in groups to organize the "club" learning by sports and recreation areas of martial arts and fitness trends.

Соціально-економічні та політичні події в Україні потребують укріплення державності та змін у свідомості громадян. Державі необхідні збереження цілісності кордонів та економічна реабілітація. Це можуть зробити молоді динамічні, гнучкі фахівці з нестандартною системою мислення, рішучістю та активною громадянською позицією.

Важка інтеграція вітчизняної програми освіти з Болонською системою висвітила усі їхні переваги та недоліки. Назаразі освітянська програма навчання потребує корекції під потреби держави. Насамперед це стосується системи фізичного виховання молоді. Тепер, коли державі необхідно зберегти цілісність її конституційних кордонів, коли потрібен захист від сепаратизму, вона, як ніколи, має потребу у фізично сильній та дисциплінованій молоді.

Такі завдання ще більше ускладнюють нележку інтеграцію українських вузів з Болонською системою, бо тепер стає ще важче знайти компроміс між традиційними формами навчання та новими еталонами. Більше всього це стосується фізичного виховання студентів, а особливо майбутніх лікарів та педагогів. Зараз, коли кожен другий студент університету є військовозобов'язаний, та може бути корисним державі, становляться просто не допустимими принципи Болонської системи про самостійне навчання у фізичному вихованні. Не може сучасний студент засвоїти та виконати 50 % фізичних вправ самостійно. Це, здебільше, пов'яне з лінуванням молоді до рухової активності, невірними пріоритетами між інтелектуальним та фізичним розвитком. Викладачі кафедр фізичного виховання дають на самостійне вивчення, найчастіше, теоретичні основи статички та динаміки тіла, тим самим, нехтують поясненням фізіологічних та психологічних основ здоров'я людини.

Це призводить до того, що п'ятдесят відсотків фізичних навантажень залишаються не виконаними за халатністю та лінуваннями студентів, а саме тому ми маємо незадовільні показники здоров'я серед сучасної молоді. Саме тому військові комісаріати не можуть набрати достатню кількість здорових чоловіків для захисту держави.

Уже сьогодні потрібно приділити особливу увагу фізичному вихованню юнаків, але без реформування в системі освіти це зробити неможливо [1, 2, 4]. Це обумовлене багатьма об'єктивними обставинами. Виходячи з того, що у науково-педагогічному середовищі існують протилежні погляди на це питання, особливо, що стосується причин для внесення змін у роботу університетів, здається доцільним для уважного розгляду цієї проблеми. Все нове – це добре, але не завжди. Враховуючи майже суцільну гіподинамію підлітків та юнаків з вже сформованою фізичною лінню та апатією до фізичних вправ, вважаємо необхідним повернення до «дідівських» методів виховання. Болонська система навчання може бути доброю до інших дисциплін, але наразі, в умовах військових дій в Україні, є деструктивною та руйнує здоров'я наших парубків.

За останні роки прийняті багато правових актів для покращення здоров'я українців [3], але усі вони залишаються лише на папері. Потрібно також враховувати, що за останніми дослідженнями ми маємо швидке біологічне старіння молоді, яке прискорене на 10-15 років порівняно з попереднім поколінням [7]. Це пов'язане з низькою руховою активністю населення доросліше 18 років у наслідок розповсюдженості та різноманіття причин, які її викликають. Гіподинамія в епоху науково-технічного прогресу має загальнобіологічний та соціальний зміст [3]. У сукупності зі збільшенням інтенсивності нервово-психічної діяльності, гіподинамія (гіпокінезія) сприяє розвитку багатьох захворювань, які властиві були лише людям похилого віку. Погіршується загальна статистика ожиріння. Тепер надлишкова маса тіла притаманна також і молоді.

Таким чином, реформа освіти у галузі фізичної культури університетів України дала би змогу підготувати фізично активних молодих людей, які спроможні захистити свою державу.

В університетах Європи, порівняно з сучасною освітою в Україні, суттєво більша фундаментальна підготовка і значно менша гуманітарна складова навчання, яка складає 6-13 % проти 31,7 % у вищих навчальних закладах України, а в Королівському технічному університеті Швеції вона зовсім відсутня. Так чому фізичне виховання та медичну освіту не можна віднести до фундаментального виховання, та не прив'язуватися до загальноприйнятих стандартів підготовки студентів з інших дисциплін? Зрозумілою є необхідність перегляду структури діючого навчального плану і приведення його до

європейського розуміння забезпечення високої якості навчання з урахуванням вимог європейської системи перезарахування кредитів. За світовим рейтингом [6], після зникнення Радянського Союзу жоден вищий навчальний заклад не увійшов до найкращих вишів світу, але радянські спортсмени брали найбільше нагород на міжнародних змаганнях, а лікарі вітчизняної школи успішно лікують половину сучасного світу. Тобто потрібна інтеграція системи з урахуванням переваг нової та старої системи освіти.

Болонська система, з одного боку, є необхідним кроком на шляху реформування системи освіти, бо за останні 100 років відбулися вагомні зміни у характері накопичення знань. Якщо у минулому столітті досвідченість у тій або іншій сфері було достатньо 4-5 років, то зараз подвоєння загально світової інформації в окремій галузі складає 2 дні. Так, якщо 50-100 років тому молода людина могла засвоїти майже усі доступні знання, то зараз інформаційна складова стала настільки потужна, що засвоїти усе нове майже не реально. Саме тому виникла потреба у ще більшій спеціалізації галузей та фахівців.

Потрібно враховувати, що світове прискорення інформаційного обміну кардинально змінило дітей та молодь. Старі методи навчання їм часто не цікаві та не зрозумілі. Напрацьовані десятиліттями програми добре діють, але важкі для застосування у повсякденні. Сучасні діти потребують не просто фізичну вправу, але й її пояснення зрозумілою мовою, її логіки та користі для тіла. Інформаційна складова, якою оперують більшість викладачів, є достатньою для навчання студентів. Інше сприйняття всесвіту сучасною молоддю вимагає підлаштування нової системи освіти до їх світогляду. Навіть студенти з високим балом з інших предметів виказують нерозуміння логіки навчального процесу. Оскільки лекцій з фізичного виховання майже немає у вишах гуманітарних та технічних напрямків, а викладачі часто не дають ґрунтового пояснення важливості фізичних вправ.

Потрібно пояснювати студентам невід'ємну складову цілісної взаємодії фізичного тіла та психічних процесів. Проведення теоретичного вступу перед кожним виконанням вправ, з поясненням асоціативних зв'язків між м'язами та внутрішніми органами, а також взаємодії емоційного та функціонального стану, значно підвищує ефективність роботи на заняттях, покращує емоційний стан та самопочуття. У анкетуванні 80 % студентів відмічали необхідність пояснення логіки та змісту вправ. Бо це давало їм мотивацію та бажання займатися та відвідувати заняття з фізичного виховання.

Зараз недостатньо вивчені особливості адаптації студентів в умовах кредитно-модульної системи організації навчального процесу. Необхідні нові підходи до організації проведення занять з фізичного виховання. На основі розроблених модельних характеристик різних рівнів фізичного здоров'я

студентів сучасними вченими запропоновано диференційований підхід до розподілу їх на групи для занять фізичними вправами.

Обґрунтована концепція клубної форми організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах, яка враховує фізкультурно-оздоровчі та спортивні інтереси, та великий дидактичний потенціал тих видів спорту, які до тепер вважалися зайвими у системі освіти. У першу чергу мова йде про фітнес-аеробіку та фізкультурно-оздоровчі види єдиноборств. Що до процесу та фізкультурно-оздоровчих напрямків єдиноборств, необхідно враховувати той факт, що все більша кількість традиційних систем освіти переходять на фітнес-напрямки. Наприклад, класичний англійський та тайландський бокс, кікбоксинг, і навіть окінавське карате-до в останній час отримали розвиток у вигляді елементів техніко-тактичних дій у комплексах фітнес-аеробіки. Широко розповсюджені наприкінці 90-х років ХХ століття Тай-бо, Ки-бо, Каратебіка та інші види аеробіки, які засновані на принципі бойових мистецтв, зараз вважаються популярними системами фізичного тренування для підтримки здоров'я та краси. Вони поєднали у собі старі та сучасні системи єдиноборств, вправи оздоровчих гімнастик Сходу – старого фітнесу та тисячолітні традиції.

Унікальність «бойових» систем фітнесу є у тому, що на відміну від інших видів аеробіки в них витрачається у два рази більше калорій, що у свою чергу призводить до ефективних результатів щодо зменшення ваги. Це пов'язано з особливим психологічним станом на заняттях. У такому своєрідному стані у крові підтримується високий рівень адреналіну. Завдяки цьому гормону прискорюється обмін речовин, що супроводжується підвищенням фізичної та емоційної сили, зникають неприємні відчуття під час занять [8].

Також стоїть питання доцільності розробки програм фізичного виховання молоді з фізичними вадами та хронічними захворюваннями. У них частіше виникають депресивні стани та ожиріння, які пов'язані з гіподинамією. Правильно розроблена програма фізичної активності дозволяє без шкоди для здоров'я скидати накопичений адреналін.

Таким чином, виходячи з вище наведеного, можна зробити *висновок* про необхідність подальшого реформування вищої освіти в Україні. Це повинно змусити до ґрунтовних змін у роботі кожного співробітника університету. Повинні змінитися підходи до викладання дисциплін вищої школи, перш за все, до фізичного виховання, бо саме фізичне виховання може допомогти зростити фізично та морально здорову молодь.

Список літератури

1. Болонський процес : цикли, ступені, кредити / упорядники Клименко Б.В., Товажнянський Л.Л., Сокол Е.І. – Харків, 2004. – 142 с.

2. Модернізація вищої освіти України і Болонський процес / упорядники Степко М.Ф., Болюбаш Я.Я., Левківський К.М., Сухарніков Ю.В. – К., 2004. – 60 с.
3. Нагорна А.М. Соціально-економічні детермінанти здоров'я населення України : журнал АМН України, 2003. – Т. 9 – № 2. – С. 325-345.
4. Основні засади розвитку вищої освіти України в контексті Болонського процесу (документи і матеріали) / за ред. Кременя В.Г.; упорядники Степко М.Ф., Болюбаш Я.Я., Шинкарук В.Д., Грубінко В.В. – Київ-Тернопіль : вид-во ТДПУ ім. В. Гнатюка, 2004. – Ч. 2. – 202 с.
5. Проблеми адаптації вищої освіти в Україні до європейських стандартів і принципів Болонського процесу : матеріали міжн. наукової конференції (Ужгород, 23-26 березня 2004 р.), 2004. – 228 с.
6. Повар О. В. Технологія підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами / О.В. Повар // Молодіжний науковий вісник : Фізичне виховання і спорт : зб. наук. праць Волин. нац. ун-ту імені Лесі Українки [уклад. А.В. Цьось, В.П. Романюк]. – Луцьк, 2010. – С. 40-45.
7. Раевский Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский; под общ. ред. Р.Т. Раевского. – О. : Наука и техника, 2008. – 556 с.
8. Усков С.В. Проблематика болонской системы обучения в проекции физического воспитания вузов Украины // Український морфологічний альманах, 2013. – Т. 11. – № 2. – С 38-39.

**Роль практико-ориентированного обучения
в формировании профессиональной компетентности у студентов
факультета физической культуры**

Зорин С.Д., Пестряева Л.Ш.

Чувашский государственный педагогический университет
им. И.Я. Яковлева

Чувашская государственная сельскохозяйственная академия
(Чебоксары, Российская Федерация)

В статье рассматривается проблема формирования профессиональной компетентности у студентов факультета физической культуры. Педагогическим кадрам предлагается выстраивать систему практико-ориентированного профессионального образования в каждом конкретном вузе. В качестве основной конкретной формы организации учебно-познавательной деятельности студентов, видов учебных занятий, предлагается создавать педагогические условия, включающие в свое содержание практическую деятельность студента во время работы в школе в роли учителя физической культуры или тренера-преподавателя в ДЮСШ.

Новый вариант практико-ориентированной модели обучения студентов состоит из трех взаимосвязанных модулей: целевого, содержательного, результативного. Решается ряд последовательных задач: получить знания и умения по избранной профессии (профессиональные компетенции); владеть знаниями и умениями в профессии (профессиональная компетентность). Теория органично сочетается с практикой, знания и умения переплавляются в профессиональную компетентность, студент продуктивно формируется и развивается как личность и специалист.

Актуальность проблемы. Современный этап общественного развития выдвигает принципиально новые требования и ставит сложные задачи перед высшей школой. Анализ показывает, что физкультурные вузы традиционно продолжают работать над реализацией государственных образовательных стандартов, над выполнением учебных планов, программ учебных дисциплин. Органы управления и контроля в системе высшего физкультурного образования также привычно спрашивают с должностных лиц образовательных учреждений за организацию педагогического процесса в вузе.

Существует, и с каждым годом усиливается, противоречие высшей школы физкультурного образования, замкнутого преимущественно на внутреннем контуре решения многообразных и трудных педагогических задач, возникающих в процессе обучения и воспитания студентов, с одной стороны, и низким уровнем профессиональной компетентности выпускников этих вузов, с другой стороны.

Мы склонны утверждать, что сегодня высшая школа традиционно работает преимущественно на себя! Во внешний контур её деятельности выходит то, что получилось в результате внутренней работы – выпускники, профессиональная компетентность которых нередко оставляет желать лучшего.

Настало время, когда педагогическим кадрам надо выстраивать систему практико-ориентированного профессионального образования в каждом конкретном вузе. В качестве основной конкретной формы организации учебно-познавательной деятельности студентов, видов учебных занятий, должны быть созданы педагогические условия, включающие практическую деятельность студента во время работы в школе в роли учителя физической культуры или тренера-преподавателя в ДЮСШ. Овладение профессиональными умениями создаёт у будущих специалистов по физической культуре и спорту готовность к продуктивному решению практико-ориентированных задач в реальных условиях физкультурно-спортивной деятельности.

Решение данной проблемы определило *цель исследования*: формирование профессиональной компетентности у студентов факультета физической

культуры посредством выполнения реальных профессиональных задач в учебное время.

Задачи исследования:

1. Разработать педагогическую модель практико-ориентированного обучения студентов факультета физической культуры.
2. Выделить дисциплины учебного плана для внедрения педагогической модели практико-ориентированного обучения студентов.
3. Определить базы практико-ориентированного обучения студентов.

Результаты исследования. В связи с решением первой задачи в педагогическую модель практико-ориентированного обучения студентов факультета физической культуры включили следующие направления: гностическое, проектировочное, организационно-конструктивное, когнитивно-творческое и результативное. Эти направления реализуются в педагогической модели.

Идея непрерывной практики студентов при обучении уже довольно давно обосновалась в теории и частично нашла воплощение в педагогической практике факультета физической культуры ФГБОУ ВПО «ЧГПУ имени И.Я. Яковлева». Новый вариант практико-ориентированной модели обучения студентов состоит из трех взаимосвязанных модулей: целевого, содержательного, результативного. Средством реализации модели выступает модуль. Модуль – это часть модели, имеющая содержательное направление.

Первый модуль – целевой (включает социальный заказ, факторы, цели и задачи). Студент первого курса, обучающийся по профилю «Физическая культура и спорт» имеет цель по окончании вуза работать тренером-преподавателем по легкой атлетике. Он сам имеет спортивную квалификацию первого спортивного разряда и намерен выполнить норматив КМС. В системе ДЮСШ есть потребность в квалифицированных тренерских кадрах. Для достижения цели необходимо выполнить ряд последовательных задач:

1. Получить знания и умения по избранной профессии (профессиональные компетенции).
2. Владеть знаниями и умениями в профессии (профессиональная компетентность).

Второй модуль – содержательный (включает принципы обучения, содержательную сферу и направления). Основной принцип – это взаимосвязь профессиональных знаний и умений с практикой. Профессионально-ориентированное обучение с направлением подготовки «Педагогическое образование», профилем подготовки «Физическая культура и спорт», квалификацией «Бакалавр».

Для реализации принципа студенту с первого курса предлагается самому выбрать наставника. На первом курсе один раз в неделю двухчасовая ознакомительная практика в ДЮСШ под руководством наставника. На втором курсе – два раза в неделю по два часа практика в ДЮСШ под руководством наставника. На третьем курсе – работа с группой предварительной подготовки в ДЮСШ с шестичасовой нагрузкой в неделю под руководством наставника. На четвертом курсе – работа с группой начальной подготовки в ДЮСШ с шестичасовой нагрузкой в неделю самостоятельно или под руководством наставника. Наставник и его ученик взаимосвязано работают в рамках реализации учебных планов и программ ДЮСШ.

Третий модуль – результативный (прогнозирует реализацию цели, проектирует результат и раскрывает его). Необходимость разработки в вузе системы непрерывной (с первого курса и до выпуска) практики обусловлена тем, что именно в такой образовательной системе теория органично сочетается с практикой, знания и умения переплавляются в профессиональную компетентность, студент продуктивно формируется и развивается как личность и специалист. Практически снимаются проблемы мотивации, успеваемости, посещаемости занятий, отношения к обучению, самореализации в том виде, в каком они имеются. Сама профессиональная деятельность, в переплетении с учебной, доводит студента до уровня профессиональной компетентности.

Наставник становится центральной фигурой практико-ориентированного обучения. Можно предположить, что студент факультета физической культуры, обучаясь в общеобразовательной школе по дисциплине «Физическая культура» получил спортивно-ориентированное образование и был зачислен в ДЮСШ или УОР, где повышал свою спортивную квалификацию до поступления в вуз. Потенциальными наставниками у него могут быть учитель физической культуры или тренер по избранному виду спорта. Студент сам выбирает наставника, но если нет вариантов выбора, то в этом ему окажет помощь руководитель практики.

В этой связи возникает вопрос, как приобщить учителя физической культуры или тренера-преподавателя по спорту к наставнической деятельности и возродить институт наставничества? Мотивационными составляющими, по нашему мнению, являются: первое, это финансирование наставнической деятельности (предполагается оплата труда наставника); второе, это то, что каждый учитель и тренер-преподаватель несет «груз» ответственности за тех, кого «приручил» (своих учеников он всегда готов принять).

В связи с решением второй задачи были определены базовые дисциплины практико-ориентированного обучения. Осуществление интегрированного курса происходит на основе ТиМФВС как интегратора профилирующих учебных

дисциплин: «Теория и методика легкой атлетики», «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» (ПФСС), а также работа в группе повышения спортивного мастерства (ПСМ). Такое комплексное обучение позволяет практически использовать полученные теоретические знания, при этом все формы занятий должны отражать методологию познания и творческое мышление.

В рамках дисциплины «Теория и методика легкой атлетики» студенты проходят этап обучения в парах сменного состава и обучение в парах с использованием разности потенциалов обучающихся (формы обучения разработаны Г.Л. Драндровым, 2007) [1]. Необходимость в углубленном изучении дисциплины "Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование" в рамках интегрированного курса определяется ее особым положением как практической основы теории и методики физического воспитания и спорта.

Учебно-тренировочный процесс в группах повышения спортивного мастерства как педагогические условия для формирования профессиональной компетентности будущего тренера-преподавателя. Деятельность студентов на практико-ориентированных площадках: ознакомительная, методическая, учебная, организационная, судейская, исследовательская.

Заключение. Модельный подход к обучению предполагает конкретизацию целей, содержания профессиональной подготовки и способов управления познавательной деятельностью студентов.

Желающий и стремящийся выпускник вполне успешно и естественным образом интегрируется в коллектив, где он проходил практику, будучи студентом, т.е. решается проблема трудоустройства.

Непрерывная практика требует сломать традиционные представления об учебных занятиях, предполагает внедрение инновационных образовательных технологий. Она требует главного – мировоззрения педагогов, которые не только читают лекции, проводят занятия, но и готовят обучающегося к профессиональной деятельности. Организация непрерывной практики студентов представляется делом трудным, но к этому целесообразно двигаться в интересах создания практико-ориентированного профессионального образования.

Список литературы

1. Драндров, Г.Л. Сущность и содержание учебной практики как системы формирования готовности будущих учителей физической культуры к профессиональной деятельности / Г.Л. Драндров, Л.Ш. Пестряева, А.А. Ионов, Д.Ш. Садетдинов, Б.М. Иванов // Теоретические и практические аспекты профессиональной подготовки и деятельности специалистов физической

культуры : межвузовский сборник научных трудов. – Набережные Челны : Кам. ГИФК. – 2000. – С. 191-199.

2. Пестряева, Л.Ш. Управление учебной практикой студентов физкультурно-педагогических вузов / Л.Ш. Пестряева, А.А. Ионов // Интеграция всех сил общества как фактор повышения культурного уровня народа и формирования здорового образа жизни : сборник научных статей. – Москва-Чебоксары, 2002. – С. 43-52.

До питання технології навчання майбутніх вчителів фізичного виховання на різноманітних способах створення проблемної ситуації

Крутогорська Н.Ю.

Донбаський державний педагогічний університет (Слов'янськ, Україна)

У статті доведено значущість використання технології навчання майбутніх вчителів фізичного виховання на різноманітних способах створення проблемної ситуації як ефективного засобу активізації формування професійної готовності студентів педагогічного вузу до навчально-виховної роботи з дітьми. Визначено провідну роль педагога вишу у підготовці високоякісного фахівця з фізичного виховання.

Нові вимоги до розвитку вищої освіти, а саме: посилення самостійної роботи студентів, застосування дистанційного навчання, використання інтерактивних методик навчання, вимагають інноваційних підходів до різних видів діяльності у педагогічному виші. Готовність сучасного вчителя з фізичного виховання до виконання професійних обов'язків визначається, перш за все, станом його психолого-педагогічної підготовки.

Перехід до ринкових відношень вніс корективи й суттєво змінив підходи до розробки теорії і практики професійного самовизначення молодшої людини. Треба визнати, що в умовах жорстокої конкуренції на ринку праці не всі вчителі будуть зайняті фаховою справою, викладати тільки "свій предмет", взагалі мати постійну оплачувану роботу протягом свого життя, пов'язану з однією і тією ж професією. У зв'язку з цим, кожному студенту необхідно не тільки постійно вдосконалюватись у своїй фаховій справі, але й бути готовим до змін виду професійної діяльності, вміти самореалізовуватись в іншій площині суспільного життя. Найчастіше вчителі різних спеціальностей у зв'язку із загрозливо скрутним становищем у суспільстві і фінансово-економічними проблемами у сім'ї шукають іншу або додаткову роботу. Добре, якщо ця робота тісно пов'язана з їх фаховою діяльністю й отримані педагогічні знання, вміння, навички можуть цілком застосуватись на практиці. А якщо прийдеться їх адаптувати до іншої професії? Чи буде здатна до цього людина?

Чи будуть вони потрібні? А якщо врахувати одне з головних призначень людини на землі – ”бути матір’ю та батьком” й застереження видатного педагога В. Сухомлинського: ”... яка б у вас відповідальна, складна, творча робота не була на виробництві, знайте, що вдома вас чекає ще більш відповідальна, більш складна, більш тонка робота – виховання людини”, то, звичайно, стане цілком зрозуміло, що педагогічні знання конче потрібні всім, бо у кінцевому варіанті це означає вміння виховувати прийдешні покоління [3].

Як свідчить практика, використання традиційних методів навчання у системі університетської освіти не в повній мірі сприяє готовності вчителя до вирішення виховних завдань сучасного суспільства, у якому школа виступає головним освітньо-виховним центром. З огляду на це, пошук досконаліших засобів активізації навчально-пізнавальної діяльності студентів факультету фізичного виховання є важливим і актуальним.

Одним із найважливіших показників професійної підготовленості вчителя є вміння аналізувати, проектувати, прогнозувати, моделювати педагогічний процес, явище, ситуацію, усвідомлюючи при цьому свою відповідальну місію. Нажаль доводиться констатувати, що стан уміння у цих видах педагогічної діяльності у більшій кількості студентів недостатній.

Великий потенціал педагогічного впливу на формування професійної компетентності майбутніх вчителів фізичного виховання закладено у практику використання навчальної педагогічної ситуації як засобу активізації підготовки до самостійної діяльності. Так, зокрема, при правильному вирішенні педагогічних завдань й аналізі педагогічних ситуацій, які вибрані з реалій шкільного (чи повсякденного життя), у майбутнього вчителя відбувається впевненість у своїх силах, прагнення до опанування новими знаннями та вміннями, розвивається креативне педагогічне мислення, що підвищує інтерес до обраної професії й неодмінно впливає на рівень професійно-педагогічного зростання, саморозвитку, самореалізації.

Сучасний вчитель, тренер у навчально-виховному процесі постійно вирішує величезну кількість різноманітних педагогічних задач і ситуацій, тому професійну діяльність педагога можна розглядати як професійне мистецтво розв’язувати педагогічні задачі.

Процес розв’язання вчителем педагогічної задачі – це неповторний процес педагогічної дії, вона своєрідна і унікальна, тому що має індивідуальний стиль фахівця і не зводиться до окремих знань і умінь, а є продуктом синтезу теоретичних знань і основою практичних дій та досвіду особистості й формуються в контексті індивідуальності майбутнього вчителя [2].

Знання і вміння розв’язувати різноманітні педагогічні задачі є важливою складовою професійної майстерності вчителя, однією з головних проблем

педагогіки і розглядається у трудах багатьох вчених: Г.О. Балла, Л.Л. Додона, І.А. Зязюна, В.А. Кан-Каліка, Л.В. Кондрашової, Н.В. Кузьміної, Ю.М. Кулюткіна і Г.С. Сухобської, Л.Ф. Спіріна, В.А. Сластеніна, М. Фрумкіна, П.М. Щербаня та ін. Різноманітні аспекти з даної проблеми висвітлені у дослідженнях О.А. Дубасенюка, О.Й. Ємця, А.І. Кузьмінського, В.Л. Омеляненко, Л.О. Мільто та інших науковців.

Так, Н. Кузьміна вважає, що майстром педагогічної справи є той вчитель, який володіє професійними знаннями, вміннями і навичками, які дозволяють йому успішно досліджувати педагогічну ситуацію, формулювати професійні задачі та успішно їх розв'язувати відповідно до цілей. Отже, вбачає сутність педагогічної майстерності у розв'язанні вчителем низки педагогічних задач, підпорядкованих загальній кінцевій меті – формуванню творчої особистості вчителя [2].

Дослідження О. Ємця містять визначення функцій та можливостей професійних ситуацій щодо підготовки до навчально-виховної діяльності вчителя фізичної культури і дають розуміння ефективності їх впливу на професійний рівень підготовки майбутнього фахівця [1].

Мета статті – розкрити значущість технології використання педагогічних ситуацій як ефективного засобу активізації формування професійної готовності майбутніх вчителів фізичного виховання до навчально-виховної роботи з дітьми.

Педагогічна ситуація – складова частина педагогічного процесу, педагогічна реалія, через яку вчитель управляє педагогічним процесом і педагогічною системою. Значення педагогічних ситуацій величезне. Вони концентрують всі достоїнства і недоліки педагогічного процесу і педагогічної системи в цілому, і відіграють значну роль у формуванні досвіду педагогічної діяльності.

Сутність педагогічної ситуації полягає в наявності в ній протиріччя, його розвитку та дозволу, тому будь-яка ситуація по своїй суті є проблемна, завжди конкретна, може попередньо проектуватися або виникати стихійно в процесі різноманітної діяльності вчителя, бути спокійною або конфліктною. Кількість несподіваних проблемних ситуацій у праці вчителя, тренера взагалі досить велика. Для того, щоб "зняти" проблемність ситуації, педагог повинен її осмислити, поставити перед собою завдання за рішенням її проблемності і починати діяти осмислено, грамотно і виважено, підпорядковуючи свої дії усвідомленим цілям. Педагогу важливо займати в педагогічній ситуації активну позицію, знаходити в ній зміни через взаємодію всіх її учасників, що є показником рівня професійно-педагогічної готовності до ефективної навчально-виховної діяльності.

Але ж що робити студентам і молодим вчителям для того, щоб вміло знайти вихід із складних педагогічних ситуацій? Що робити, якщо така ситуація виникла щойно, а досвіду дуже бракує? Як вирішити конфлікт між дорослими і дітьми, вчителями, тренерами, вихователями, батьками, людьми?

Докладні відповіді на такі й подібні запитання студентів намагаємось дати на заняттях з дисциплін психолого-педагогічного циклу, де робимо акцент на органічній взаємозв'язок теорії й практики навчання і виховання, на місце і виховну роль педагога у загострених реаліях сьогодення. Домінуюче місце, як активному засобу навчання, відводимо саме педагогічним ситуаціям.

Майбутній вчитель повинен мати свій "архів" педагогічних ситуацій, який дбайливо зберігається у щоденниках педагогічних спостережень, конспектах, у пам'яті і становить його професійно-педагогічне багатство.

Педагогу вишу необхідно спрямувати свою діяльність на створення ситуацій успіху, на пошук шляхів інноваційного використання технологій педагогічного впливу на студентів з метою зробити їх професіоналами у здійсненні сучасного освітньо-виховного процесу; допомагати продуктивному засвоєнню науково-практичних знань, умінь, навичок; всіляко сприяти розвитку критичного мислення, спонукати до нових науково-педагогічних пошуків й звершень, стимулювати креативність, самоактуалізацію й самореалізацію.

Цінність навчальної педагогічної ситуації полягає і у тому, що спосіб її розв'язання є можливим при допомозі присутнього викладача вишу. Викладач має стати досвідченим консультантом, наставником або своєрідним тренером, який допомагає студенту знайти й встановити шлях його саморозвитку, самоосвіти, самовдосконалення. У даному контексті сутність педагогічної діяльності викладача полягає в його освітньо-виховному впливі на студента, спрямована на особистісний, інтелектуальний і діяльнісний розвиток студента і, одночасно, виступає як основа його професійного саморозвитку.

Для кожної проблемної ситуації викладач пропонує студентам декілька способів її розв'язання, заслуховує варіанти власного підходу кожного, залучає до детального аналізу педагогічних явищ і фактів, власних дій учасників ситуації, результатів діяльності. Доцільним і педагогічно корисним є спонукання студентів до використання знань щодо особливостей національного виховання, української народної мудрості про виховання, здоровий спосіб життя, зміцнення й збереження здоров'я, яскравих і влучних висловів видатних педагогів, до широкого використання життєвих ситуацій і минулого досвіду; до демонстрації аматорських фільмів, знятих у період педпрактики. Всі ці дії викладача, на нашу думку, неодмінно допомагають майбутньому вчителю, а сьогоденньому студенту, знайти вихід у безвихідних, на перший погляд,

тупикових ситуаціях, звернути увагу на характер свого почерку педагогічної діяльності, на необхідність отримання професійних якостей для підвищення власної майстерності, на оцінку своєї діяльності з учнями, батьками, адміністрацією, дають розуміння необхідності активного пошуку можливостей індивідуального розвитку, формування себе як якісного професіонала.

Технологія навчання студентів будується на різноманітних способах створення проблемних ситуацій і передбачає їх включення в лекцію, практичне чи лабораторне заняття, інструктаж-практикум, педагогічну практику, тобто у кожен момент протікання освітньо-виховної процесу: проблемна ситуація може передувати поясненню нового матеріалу, входити в нього, укладати його, бути частиною опитування, закріплення, завдання, контролю, підсумків, результату, може входити в організацію і проведення виховних заходів тощо.

Аналіз педагогічних ситуацій здійснюється за таким планом: 1) аналіз обставин, що зумовили певну ситуацію, виявлення протиріччя; 2) характеристика суб'єктів навчально-виховного процесу; 3) визначення мети (чого треба досягти, що визначити, встановити); 4) розв'язування задачі (вибір можливих варіантів розв'язування, раціональних форм і методів навчання і виховання, доведення їх доцільності, обґрунтування дій вихователя); 5) формулювання власних висновків з правильності отриманого результату.

Педагогічна ситуація передбачає вирішення різноманітних по своїй суті педагогічних проблемних задач. Педагогічна задача – це результат усвідомлення суб'єктом виховання у педагогічній ситуації необхідної розробки системи професійних дій і прийняття їх до виконання. Усвідомлення педагогічної задачі відбувається за допомогою аналізу конкретних умов, що виникли у відповідній ситуації. На основі цього педагог прогнозує діяльність, обирає ефективні форми та методи, далі відбувається конкретна взаємодія вчителя і учнів. Яку би кількість та різноманітність педагогічних задач не було запропоновано викладачем, практично неможливо передбачити усі ситуації, з якими вони зустрінуться у педагогічній діяльності. Саме тому, для майбутнього педагога важливо не те, скількома алгоритмами опанувати, розв'язуючи навчальні педагогічні задачі, а те як навчився активізувати свої знання, вміння, навички; як розуміти, відчувати педагогічну ситуацію і бачити своє місце і роль у способі її розв'язання [4].

Таким чином вважаємо, що використання навчальних педагогічних ситуацій є запорукою успішного й ефективного засвоєння студентами навчального матеріалу, дієвий засіб активізації формування професійної готовності майбутнього вчителя фізичного виховання до самостійної фахової діяльності, самореалізації й самоствердження. Водночас – це потужний дієвий

засіб викладача вищої школи з ефективної професійної підготовки студентів до навчально-виховної роботи з учнями, батьками, з громадськістю.

Список літератури

1. Ємець О.Й. Професійні ситуації вчителя фізичної культури / О.Й. Ємець, В.І. Скрипка : навчальний посібник. – Чернігів, 2008. – 80 с.
2. Кузьмина Н.В. Профессионализм личности преподавателя и мастера производственного обучения / Н.В. Кузьмина. – М. : Высшая школа, 1990. – 162 с.
3. Сухомлинский В.А. Родительская педагогика / В.А Сухомлинский // Избранные пед. соч.: в 3-х т.; сост. О.С. Богданова, В.З. Смаль. – М. : Педагогика, 1981. – Т. 3. – С. 395-420.
4. Теорія і технологія розв'язання педагогічних задач : навч. посіб. / Л.О. Мільто. – Кіровоград : Імекс –ЛТД, 2013. – 156 с.

Компетентности специалиста по физической культуре и спорту в сфере реализации рекреационной деятельности

Купп А.А.

Мариупольский государственный университет (Мариуполь, Украина)

В статье представлена теоретическая модель рекреационной компетентности специалиста по физической культуре и спорту. Описаны профили компетентности, знания и умения, необходимые для решения задач рекреационной деятельности, этапы ее формирования. Определение содержательных компонентов компетенций позволит конструировать педагогический процесс, наполняя его конкретным содержанием, соответствующим формируемому виду компетентности, использовать подходы, методы, средства, позволяющие сформировать компетентность в рекреационной деятельности будущих специалистов по физической культуре.

Введение. Успешная профессиональная деятельность требует от специалиста по физической культуре и спорту высокого профессионализма, активности, творчества, глубоких знаний, умений и навыков как предметно-профессионального, так и специфического характера, связанного с особенностями профессиональной деятельности. Современный выпускник должен уметь организовывать и проводить занятия физкультурно-оздоровительной направленности для различных групп населения.

Целью работы является характеристика рекреационной деятельности, которая направлена на реализацию рекреационных потребностей, восстановление и развитие физических и духовных сил человека, его интеллектуальное совершенствование.

Результаты исследования и их обсуждение. Рекреационная деятельность является составной частью профессиональной деятельности специалистов по физической культуре (учитель физической культуры, тренер по виду спорта), преподавателя физического воспитания, инструктора физической культуры по месту жительства, инструктора физической культуры на предприятии, инструктора спортивно-оздоровительного клуба (по фитнесу, оздоровительной аэробике и др.), методиста ЛФК.

Для выполнения функциональных обязанностей специалист по физической культуре и спорту должен обладать умениями, знаниями, навыками, личностными качествами и нравственными ценностями, большинство из которых он приобретает в процессе подготовки к будущей профессиональной деятельности. Иными словами, специалист по физической культуре и спорту должен обладать определенным уровнем компетентности, который позволит ему эффективно осуществлять свою деятельность.

Компетентностный подход в образовательной практике выступает в качестве основного, поскольку профессии сегодня превращаются в своего рода краткосрочные «пакеты компетенций», а на рынке труда востребованы не сами по себе знания, а способность продуктивно выполнять определенные функции.

Уровень развития экономики, в которой основным ресурсом становится мобильный и высококвалифицированный человеческий капитал, требует достижения нового качества высшего профессионального образования. Компетентностный подход разрабатывает целый ряд ученых: В. Байденко, А. Деркач, И. Зимняя, Н. Кузьмина, Ю. Татур, Ю. Фролов и др. Этот подход является своеобразным видом образовательного целеполагания, предполагающего упорядоченное привязывание вузовской подготовки к ситуациям сферы труда. Он акцентирует внимание образовательного процесса не только на системе усваиваемых информационных потоков, но и на развитости способностей действовать в различных ситуациях, включая и нестандартные. В соответствии с этим подходом в основу образовательных программ ставится овладение определенными компетенциями, всесторонне характеризующими личность выпускника вуза.

В педагогике и психологии определение и состав понятий «компетенция» и «компетентность», как компонентов профессионального образования, содержатся в работах В. Байденко, Г. Ибрагимова, В. Кальней, А. Новикова, М. Пожарской, С. Шишова, А. Хуторского. Существуют различные взгляды на это понятие, и общим в них является понимание компетенции как способности и готовности индивида на основе приобретенных знаний и умений реализовывать педагогические задачи.

Под знаниями понимается отражение в сознании людей предметов, явлений и законов объективной действительности в их дидактической взаимосвязи и динамике. Умение можно определить как совокупность знаний и гибких навыков, обеспечивающих возможность выполнения определенной деятельности или действий в определенных условиях. Навык понимается как автоматизированность выполнения и регуляции целесообразных умений человека. Умение, доведенное до автоматизма, соответствующий алгоритм действий облегчает решение задачи в конкретной ситуации и может являться показателем компетенции. В обобщенном виде компетенции представляются как знания, умения, навыки, готовность, ценности, мотивированные способности, позволяющие выполнить конкретную профессиональную деятельность на высоком уровне.

Компетенция включает совокупность взаимосвязанных качеств личности (знаний, умений, навыков, способов деятельности), задаваемых по отношению к определенному кругу предметов и процессов, необходимых для качественной и продуктивной деятельности. Компетентность – это владение, обладание человеком соответствующей компетенцией, включающей его личностное отношение к ней и предмету деятельности.

Базой для обретения компетентности специалиста является овладение общекультурными и профессиональными компетенциями, определяющими уровень его профессиональной подготовленности к исполнению предписанных стандартом видов деятельности: педагогическая, тренерская, рекреационная, организационно-управленческая, культурно-просветительская.

На овладение рекреационной деятельностью выделяют компетенции, которые следует сформировать в процессе обучения. Специалист по физической культуре и спорту должен быть способен:

заинтересовать человека, используя коммуникативные и организаторские способности для участия в рекреационной деятельности;

самостоятельно проводить рекреационную деятельность в учреждениях различного типа с учетом особенностей занимающихся, а также гигиенических и естественно-средовых факторов;

выбирать средства и методы рекреационной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их возраста, пола, профессиональной деятельности, психофизиологического состояния на основе данных контроля физических способностей и функционального состояния занимающихся;

формировать умение осознанно использовать средства физической культуры как фактора восстановления работоспособности, обеспечения активного долголетия;

реализовывать программы оздоровительной тренировки для различных контингентов, включающие технологии управления массой тела, питания и регуляции психического состояния, учитывая морфофункциональные, психологические и возрастные особенности с установкой на восстановление;

составлять планы и отчетную документацию, организовывать и проводить массовые физкультурные мероприятия и спортивные соревнования.

Владение данными компетенциями позволит решать следующие профессиональные задачи рекреационной деятельности:

привлекать население к рекреационной деятельности как фактора здорового образа жизни;

реализовывать программы, режимы занятий по двигательной рекреации на региональном и местном уровнях в соответствии с потребностями человека;

подбирать адекватные поставленным задачам средства, методы и формы рекреационной деятельности для занятий различной продолжительности;

обеспечивать уровень двигательной активности, соответствующий состоянию и потребностям занимающихся;

способствовать осознанному использованию средств физической культуры для восстановления и укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу жизни.

Отбор и структурирование содержания учебного материала, создание программного и учебно-методического обеспечения для подготовки будущих специалистов к решению задач рекреационной деятельности и формирования профессиональных компетенций требует разработки содержательных компонентов компетенций путем описания способностей, которые необходимо сформировать для решения задач рекреационной деятельности.

В компетентностной модели рекреационной деятельности специалиста выделяют гностические, коммуникативные, конструктивные, проектировочные и организаторские компетенции.

Гностические компетенции предполагают обогащение знаний о способах и формах физической рекреации и реабилитации, их влиянии на участников физкультурно-рекреационной деятельности, о способах повышения эффективности физкультурно-рекреационной деятельности; знания в области информационных технологий, технологий саморазвития, тенденций развития общества, различных областей научного знания (рекреологии, педагогики, психологии, физиологии, медицины, социологии), физической культуры и спорта; умения использовать информационные технологии для саморазвития и повышения эффективности физкультурно-рекреационной деятельности, формулировать проблемы и искать новые способы их решения.

Коммуникативные компетенции включают установление конструктивных взаимоотношений между участниками физкультурно-рекреационной деятельности, создание благоприятного микроклимата, мотивацию положительного отношения к активному отдыху, организацию взаимодействия между физкультурно-спортивными организациями; знания в области психологии межличностных отношений, мотивации деятельности (в том числе физкультурно-спортивной) и поведения, создания благоприятного микроклимата, мотивирующего воздействия, педагогики сотрудничества, педагогики и психологии физической культуры и спорта.

Проектировочные компетенции предусматривают перспективное планирование стратегических, тактических, оперативных задач, связанных с организацией досуга школьников и проведением внеклассной и внешкольной физкультурной работы, организацией активного отдыха, организацией физкультурно-спортивных мероприятий; знания в области целеполагания и целепостроения (в том числе педагогического), текущего, оперативного и стратегического планирования (в том числе педагогического); знания в области теории принятия управленческих решений, основ воспитательной деятельности, рекреологии; умения актуализировать знания из смежных научных дисциплин, подбирать оптимальные средства и методы решения задач на основе анализа позитивного и негативного влияния на участников активного отдыха.

Конструктивные компетенции предполагают отбор и композиционное построение содержания физкультурно-рекреационной деятельности, выбор конкретных видов и форм организации активного отдыха (в зависимости от пола, возраста, интересов, места жительства, состояния здоровья), способов и методов пропаганды активного отдыха; знания в области основ рекреологии и теории физической рекреации, теории и методики физической культуры и спорта, влияния активного отдыха на состояние функциональных систем организма, социологии, психологии, маркетинга; умения в области организации и проведения анкетирования, психологического тестирования, педагогического наблюдения и социологического опроса; по выбору форм и видов физкультурно-рекреационной деятельности, способов пропаганды здорового образа жизни и активного отдыха.

Организаторские компетенции – это непосредственная реализация физкультурно-рекреационных замыслов: знания в области менеджмента (в том числе педагогического менеджмента); умения по включению населения в физкультурно-рекреационную деятельность, пропаганде здорового образа жизни и активного отдыха, организации физкультурно-рекреационной деятельности и проведению физкультурно-спортивных мероприятий,

определению основных потребителей физкультурно-рекреационных услуг, выявлению физкультурно-рекреационных предпочтений.

Содержание практической деятельности студентов основывается на становлении навыков организации и осуществления рекреационной деятельности при проведении внеклассных мероприятий (внеклассной работы, воспитательной работы), организации досуга учащихся (в том числе с привлечением родителей) в период педагогической практики; навыков определения физкультурно-рекреационных предпочтений и потребностей населения, организации активного отдыха в процессе участия в волонтерской деятельности.

Компетентность определяет способность личности действовать за пределами учебных условий и ситуаций, переносить знания и умения в область практического применения. Развитие компетентности должно осуществляться поэтапно. Выделяют четыре этапа формирования рекреационной компетентности будущих специалистов по физической культуре и спорту.

Мотивационно-ориентировочный этап обеспечивает формирование знаний о будущей профессиональной деятельности, раскрывает значение рекреационной деятельности, развивает у студентов познавательный интерес к будущей профессии.

Учебно-теоретический этап направлен на формирование интеллектуальных способностей студентов решать теоретические задачи в учебном процессе. Профессиональные компетенции формируются через усвоение алгоритмов учебно-познавательной, учебно-практической, учебно-исследовательской деятельности. Основным средством развития компетентности на данном этапе являются ситуационно-проблемные задачи.

Учебно-практический этап – это формирование профессиональных компетенций в конкретных ситуациях рекреационной деятельности в процессе семинарских и практических занятий, способностей студентов применять знания и умения в ситуациях игрового взаимодействия, а также самостоятельно проектировать способы решения социальных и профессиональных проблем посредством разработки соответствующих проектов.

Рефлексивный этап направлен на применение сформированных знаний и умений в условиях реального социального взаимодействия и профессиональной деятельности, где осуществляется самостоятельное и осознанное выполнение профессиональных умений.

Выводы. Таким образом, определив содержание каждой компетенции рекреационной деятельности, можно конструировать педагогический процесс, наполняя его конкретным содержанием, соответствующим формируемому виду

компетентности, использовать методы и средства, позволяющие добиться гарантированного результата.

Список литературы

1. Бермус А.Г. Проблемы и перспективы реализации компетентностного подхода в образовании / А.Г. Бермус [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.eidos.ru/journal/2005/0910-12.htm>

2. Хазова С.А. Компетентность конкурентоспособного специалиста по физической культуре и спорту / С.А. Хазова. – М. : Академия естествознания, 2010. – 155 с.

3. Шарафеева А.Б. Моделирование процесса формирования профессиональной компетентности в рекреационной деятельности будущих бакалавров по физической культуре / А.Б. Шарафеева, О.И. Загrevский // Вестник Томского государственного университета. – 2011. – № 349. – С. 172-176.

4. Шарафеева А.Б. Технология формирования профессиональных компетенций в рекреационной деятельности будущих специалистов по физической культуре и спорту / А.Б. Шарафеева, О.И. Загrevский // Вестник Томского государственного университета. – 2012. – № 361. – С. 153-156.

Дослідження зміни якості навчання в залежності від форми заліку

Лягов О.В.

Жовтоводський обласний комунальний вищий навчальний заклад
“Інститут підприємництва “Стратегія” (Жовті Води, Україна)

У статті розглянуті зміни рівня фізичної підготовленості, відношення студентів до навчального процесу залежно від форм підсумкового контролю. Встановлено достовірно значиму залежність між досліджуваними показниками та формою підсумкового контролю.

В статье рассмотрены изменения уровня физической подготовленности, отношение студентов к учебному процессу в зависимости от форм итогового контроля. Установлена достоверно значимая взаимосвязь между исследованными показателями и формой итогового контроля.

The article deals with changing of the physical preparedness level, the students' attitude to studying depending on the form of final control. Positively meaningful correlation between analysed indexes and form of final control is obtained.

Постановка проблеми. Важливим питанням сьогодення є формування, збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді. За даними досліджень,

стан здоров'я студентів з кожним роком погіршується. Відомо про існування зв'язку між руховою активністю і здоров'ям студентів [1, 5].

Вирішення даної проблеми багато в чому залежить від мотиваційно-ціннісного ставлення студентської молоді до занять фізичною культурою і спортом. Вивчення мотивів занять фізкультурно-оздоровчої діяльності різноманітних за віком груп населення, чинників і методів, що сприяють їх формуванню, впливає на залучення людей до систематичних занять руховою активністю.

Сучасні процесуальні теорії мотивації виходять з положення про те, що наявність активної потреби не є єдиною необхідною умовою мотивації людини на досягнення визначеної мети. Адже людина має сподіватися на те, що обраний нею тип поведінки дійсно приведе до задоволення потреби або ж до досягнення бажаного результату. Якщо люди відчують, що прямого зв'язку між витраченими зусиллями і досягнутим результатом немає, то відповідно до теорії очікування, мотивація буде послаблюватися.

Пояснення того як люди розподіляють і спрямовують свої зусилля на досягнення поставлених цілей дає теорія справедливості. Л. Портер і Є. Лоулер розробили комплексну процесуальну теорію мотивації, котра включає елементи теорії очікувань і теорії справедливості. Відповідно до теорії Портера-Лоулера, досягнуті результати залежать від докладених людиною зусиль, її спроможності і характерних рис, а також усвідомлення нею своєї ролі. Рівень докладених зусиль буде визначатися цінністю винагороди й ступенем впевненості в тому, що даний рівень дійсно зумовить цілком визначений рівень винагороди. Також у теорії Портера-Лоулера встановлено співвідношення між винагородою і результатами, тобто людина задовольняє свої потреби за допомогою винагород за досягнуті результати.

Отже, узагальнення мотиваційних теорій дало можливість представити формування чинників під впливом зовнішніх і внутрішніх факторів. На підставі досліджених теорій запропоновано специфічні стратегії для посилення мотивації до занять руховою активністю та рекомендовано впроваджувати вербальне та матеріальне заохочення тих, хто займається [1].

З огляду на мотиваційні теорії, виникає питання про те як змінюється мотивація до занять фізичними вправами під впливом зовнішніх чинників?

Мета дослідження – проаналізувати зміни мотивації до занять фізичними вправами і якість навчання під впливом зміни форми підсумкового контролю.

Методи та організація дослідження. Використовувались наступні методи дослідження: педагогічне тестування та математико-статистичні методи.

У дослідженні брали участь 140 студентів I-III курсів основного навчального відділення ОК ВНЗ «ІП»Стратегія». Перша група (хлопців $n = 35$, дівчат $n = 35$) – диференційований залік протягом трьох курсів. Друга група (хлопців $n = 35$, дівчат $n = 35$) – диференційований залік на першому курсі. На другому і третьому курсі форма заліку змінена на недиференційований. Усі студенти навчались за рахунок держзамовлення, тож мотивація до якісного навчання посилювалась зовнішнім заохоченням.

Досліджувались якісні показники:

- Вольові зусилля – результат бігу на витривалість (хлопці – 3 км, дівчата – 2 км).
- Рівень фізичної підготовленості – визначається згідно Державних тестів та нормативів для студентської молоді.
- Відношення до навчальних занять – визначалась кількість пропущених занять без поважних причин на протязі навчального року.

Результати дослідження. Аналіз результатів отриманих даних дає підставу говорити про суттєві зміни динаміки досліджених показників. Так, у групах де диференційований залік був на протязі усього періоду навчання з дисципліни «Фізичне виховання», всі досліджені показники покращуються. Середньогрупові результати бігу на 3 км у хлопців покращились на 5,5 %, у дівчат – з бігу на 2 км – на 7 %. Рівень фізичної підготовленості покращився у хлопців на 20,3 %, у дівчат – на 18,4 %. Якісне відношення до навчальних занять покращилось завдяки зменшенню пропусків без поважних причин у хлопців на 57 %, у дівчат – на 26 %.

Протилежні зміни відмічаємо в другій групі, де диференційований залік був на першому курсі, а на другому і третьому курсах форма заліку змінилась на недиференційований. Середні групові результати бігу на 3 км у хлопців погіршилися на 6,5 %, у дівчат – з бігу на 2 км – на 8,5 %. Середні значення рівня фізичної підготовленості погіршилось у хлопців на 11,2 %, у дівчат – на 28,6 %. Аналіз відношення до навчальних занять виявив, що середні значення пропусків занять без поважних причин збільшились у хлопців на 229 %, у дівчат – на 123 %.

Для проведення порівняльного аналізу між вибірковими середніми показниками, що вивчались, на початку дослідження була здійснена перевірка гіпотези щодо нормальності розподілу результатів у кожній групі. З цією метою використовувались загальноприйняті методи математичної статистики [2, 4].

Отримані результати свідчать, що вибіркові середні значення усіх груп мають нормальний розподіл. Під час порівняльного аналізу використовувався t -критерій Стьюдента.

Порівняльний аналіз показав, що у хлопців і дівчат за усіма досліджуваними показниками мають місце достовірно значимі зміни. Так, у першій групі, в якій диференційований залік був протягом усього періоду навчання, достовірно значимо покращились середні групові результати з бігу на 3 км у хлопців ($t = 3,9$, $P < 0,05$) з $14,14 \pm 0,13$ хв. с на першому курсі, до $13,36 \pm 0,12$ хв. с на третьому курсі. Середньогрупові результати з бігу на 2 км у дівчат достовірно значно покращились з результату на першому курсі $12,15 \pm 0,28$ хв. с до $11,30 \pm 0,17$ хв. с на третьому курсі ($t = 2,58$, $P < 0,05$) (табл. 1).

Таблиця 1

Середні групові показники бігу на 3 км (хлопці) та 2 км (дівчата) при різних формах заліку

Стать	курс			P
	I	II	III	
	$\bar{x} \pm S \bar{x}$	$\bar{x} \pm S \bar{x}$	$\bar{x} \pm S \bar{x}$	
хлопці	$14,14 \pm 0,13^*$	$14,00 \pm 0,19^*$	$13,36 \pm 0,12^*$	$P < 0,05$
	$13,34 \pm 0,63^*$	$14,04 \pm 0,25$	$14,20 \pm 0,28$	$P < 0,05$
дівчата	$12,15 \pm 0,28^*$	$12,02 \pm 0,25^*$	$11,30 \pm 0,17^*$	$P < 0,05$
	$12,07 \pm 0,21^*$	$12,20 \pm 0,25$	$13,09 \pm 0,26$	$P < 0,05$

* – диференційований залік

Достовірно значимо покращились середні групові показники рівня фізичної підготовленості (табл. 2). Так, у хлопців на першому курсі середній груповий бал становив $3,11 \pm 0,06$ і відповідно на третьому курсі – $3,74 \pm 0,12$ ($t = 3,71$, $P < 0,05$). У дівчат цей показник покращився з $2,94 \pm 0,13$ бали на першому курсі до $3,48 \pm 0,14$ – на третьому курсі ($t = 2,7$, $P < 0,05$).

Таблиця 2

Середні групові показники фізичної підготовленості при різних формах заліку

Стать	курс			P
	I	II	III	
	$\bar{x} \pm S \bar{x}$	$\bar{x} \pm S \bar{x}$	$\bar{x} \pm S \bar{x}$	
хлопці	$3,11 \pm 0,06^*$	$3,46 \pm 0,1^*$	$3,74 \pm 0,12^*$	$P < 0,05$
	$3,57 \pm 0,14^*$	$3,4 \pm 0,15$	$3,17 \pm 0,15$	$P < 0,05$
дівчата	$2,94 \pm 0,13^*$	$3,2 \pm 0,15^*$	$3,48 \pm 0,14^*$	$P < 0,05$
	$3,21 \pm 0,12^*$	$2,66 \pm 0,11$	$2,29 \pm 0,12$	$P < 0,05$

Аналіз якісного відношення до навчальних занять також виявив достовірно значимі зменшення пропусків навчальних занять без поважних

причин (табл. 3). У хлопців цей показник дорівнював на першому курсі $3,26 \pm 0,66$ пропусків, а на третьому курсі – $1,4 \pm 0,36$ ($t = 2,48$, $P < 0,05$). У дівчат, в середньому, цей показник дорівнював на першому курсі $2,97 \pm 0,61$ пропусків, а на третьому – $2,2 \pm 0,48$ ($t = 2$, $P < 0,05$).

Таблиця 3

Середні групові показники пропусків занять без поважних причин при різних формах заліку

Стать	курс			
	I	II	III	
	$\bar{x} \pm S \bar{x}$	$\bar{x} \pm S \bar{x}$	$\bar{x} \pm S \bar{x}$	P
хлопці	$3,26 \pm 0,66^*$	$1,6 \pm 0,36^*$	$1,4 \pm 0,36^*$	$P < 0,05$
	$3,77 \pm 0,67^*$	$8,8 \pm 0,95$	$12,4 \pm 1,86$	$P < 0,05$
дівчата	$2,97 \pm 0,61^*$	$2,71 \pm 0,51^*$	$2,2 \pm 0,48^*$	$P < 0,05$
	$4,89 \pm 0,62^*$	$7,69 \pm 0,67$	$10,91 \pm 1,39$	$P < 0,05$

Порівняльний аналіз другої групи хлопців і дівчат, що мали диференційований залік лише на першому курсі виявив, що усі середні групові результати досліджуваних показників мають достовірно значимі зміни: з бігу на 3 км у хлопців середні групові результати погіршилися з $13,34 \pm 0,53$ хв. с, на першому курсі, до $14,20 \pm 0,28$ хв. с на третьому курсі ($t = 2$, $P < 0,05$). У дівчат – на першому курсі – $12,07 \pm 0,21$ хв. с, на третьому – $13,09 \pm 0,26$ хв. с ($t = 3,09$, $P < 0,05$).

Оцінюючи рівень фізичної підготовленості, порівняльний аналіз виявив, що середні групові показники на третьому курсі у хлопців $3,17 \pm 0,15$ бала достовірно значимо погіршилися відносно середніх показників на першому курсі $3,57 \pm 0,14$ ($t = 2$, $P < 0,05$). У дівчат цей показник також знизився з $3,21 \pm 0,12$ балів на першому курсі та $2,29 \pm 0,12$ на третьому курсі ($t = 5,41$, $P < 0,05$).

В умовах зменшення зовнішньої мотивації суттєво погіршився середній показник якісного відношення до навчальних занять. Середні групові результати досліджуваного показника достовірно значно погіршилися у хлопців $3,77 \pm 0,67$ пропусків на першому курсі до $12,4 \pm 1,86$ на третьому курсі ($t = 2,21$, $P < 0,05$). У дівчат цей показник становить на першому курсі $4,89 \pm 0,62$ та $10,91 \pm 1,39$ пропусків на третьому курсі ($t = 3,99$, $P < 0,05$).

Висновки. Проведені дослідження свідчать про зміну відношення студентів до навчального процесу в разі зменшення зовнішніх мотиваційних впливів. Виявлено достовірно значиму залежність між якістю навчання, розвитком фізичної підготовленості та формою підсумкового контролю.

Список літератури

1. Грибан Г.П. Життєдіяльність і рухова активність студентів / Г.П. Грибан. – Житомир : Рута, 2009. – 593 с.
2. Денисова Л.В. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте : учебное пособие для вузов / Л.В. Денисова, И.В. Хмельницкая, Л.А. Харченко. – К. : Олимп. л-ра, 2008. – 127 с.
3. Олена Андрєєва. Аналіз мотиваційних теорій у сфері оздоровчої фізичної культури та рекреації // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 2. – С. 81-84.
4. Основы математической статистики : учебное пособие / под ред. В.С. Иванова. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 176 с.
5. Савчук С. Аналіз стану соматичного здоров'я студентів вищого технічного навчального закладу / С. Савчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. – 2011. – № 3 (15). – С. 79-82.

Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов медицинских вузов

Малахова Ж.В., Олейник О.Н., Долинный Ю.А., Сорокин Ю.С.

Донецкий национальный медицинский университет
им. М. Горького (Донецк, Украина)

Донбасская государственная машиностроительная академия
(Краматорск, Украина)

В данной статье рассмотрены проблемы взаимосвязи методического обеспечения по физическому воспитанию медицинских вузов со спецификой медицинского образования в рамках совершенствования процесса профессионально-прикладной физической подготовки студентов-медиков.

Актуальность. Одной из первостепенных целей обучения в медицинском вузе является подготовка специалистов, владеющих современными методами диагностики, лечения и профилактики заболеваний, что определяются запросами современного общества к эффективности и качеству медицинского обслуживания. К будущим врачам различных специальностей предъявляется широкий спектр требований, обусловленных, прежде всего, практикой профессиональной деятельности. Одним из главных критериев оценки профессиональной компетентности выступает уровень прикладной физической подготовленности, в структуре которой особую значимость имеет степень развития координационных способностей, в том числе точности выполнения двигательных действий.

В научно-методической литературе представлены исследования, связанные с обоснованием и разработкой методик, направленных на развитие точности движений у студентов в рамках их профессионально-прикладной физической подготовки в системе человек – машина (управление машинами) (Е.В. Фролова, О.Б. Немцева и др.). Исследований, связанных с изучением и разработкой методик и практических рекомендаций профессионально-прикладной физической подготовки будущих врачей, эффективность деятельности которых обусловлена точностью манипуляций в системе медицины недостаточно, что и определяет актуальность выбранного научного поиска. Анализ научно-методической литературы, содержания учебных программ подготовки студентов медицинских вузов позволяет выделить проблему исследования.

Цель исследования: совершенствование процесса профессионально-прикладной физической подготовки будущих врачей.

Задачи:

- разработать научно-методические рекомендации, направленные на повышение уровня сформированности профессионально-прикладных компетенций студентов;
- внедрить эффективные формы взаимодействия участников образовательного процесса;
- оценить эффективность совершенствования процесса профессионально-прикладной физической подготовки будущих врачей.

В настоящее время наблюдается противоречие между потребностью формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств, физических способностей, необходимых для эффективной профессиональной деятельности студентов медицинских вузов, с одной стороны, и отсутствием методик, средств, форм и методов профессионально-прикладной физической подготовки, с другой стороны. Одной из причин этого является низкий уровень культуры взаимодействия членов профессионального сообщества врачей, включающего в себя как студентов вузов, преподавателей, так и врачей-практиков. Недостаточный уровень взаимодействия между членами профессионального сообщества по трансляции передового опыта возникает в результате неиспользования как традиционных форм сотрудничества, так и новых каналов информационно-коммуникационного взаимодействия. Отсутствуют формы, средства, технологии профессиональной интеграции внутри сообщества, условия и методики научно-методического сопровождения культуры подготовки будущих специалистов. В связи с этим актуальным направлением научного поиска является разработка и внедрение эффективных форм взаимодействия всех участников образовательного процесса, научно-

методических рекомендаций, направленных на повышение уровня сформированности профессионально-прикладных компетенций у студентов.

С целью определения состояния культуры взаимодействия членов профессионального сообщества врачей, на примере подготовки будущих врачей, было проведено анкетирование врачей-практиков. В анкетировании приняли участие 108 человек. Среди них основной контингент респондентов представлен врачами-стоматологами (77 %). Представители других специализаций (терапевты, хирурги) составили другую группу (23 %). Средний трудовой стаж опрошенных – 15 лет.

Анализ анкет показал, что научно-практический диалог между врачами-практиками, преподавателями и студентами медицинских вузов находится на низком уровне. Лишь 43 % педагогов вузов обращаются за консультативной помощью в плане совершенствования профессиональной подготовки студентов. Несмотря на то, что, по мнению преподавателей вузов, в том числе педагогов по физической культуре, содержание профессионально-прикладной физической подготовки не ориентированно на будущую профессиональную деятельность, в настоящее время недостаточно разработаны модели, формы, средства и методы взаимодействия членов профессионального сообщества, обеспечивающие качественную ее перестройку.

Результаты исследования. В ходе исследования были получены данные, которые могут быть использованы для совершенствования процесса профессионально-прикладной физической подготовки будущих врачей. Данные, отражающие особенности профессиональной деятельности врачей свидетельствуют о том, что в течение рабочей смены врачи-стоматологи обслуживают 9 ± 3 человека. Обслуживание одного пациента занимает от 30 до 37 минут. В связи с большой загруженностью рабочего дня 83 % респондентов испытывают общее утомление, характеризующееся как усталость в конце рабочей смены. Усталость и недомогание в середине рабочей смены испытывают 9 % и лишь 7 % респондентов указали на отсутствие утомления в процессе работы.

На вопрос об утомлении отдельных мышечных групп, респонденты отметили, что значительная усталость связана, прежде всего, с деятельностью мышц шеи (70 %) и мышц спины (68%). Утомление, связанное с деятельностью рук отмечено всеми респондентами. Причем, усталость, отмеченная в области предплечья, встречается у 52 % опрошенных, в области пясти у 46 % и 42 % респондентов отмечают утомление мышц пальцев. Врачи-практики указывают так же, что, если врачебные манипуляции, требующие высокой точности движений кисти рук, выполняются в положении стоя и при длительных статических нагрузках, возникают болевые ощущения и усталость не только в

области спины (поясницы), но и ног, стопы [1, 2]. Профессиональная деятельность врачей-стоматологов характеризуется как малоподвижная, связанная со значительными физическими нагрузками преимущественно статического характера. Рабочие позы с наклоном и изгибом позвоночника занимают более 80 % рабочего времени [2].

Многие врачи-стоматологи отмечают утомление зрительного анализатора (69 %), что вызывается малой величиной объектов, с которыми производятся медицинские манипуляции [1]. Например, высота коронки зуба находится в пределах 6-10,5 мм, а медио-дистальный размер 4,5-6,5 мм у премоляров и 8-13 мм у моляров. Незначительная по площади и размеру поверхность объектов и ответственность за здоровье пациента предъявляют особые требования к точности движений врача-стоматолога. Абсолютное большинство – 99 % респондентов отмечают значимость точности движений в профессиональной деятельности врача-стоматолога. Опираясь на определении точности как способности человека выполнять движения в точном соответствии с пространственными характеристиками, детерминированными в двигательной задаче [3], можно, в аспекте профессионально-прикладной физической подготовки будущих врачей-стоматологов, трактовать ее как сформированное качество выполнять профессионально обусловленные движения в соответствии с пространственными характеристиками, детерминированными двигательной, медицинской задачей с учетом специфики заболевания, профилактических и других процедур. По мнению стоматологов-терапевтов, требования к точности движений при выполнении медицинских манипуляций уменьшаются в следующей последовательности: эстетическая реставрация зуба; пломбирование канала; инъекционная анестезия; пломбирование кариозной полости; препарирование кариозной полости; зондирование твердых тканей зуба. Для врачей других специализаций манипуляции, связанные с высокоточными движениями, могут быть представлены аналогичным образом в следующем порядке: обточка зубов, шлифование зубов, наложение швов на рану и установка (снятие) брекет-системы.

Важным для разработки методики профессионально-прикладной физической подготовки и выбора оптимальных средств является учет времени выполнения отдельных медицинских манипуляций, требующих высокой точности движений и статической выносливости мышц. В ходе проведенного анкетирования и хронометрирования были получены следующие данные: эстетическая реставрация зуба – от 23 до 60 минут; пломбирование канала – от 8 до 16 минут; инъекционная анестезия – от 0,5 до 4 минут; пломбирование кариозной полости – от 10 до 23 минут; препарирование кариозной полости – от 5 до 12 минут; зондирование твердых тканей зуба – от 0,2 до 2 минут;

обточка зубов – от 5 до 20 минут; шлифовывание зубов – от 2 до 11 минут; наложение швов – от 5 до 15 минут; установка брекет-системы – от 10 до 40 минут.

Полученные параметры временного разброса определяется многими факторами. Самыми существенными из них являются: квалификация и стаж работы врача-стоматолога, количество зубов нуждающихся в лечении (осмотре), особенности медицинского оборудования, характер жалоб и индивидуальные особенности пациента, степень сложности медицинской манипуляции, время обращения пациента (к концу рабочей смены скорость выполнения снижается).

Выводы. Данные, полученные в ходе исследования, позволяют определить проблематику научно-методического и практического взаимодействия членов профессионального сообщества врачей-стоматологов. Очевидно, что более тесное их взаимодействие обеспечит условия совершенствования процесса профессиональной подготовки студентов и, в частности, их профессионально-прикладной физической подготовки в вузе.

Таким образом, на основании анализа научно-методической литературы, данных анкетирования и опроса практикующих врачей-стоматологов было установлено, что в процессе подготовки будущих врачей-стоматологов недостаточно внимания уделяется профессионально-прикладной физической подготовке, отсутствуют методики занятий, направленные на развитие точности и координации движений рук и пальцев рук при длительных статических рабочих позах.

Список литературы

1. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания : учебник / А.А. Васильков. – Ростов-на-Д. : Феникс, 2008. – 381 с. : ил.
2. Виленский М.Я. Физическая культура работников умственного труда : учеб. [для студентов высш. учеб. заведений] / М.Я. Виленский, В.И. Ильинич. – М. : Знание, 2010. – 93 с.
3. Дьяченко А.П. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов-стоматологов : дис. ... канд. пед. наук / А.П. Дьяченко. – К., 2010. – 187 с.
4. Ильинич В.И. Физическая культура студента : учебник / под ред. В.И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2007. – 448 с.
5. Кабачков В.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся в ПТУ : учеб. для студентов сред. спец. учеб. заведений / В.А. Кабачков, С.А. Полиевский. – М. : Высш. шк., 2012.

6. Матвеев А.Г. Эргономика для врача-стоматолога : аспекты влияния рабочего стула стоматолога на здоровье / А.Г. Матвеев // Институт стоматологии. – 2010. – № 46. – С. 110 – 112.

7. Немцев О.Б. Теоретические основы точности движений / О.Б. Немцев // Вестник Адыгейского государственного университета. – 2005. – № 1. – С. 33 – 43.

8. Полиевский С.А. Физкультура и профессия / С.А. Полиевский, И.Д. Старцева. – М. : Физкультура и спорт, 2011. – 159 с.

9. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов : учеб. для студентов высш. учеб. заведений / Р.Т. Раевский. – М. : Высш. шк., 2009.

Проблема формирования профессиональной компетенции специалиста в сфере физического воспитания и пути ее решения

Павицкая З.И.

Поволжская академия физической культуры, спорта и туризма
(Казань, Российская Федерация)

В данной статье рассматривается проблема формирования профессиональной компетенции специалиста в сфере физического воспитания и предлагаются пути ее решения. Анализируется содержание и структура понятия "профессиональная компетенция". Теоретически обоснованы и разработаны методологические аспекты формирования профессиональной компетенции.

Актуальность исследования. Интеграция России в мировое образовательное пространство обуславливает интерес исследователей к формированию профессиональной компетенции специалиста в сфере физического воспитания и спорта. Этим объясняется внимание исследователей к поиску новых технологий, методов, средств, форм обучения и к возможностям раскрытия личностного потенциала современного специалиста (Е.В. Бондаревская, И.А. Зимняя, В.В. Сериков, И.С. Якиманская и др.).

Проблема формирования профессиональной компетенции специалиста в сфере физического воспитания достаточно многогранна и неоднозначна. Ее понятийный состав находится на пересечении исследований из сферы спортивной педагогики, философии, лингвистики и психологии. В этой связи определенную значимость имеют труды междисциплинарного характера, в которых раскрываются разные аспекты формирования профессиональной компетенции.

Тем не менее, механизм формирования профессиональной компетенции специалиста в сфере физического воспитания и спорта изучен недостаточно. Актуальность предпринятого исследования определяется возросшей в современных условиях значимостью компетенции в профессиональной деятельности и недостаточным уровнем ее сформированности у студентов вузов спортивного профиля.

Цель исследования – теоретически обосновать и изучить проблему формирования профессиональной компетенции специалиста в сфере физического воспитания и предложить пути ее решения.

Для достижения цели, нами использовалась комплексная методика, включающая систему *методов исследования*:

теоретические методы – анализ философской, психолого-педагогической, методической литературы по проблеме исследования, метод теоретического моделирования, изучение документации;

эмпирические методы – тестирование, анкетирование, опросы, беседы с преподавателями и студентами, наблюдение, посещение и анализ занятий, анализ и обобщение педагогического опыта.

Результаты исследования и их обсуждение. Понятия «компетенция» и «компетентность» являются ведущими категориями компетентностного подхода. Однако сегодня они содержательно точно не определены и трактуются достаточно неоднозначно. Иногда понятия «компетенция» и «компетентность» в педагогике рассматриваются как синонимы, но чаще они все-таки разводятся и трактуются по-разному.

Словарь иностранных слов трактует понятие «*компетенция*» (лат. *competentia* – принадлежность по праву) как круг полномочий какого-либо учреждения или лица; круг вопросов, в которых данное лицо обладает познаниями и опытом. Понятие «*компетентность*» – как обладание знаниями, позволяющими судить о чем-либо, высказывать веское, авторитетное мнение. Понятие «*компетентный*» (лат. *competens (competentis)* – надлежащий, способный) раскрывается как знающий, сведущий в определенной области; имеющий право по своим знаниям или полномочиям делать или решать что-либо, судить о чем-либо.

Сегодня в российской литературе развернулась дискуссия, темой которой выступает употребление рассматриваемых понятий в педагогической науке.

А.Н. Дахин утверждает, что широкое применение терминов «компетенция» и «компетентность» вполне оправдано. Эти понятия «ворвались в российскую педагогику». Даже нормативные документы предписывают преподавателю работать с этой терминологией.

М.Е. Бершадский в Педагогическом дискуссионном клубе "*Компетенция и компетентность: сколько их у российского школьника*" (*Дискуссионный клуб по педагогике: Компетенция и компетентность //www.auditorium.ru*) рассматривает проникновение понятий "компетенция" и "компетентность" в русский язык как очередное проявление процесса, в результате которого "*педагоги скоро начнут писать тексты, записывая английские слова с помощью кириллицы*". Он считает, что "понятие компетентности не содержит каких-либо принципиально новых компонентов, не входящих в объем понятия "умение"; поэтому все разговоры о компетентности и компетенции представляются несколько искусственными, призванными скрыть старые проблемы под новой одеждой".

Компетентностный подход в подготовке специалиста в сфере физического воспитания включает профессиональные знания и умения, продуктивную деятельность и актуализацию личностных ресурсов.

Исходя из вышесказанного, можно дать следующее определение **профессиональной компетенции** – это система профессиональных, социолингвистических, культурных, стратегических и дискурсивных знаний, умений и навыков, позволяющих специалисту эффективно взаимодействовать в конкретных социально-детерминированных профессиональных ситуациях, а также владение навыками и способность применять имеющиеся знания в области физического воспитания и спорта.

Проблему формирования профессиональной компетенции специалиста научное сообщество рассматривает с разных точек зрения. Согласно первой точке зрения, «профессиональная компетентность – это интегративное понятие, включающее три слагаемых – мобильность знаний, вариативность метода и критичность мышления» [1]. Вторая точка зрения состоит в рассмотрении профессиональной компетентности как системы из трех компонентов: социальная компетентность (способность к групповой деятельности и сотрудничеству с коллегами, готовность к принятию ответственности за результат своего труда, владение приемами профессионального обучения); предметная компетентность (подготовленность к самостоятельному выполнению конкретных видов профессиональной деятельности, умение эффективно решать профессиональные задачи, умение оценивать результаты своего труда, способность самостоятельно приобретать новые знания и умения по специальности); индивидуальная компетентность (готовность к постоянному повышению квалификации и реализации себя в профессиональном труде, способность к профессиональной рефлексии, преодоление профессиональных кризисов и профессиональных деформаций).

Формирование профессиональной компетенции – это динамичный процесс усвоения и модернизации профессионального опыта, ведущий к развитию индивидуальных профессиональных качеств, накоплению профессионального опыта, предполагающий непрерывное развитие и самосовершенствование.

Процесс формирования профессиональной компетенции так же зависит от среды, поэтому именно среда должна стимулировать профессиональное саморазвитие и самосовершенствование. В спортивном ВУЗе должна быть создана демократическая система управления. Это и система стимулирования, и различные формы мониторинга, к которым можно отнести анкетирование, тестирование, собеседование, и внутривузовские мероприятия по обмену опытом, конкурсы, и презентация спортивных или профессиональных достижений. Данные формы стимулирования позволяют снизить уровень эмоциональной тревожности специалиста, предохраняют от эмоционального выгорания, влияют на формирование благожелательной психологической атмосферы в коллективе.

В основе структуры традиционного занятия лежит цель деятельности только самого преподавателя (опросить, объяснить, закрепить и дать студентам задание). Традиционная структура задания не дает преподавателю возможности применять разнообразные формы, методы и средства обучения. В условиях компетентностного подхода у преподавателя существует такая возможность. С.А. Мухина, А.А. Соловьева в научной работе «Нетрадиционные педагогические технологии в обучении» перечисляют методы, которые позволяют преподавателю формировать профессиональную компетенцию студентов ВУЗов спортивного профиля (табл. 1) [2, с. 135].

Здесь уместно заметить, что абсолютно некомпетентных форм и методов учебной работы не существует, однако некоторые формы и методы, не обладающие специальными акцентами и дополнениями, сами по себе не работают на развитие компетенций. В число таких форм и методов входят: монолог преподавателя, фронтально-индивидуальный опрос, информирующие беседы, самостоятельная работа с учебником по заданиям преподавателя, демонстрация фильма, традиционная контрольная работа.

Компетентностным является то задание, которое имеет не только учебное, но и жизненное обоснование и не вызывает у думающего студента безответного вопроса: «А зачем мы это делаем?». Необходимо помнить, что некомпетентный преподаватель порождает некомпетентных студентов. Перечень компетентностных средств зависит прежде всего от позиции преподавателя и студентов, так как формирование компетенций студентов

зависит от их активности, когда активность преподавателя перераспределяется на активность студентов.

Таблица 1

Методы, направленные на формирование профессиональной компетенции студентов

Неимитационные методы	Имитационные методы	
Активные (проблемные) лекции и практические занятия Дискуссия Круглый стол Пресс-конференция Мозговая атака Выездные занятия с дискуссией Программированное обучение Выпускная работа с защитой	<p style="text-align: center;"><i>Игровые методы</i></p> Игровое проектирование Разыгрывание ролей Паратеатр Психодрама Деловая игра	<p style="text-align: center;"><i>Неигровые методы</i></p> Анализ конкретных ситуаций Разбор корреспонденции Действие по инструкции (алгоритму) Решение ситуативных задач

Выводы. Необходимым условием повышения профессиональной компетенции специалиста в сфере физического воспитания является создание гибкой и мобильной системы повышения квалификации и поиск новых, более эффективных форм взаимодействия образовательных учреждений, методических служб, профессиональных объединений педагогов по целенаправленному непрерывному профессиональному образованию. Концепция модернизации профессионального образования может реализовать себя только в том случае, если постоянно проводить мониторинг сформированности профессиональной компетенции выпускников спортивных ВУЗов. В свете современных требований в поддержку преподавателям необходимо разработать содержательное, структурное и программно-методическое обеспечение образования как интегративную модель формирования профессиональной компетенции специалиста в сфере физического воспитания.

Современному государству необходима компетентная личность, человек способный адаптироваться в современном мире, найти себя и быть нужным обществу. И какой это будет человек – во многом зависит от того, кто заложит азы компетентности. Иными словами многое будет зависеть от того, какой преподаватель будет рядом с ним.

Список литературы

1. Введенский, В.Н. Моделирование профессиональной компетентности педагога [Текст] / В.Н. Введенский // Педагогика. – 2003. – № 10. – С. 28-35.
2. Мухина, С.А. Нетрадиционные педагогические технологии в обучении [Текст] / С.А. Мухина, А.А. Соловьева // Серия «Среднее профессиональное образование». – Ростов-на-Дону : изд-во «Феникс», 2004. – 384 с.
3. Павицкая, З.И. Формы, методы и средства активизации учебной и познавательной деятельности курсантов [Текст] / З.И. Павицкая, Т.И. Кутовая. – Казань : КВВКУ, 2010. – 168 с.

Структура и содержание методического комплекса развития языковой догадки студентов спортивного профиля

Павицкая З.И.

Поволжская академия физической культуры, спорта и туризма
(Казань, Российская Федерация)

Поиск путей повышения эффективности развития языковой догадки студентов в процессе изучения иностранного языка в спортивном ВУЗе выявил потребность разработки методического комплекса. В данной статье раскрывается содержание и функции методического комплекса развития языковой догадки студентов спортивного профиля. Характеризуются основные структурные компоненты (логико-методологический, дидактический и технологический).

Актуальность исследования. Анализ теории и практики показывает, что логика процесса развития языковой догадки не находит отражения в логике педагогического процесса. Развитие языковой догадки студентов нередко осуществляется от случая к случаю, стихийно, без глубокого понимания содержания, структуры и этапов развития языковой догадки.

В нашем исследовании методический комплекс одновременно является: 1) целевой программой учебных действий студента; 2) банком информации; 3) методическим руководством по достижению дидактических целей; 4) формой контроля знаний и умений студента и их возможной коррекции. Он объединяет методы, приемы и организационные формы обучения в целостную систему, определяемую как интегрированный курс.

Методический комплекс развития языковой догадки студентов выполняет следующие функции:

1. Выступает в качестве инструмента развития языковой догадки у студентов спортивного ВУЗа.

2. Объединяет в единое целое различные дидактические средства обучения, подчиняя их целям развития языковой догадки у студентов.

3. Комплекс не только фиксирует, но и раскрывает (развертывает) требования к уровню сформированности умений и навыков языковой догадки выпускников.

Методический комплекс развития языковой догадки студентов состоит из следующих взаимосвязанных структур: логико-методологического, дидактического и технологического компонентов (рис. 1).

Рассмотрим содержание компонентов, входящих в методический комплекс развития языковой догадки студентов.

Логико-методологический компонент. Он включает принципы и цели создания методического комплекса развития языковой догадки студентов. Его разработка осуществлялась по следующим этапам:

- определение целей и конкретных задач;
- сбор и систематизация исходной информации, определение ее достоверности и полноты;
- выделение основных факторов, влияющих на изменение тенденций и закономерностей исследуемого объекта (языковой догадки студентов);
- создание методического комплекса, исходя из задач, которые он призван решить.

Цель – одна из центральных и стержневых педагогических категорий. В целях развития языковой догадки можно выделить три уровня:

- задающие общее направление развития языковой догадки в системе профессиональной подготовки специалистов в высшей спортивной школе;
- определяющие и обосновывающие содержание и структуру языковой догадки, которыми должны овладеть студенты – будущие специалисты;
- устанавливающие возможности и условия развития языковой догадки студентов в процессе изучения иностранного языка в спортивном ВУЗе.

Отсюда вытекает положение о том, что цель – промежуточное звено между социальным заказом, отражающим объективные потребности общества и конечным результатом. В этих условиях цель детерминирует всю систему развития языковой догадки студентов в процессе изучения иностранного языка в спортивном ВУЗе, определяет ее содержание и организацию.



Рисунок 1 – Структурные компоненты методического комплекса развития языковой догадки студентов спортивного профиля.

На основе изучения психолого-педагогической литературы и опыта сформулированы основные закономерности развития языковой догадки студентов в спортивном ВУЗе:

- цель, содержание развития языковой догадки зависит от потребностей и интеллектуальных возможностей студентов;
- эффективность каждого нового этапа развития языковой догадки зависит от продуктивности предыдущего этапа и достигнутых результатов;
- продуктивность развития языковой догадки зависит от интенсивности обратной связи в педагогическом процессе, внутренних и внешних стимулов обучения.

Проведенный теоретический анализ и изучение результатов опытно-экспериментальной апробации позволили нам сформулировать следующие принципы развития языковой догадки студентов: принцип системности, принцип активности, принцип соответствия, принцип профессиональной адекватности, принцип индивидуализации и принцип целостности.

При разработке методического комплекса развития языковой догадки мы использовали системно-деятельностный, интегративно-развивающий, личностно-ориентированный и модульный подходы.

В структуру каждого модуля методического комплекса развития языковой догадки студентов входят: наименование темы, учебные вопросы, цели занятия, методические указания о порядке и последовательности проведения практического занятия, используемые учебные и справочные материалы, система учебно-профессиональных упражнений и тестов.

Дидактический компонент. Важной линией в исследовании является увеличение элементов содержания образования, которое стимулирует развитие языковой догадки студентов. Это предполагает конструирование содержания с включением системы учебно-профессиональных упражнений, использование тестовых заданий, компьютерного учебника, не нарушая логики учебной дисциплины. В данном случае содержание образования без адекватных методов обучения не существует. В них трудно отделить одно от другого.

Изучение психолого-педагогической литературы показало, что педагогическая наука до сих пор не дает достаточно полного и глубокого описания и объяснения взаимодействия внутренних и внешних факторов в развитии языковой догадки. В результате, в качестве основных средств развития языковой догадки используются преимущественно содержание, формы организации и методы обучения без глубокого знания и учета потребностей, интересов, склонностей, хотя наука педагогика и рассматривает процесс обучения как двусторонний (преподавание и учение). Фактически же во всей педагогической литературе больше уделяется внимания деятельности преподавателя: как поставить цели и задачи занятия, какой учебный материал отобрать и как представить его в системе заданий, какие методы обучения использовать. Учебная деятельность студентов, внутренние условия раскрываются недостаточно. Они оказываются как бы «за кадром» педагогического процесса.

Ориентация на внешние условия (содержание учебного материала, методы обучения и формы организации) без глубокого знания и учета внутренних условий (потребности, интересы, склонности и способности) оказывает негативное влияние на процесс и конечные результаты развития языковой догадки.

В системе учебно-профессиональных упражнений выделено три типа упражнений, направленных на развитие языковой догадки: формально-речевые операционные упражнения – развитие чисто языковой догадки; учебно-коммуникативные упражнения – развитие контекстуально-языковой догадки; реально-коммуникативные упражнения – развитие контекстуально-дискурсивной догадки.

Технологический компонент. Цель технологического компонента – разработать структуру, содержание и способы развития языковой догадки в педагогическом процессе.

Задачи технологического компонента:

1. Разработать структуру и содержание процесса развития языковой догадки на основе сложившегося опыта и интуиции.

2. Создать структуру и содержание процесса развития языковой догадки на основе определенной концепции и научных подходов.

3. Внедрить разработанную методику развития языковой догадки в практическую деятельность.

Технологический компонент включает совокупность методов, средств и организационных форм обучения, а также инструментарий оценки уровня сформированности языковой догадки.

Новое (сконструированное) содержание учебного материала влечет за собой и новые формы обучения, другими словами, содержание определяет формы, в которых оно усваивается. Однако методы обучения и формы организации не всегда следуют автоматически за содержанием. В силу традиций и различных факторов (отставание в разработанности теории, отсутствие необходимой материальной базы, дидактико-методического обеспечения процесса обучения) новые цели, новые конструкции содержания образования продолжают реализовываться с помощью традиционных форм и методов обучения. Как показывает анализ опыта работы преподавателей Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, методы обучения слабо ориентированы на развитие языковой догадки студентов.

Выбор методов и эффективность их применения в процессе развития языковой догадки обусловлен:

- целями воспитания, обучения и развития;
- особенностями учебного материала (сложность, абстрактность, проблемность, удаленность от повседневного опыта);

- подготовленностью студентов (общее развитие, наличие базисных знаний и сведений об изучаемом материале из жизненного опыта, уровень развития языковой догадки);
- индивидуально-типологическими особенностями в потребностно-мотивационной сфере и познавательных процессах студентов;
- наличием или отсутствием технических средств, дидактических пособий и материалов;
- уровнем компетентности преподавателя.

Все методы в плане достижения целей развития языковой догадки должны нести в себе активность, так как процесс усвоения имеет активную деятельностную основу. Активность отражает способность субъекта к целенаправленному взаимодействию со средой и окружающими его людьми.

В процессе развития языковой догадки студентов в структуре активности выделяются следующие компоненты: готовность выполнять учебные упражнения; стремление к самостоятельной деятельности; стремление повысить свой личный уровень; систематичность обучения; сознательность выполнения задания.

Готовность выполнять учебные упражнения. Активность и готовность выполнять учебные упражнения в процессе развития языковой догадки позволяет студенту быстрее и успешнее усваивать учебный материал, развивает коммуникативные умения и навыки.

Стремление к самостоятельности. С активностью непосредственно сопрягается самостоятельность, связанная с определением объекта, средств деятельности, ее осуществления самим студентом без помощи преподавателя. Познавательная активность и самостоятельность студентов в процессе развития языковой догадки неотделимы: более активные студенты, как правило, и более самостоятельные; недостаточная собственная активность студента ставит его в зависимость от других и лишает самостоятельности.

Стремление повысить свой личный уровень. Познавательная активность обеспечивает интеллектуальное развитие студента. Для нее характерна не только потребность решать познавательные задачи, но и необходимость применять полученные знания и умения на практике.

Систематичность обучения. Развитие языковой догадки должно быть целенаправленным, систематичным и планомерным. Беспорядочность и бессистемность будут сводить результат развития языковой догадки к нулю. Систематичность развития языковой догадки включает в себя соответствие внутренней логике изучения иностранного языка и индивидуально-типологическим особенностям студентов. Усложнение учебного материала

должно происходить постепенно (на первой стадии – развитие языковой догадки рецептивного характера; на второй стадии – развитие языковой догадки репродуктивного характера; на третьей стадии – развитие языковой догадки продуктивного характера). Изучая последующее, нужно опираться на усвоенный учебный материал и сформированные умения и навыки, учитывать этапы развития языковой догадки: а) развитие чисто языковой догадки; б) развитие контекстуально-языковой догадки; в) развитие контекстуально-дискурсивной догадки.

Основными критериями эффективности разработанной теории и методики развития языковой догадки являются:

- соответствие объема, структуры и содержания развития языковой догадки главной конечной цели, промежуточным и частным целям подготовки студентов;

- соответствие проектируемой структуры и содержания развития языковой догадки возможностям педагогического процесса и требованиям будущей профессиональной деятельности;

- соответствие проектируемых средств развития языковой догадки целям подготовки студентов.

Таким образом, предлагаемый нами методический комплекс является попыткой разрешить противоречия между объективной необходимостью развития языковой догадки студентов в процессе изучения иностранного языка в спортивном ВУЗе и недостаточной разработанностью данной проблемы как в теоретическом, так и в методическом плане. В нашем исследовании он позволяет интегрировать изучение иностранного языка с циклом профилирующих дисциплин (экономическая теория, спортивный менеджмент, мировая экономика, сервис). Его можно определить как совокупность различных дидактических средств обучения (в том числе печатных пособий, технических средств обучения, обучающих программ), призванных управлять развитием языковой догадки студентов на занятиях по иностранному языку.

К вопросу о развитии языковой догадки студентов спортивного профиля

Павицкая З.И.

Поволжская академия физической культуры, спорта и туризма
(Казань, Российская Федерация)

В статье раскрываются проблемы развития языковой догадки студентов в процессе изучения иностранного языка в спортивном ВУЗе. Анализируются особенности понятия «языковая догадка», значимость и преимущества развития этого навыка при обучении иностранному языку студентов спортивного профиля. Рассматриваются различные подходы к определению данного понятия.

Актуальность исследования. Современный этап развития высшей школы связан с повышением качества подготовки специалистов спортивного профиля. В связи с этим большое значение приобретает развитие языковой догадки на занятиях по иностранному языку. Растет потребность в высококвалифицированных и профессионально компетентных специалистах, способных понимать информацию, изложенную в аутентичных, актуальных, постоянно пополняющихся текстовых источниках на иностранных языках. Такие специальные тексты характеризуются наличием большого количества трудностей для читателя-неносителя языка, бóльшая доля которых связана с определением значения незнакомых слов, прежде всего терминов. Показательно, что номинация новых научных специальных реалий (в том числе и спортивных) появляется быстрее, чем ее успевают фиксировать словари. Поэтому научить студентов спортивных вузов всей иноязычной терминосистеме не представляется возможным. Необходимо предоставить им средства и способы преодоления трудностей, связанных с пониманием незнакомых слов при чтении литературы по специальности, следует сформировать стратегии преодоления таких трудностей.

Анализ психолого-педагогической литературы показывает, что эта проблема отчасти решена. Сложилась целостная, всесторонне обоснованная научная теория обучения речевой деятельности (Н.В. Барышников, М.Л. Вайсбурд, Н.И. Жинкин, И.А. Зимняя, З.И. Клычникова, А.Н. Леонтьев, Г.В. Рогова, А.Н. Соколов, С.К. Фоломкина, Л.В. Щерба и др.). Особое внимание уделяется вопросу об использовании различных способов определения значения незнакомых слов: языковой догадке (М.Л. Безденежных, И.М. Берман, В.А. Бухбиндер, Г.А. Гаражкина, И.Ф. Комков, Л.С. Коробова, С.К. Фоломкина), словообразовательному анализу (Г.О. Винокур, В.В. Лопатин, И.С. Улуханов, Н.М. Шанский). Имеются исследования,

посвященные выявлению стратегий изучения иноязычных текстов (Т.А. Дейк Ван, Г.А. Кузнецова, И.Д. Трофимова).

Цель исследования: выявить и теоретически обосновать педагогические условия и средства развития языковой догадки студентов спортивных вузов.

Методы исследования: *теоретические методы* – теоретический анализ проблемы исследования на основе изучения психолого-педагогической и научно-методической литературы по теме исследования, обобщение, изучение нормативных и программно-методических документов в сфере образования, прогнозирование; *эмпирические методы* – наблюдение, анкетирование, тестирование, беседа, интервьюирование студентов и преподавателей, метод экспертных оценок, проведение педагогических экспериментов.

Результаты исследования и их обсуждение. В современной высшей спортивной школе изменилось содержание гуманитарного и социально-экономического образования, в том числе и языкового. Качественно новые тенденции в области обучения иностранным языкам привели ученых-теоретиков и педагогов-практиков к пересмотру подходов и принципов обучения, совершенствованию методик и созданию новых технологий.

Сегодня профессиональную культуру выпускника спортивного вуза определяет не только объем общенаучных и специальных знаний, но и уровень владения иностранным языком, достаточный для успешного функционирования в ситуациях профессионального иноязычного общения.

Целью обучения иностранному языку в спортивных ВУЗах является достижение уровня владения достаточного для практического использования в будущей профессиональной деятельности. Естественно, что при этом все более актуальной становится разработка современных эффективных методик и технологий обучения иностранному языку для целей студентов неязыковых специальностей спортивного вуза (спортивный менеджмент, менеджмент, гостиничное дело, туризм и сервис).

Изучение иностранного языка характеризуется сложностью усвоения большого количества терминов и специальных понятий, относящихся к сферам будущей профессиональной деятельности. Знакомство со специальной лексикой, семантико-функциональными, структурно-функциональными, морфолого-синтаксическими, функционально-стилистическими особенностями языка представляет прагматическую и когнитивную ценность для будущих специалистов. Однако студенты не могут изучить всю спортивную или туристическую терминологию за короткий срок обучения иностранному языку в вузе. В свете этого развитие языковой догадки занимает не последнее место в методологической парадигме. В спортивном ВУЗе развитие языковой догадки

приобретает особую ценность в силу уменьшенного по сравнению с языковым вузом количества времени, отведенного на изучение иностранного языка.

Традиционно преподавание иностранных языков для спортивных и туристических специальностей сводилось к чтению специальных текстов. Таким образом реализовалась почти исключительно одна функция языка: функция сообщения, информативная функция и соответственно же образовательная задача профессиональной подготовки студентов – и то в весьма суженном виде, так как из четырех навыков владения языком (чтение, письмо, говорение, понимание на слух) развивался только один – пассивный, ориентированный на «узнавание» – чтение. Методика преподавания иностранного языка в спортивном ВУЗе, как правило, редко ориентирована на развитие языковой догадки. Тем более проблема развития языковой догадки практически не разработана, что является причиной неудовлетворенности студентов результатами обучения иностранному языку, неспособности выпускников осуществлять эффективное иноязычное общение в ходе профессиональной деятельности. Кроме того, нет единой точки зрения на развитие языковой догадки и требуется разработка инструментария, который бы обеспечивал решение этой задачи.

Изучение психолого-педагогической и методической литературы показало, что существуют различные подходы к толкованию понятия «языковая догадка». Рассмотрение лексических значений слов, входящих в данную дефиницию, позволит уточнить сущностные признаки этого понятия.

Догадка понимается как непосредственное понимание слов и речевых структур, которые не встречались в речевом акте студентов или встречались в других комбинациях. В отечественной литературе многочисленные попытки методического обоснования данного вида умения предпринимались в работах, посвященных прежде всего обучению иностранных языков: английскому языку – исследования М.Л. Колковой, Э.П. Комаровой, М. Ковбасюк, А.С. Левашова, И.С. Михайловой, А.С. Михайлина, Н.Н. Петрушевской, И.Ю. Родионовой и др.; немецкому языку – работы И.И. Богдановой, Л.Г. Воронина, О.И. Розова, И.Д. Селистра и др.; французскому языку – исследования З.И. Водонос, М.И. Маркиной, Н.Г. Мокреевой, Г.М. Максимовой, А.И. Шапина и др.

Мы в своей работе будем придерживаться следующего понятия *догадки*: это творческая интеллектуальная способность быстро понимать суть чего-либо.

Термин «языковая» ограничивает в данном случае творческую сферу применения данной способности. Это сфера связана с использованием языковых элементов, где догадка осуществляет процесс правильного выбора того или иного компонента значения, т.е. процесс семантизации (табл. 1).

Подходы к определению словосочетания «языковая догадка»

№	Авторы, источники	Содержание	Ключевые слова
1	И. М. Берман [1]	Прием самостоятельной семантизации слова путем преодоления разрыва в семантической цепи	Прием самостоятельной семантизации слова
2	В. А. Бухбиндер, В. Штраусс	Явление контекстного порядка	Лексическая языковая догадка контекстного порядка
3	Г. В. Рогова, М. Рабинович, Т. Е. Сахарова [3]	Средство обогащения потенциального словаря студентов. В ней больше случайного и неосознанного, но имеет некоторые вербализованные или невербализованные семантические опоры для определения значения слова	Не основана на закономерной выводимости; средство обогащения потенциального словаря
4	Л. Г. Воронин, И. И. Богданова [2]	Непосредственное понимание слов и речевых структур, которые не встречались в речевом акте студентов или встречались в других комбинациях	Осознанный характер языковой догадки на основе семантизации языковых и речевых единиц
5	В. А. Пасхалова, Т. И. Черных	Понимание слов и речевых структур, которые еще не встречались в речевом опыте реципиента	Антиципация (вероятностное прогнозирование); сопоставление встречаемой единицы с некоторым набором эталонов в долговременной памяти
6	Е. В. Волокитина	Умение раскрывать значение незнакомого слова или словосочетания через контекст	Контекстуальная языковая догадка
7	Е. Н. Иванова	Понимание слов и речевых структур на основе использования знаний в области словообразования и сочетаемости слова	Осознанный характер языковой догадки на основе словообразования

Итак, рассмотрев подходы к определению понятия «языковая догадка» видим, что в основу его определения кладутся приемы семантизации слов. При этом сами приемы имеют разную базу: контекст, психологические моменты, лексические данные, внутренние опоры слова (известные корни, знакомые словообразовательные элементы), принципы словообразования, межъязыковые параллели. Несмотря на существование большого количества литературы, посвященной этой теме, в научно-методических источниках нет однозначного понимания ни самого понятия «языковая догадка», ни объема явлений составляющих это понятие, ни психолингвистических механизмов, лежащих в основе реализации догадки в процессе обучения иностранному языку.

С учетом дефиниций «языковой догадки» как приема самостоятельной семантизации слова, явления контекстного порядка, средства обогащения потенциального словаря, вероятностного прогнозирования, использование знаний словообразования и сочетаемости слов, приведем свое определение. Под *языковой догадкой* мы понимаем развиваемое лингвистическое умение, являющееся результатом языкового опыта и жизненных воздействий, участвующее в самостоятельной семантизации языковых единиц, с учетом различного рода вербализованных или невербализованных опор.

В процессе изучения иностранного языка студентам приходится строить прогнозы относительно значения не только отдельного слова, но и целого предложения, а также связного текста. Механизм вероятного прогнозирования, который лежит в основе осуществления догадки, реализуется на трех уровнях: на уровне отдельной лексической единицы (на уровне слова), на уровне предложения и на уровне текста.

На основе нашего опыта в исследовании предлагаем иную, несколько отличную от традиционной, структуру догадки: чисто языковая догадка, контекстуально-языковая догадка и контекстуально-дискурсная догадка.

Чисто языковая догадка реализуется на отрезке, равному отдельному слову и выражается в умении использовать внутренние опоры проблемного слова – известные корни, знакомые словообразовательные элементы, принципы словообразования, межъязыковые параллели и т.д. Обучение языковой догадке, таким образом, предполагает развитие навыка решения языковых, прежде всего, словообразовательных задач.

Контекстуально-языковая догадка – опознавание лексических и лексико-грамматических явлений на отрезке отдельного предложения или ряда предложений при поддержке контекста или опоре на него. Отличительной чертой контекстуально-языковой догадки является учет как языковых, так и контекстуальных факторов, необходимых для понимания отдельного слова или определенного языкового явления. Обучение догадке на уровне предложения

предполагает развитие таких операций как трансформацию, преобразование синтаксических структур, их свертывание или развертывание, восстановление пропущенных элементов структуры по определенным ориентирам и т.п. Только на уровне предложения можно развить у студента следующие умения: а) за линейным набором отдельных слов, увидеть взаимосвязь и взаимозависимость этих слов; б) разглядеть под многообразием поверхностной структуры ее глубинное содержание; в) спрогнозировать содержание отдельного предложения, исходя из языкового опыта.

Под *контекстуально-дискурсивной догадкой* мы понимаем догадку, которая осуществляется на материале текста и не связана с узнаванием отдельного слова или отдельной синтаксической структуры. В основе контекстуально-дискурсивной догадки лежат смысловые ориентиры, связанные с пониманием текста. Прогнозирование на уровне текста позволяет выдвигать гипотезы относительно продолжения текста.

Кроме того, вероятностное прогнозирование на уровне текста позволяет осуществить активный поиск и предугадать вероятное развитие текста, т.е. облегчает и ускоряет процессы восприятия и понимания. Поскольку любой вид догадки – интуиция, основанная на опыте, при составлении методик обучения догадке по контексту (контекстуально-языковая и контекстуально-дискурсивная догадки) необходимо выделить опоры, на основе которых осуществляется механизм прогнозирования. Они могут быть внутренние, содержащиеся в контексте, и внешние – практический, социокультурный и страноведческий опыт студентов, степень знакомства с предлагаемой темой и т.д.

Выводы. Рассмотрение подходов к развитию языковой догадки показало, что эту проблему рассматривают разрозненно. Наш опыт показывает, что для решения задач развития языковой догадки необходимо использовать комплексный подход, который учитывал бы особенности этой многоаспектной проблемы при изучении иностранного языка студентами в спортивном ВУЗе.

Выявлен комплекс педагогических условий и средств. К педагогическим условиям относятся: система учебно-профессиональных упражнений; методический комплекс; создание педагогически комфортной образовательной среды; педагогическое управление и непрерывный мониторинг процесса развития языковой догадки. К педагогическим средствам относятся: система тестирования; педагогическая технология, направленная на развитие языковой догадки; компьютерный учебник.

Список литературы

1. Берман, И.М. Методика обучения английскому языку в неязыковых вузах [Текст] / И.М. Берман. – М. : Высш. шк., 1970. – 230 с.

2. Воронин, Л.Г. Догадка и ее физиологические механизмы [Текст] / Л.Г. Воронин, И.И. Богданова // Новые исследования в психологии и возрастной физиологии. – 1971. – № 2. – С. 128-130.

3. Методика обучения иностранным языкам в средней школе / под ред. Г.В. Рогова, Ф.М. Рабинович, Т.Е. Сахарова [Текст]. – М. : Просвещение, 1991. – 265 с.

Профессионально-педагогическая подготовка специалиста в сфере физического воспитания и спорта

Руденко Д.

Мариупольский государственный университет (Мариуполь, Украина)

Система подготовки кадров для деятельности в области физической культуры и спорта является одной из важных составляющих института образования в каждой стране. В то же время эта система входит в качестве существенной части в ту сферу социальной деятельности, которая связана с физической рекреацией населения, спортом, активным досугом, физическим воспитанием детей и молодежи. Именно в процессе подготовки и обучения будущих специалистов в физкультурных вузах складываются те ориентации, навыки, знания, которые в последующем в значительной мере будут определять "лицо" всей сферы физической культуры и спорта, ее реальное место и значимость в обществе.

Вряд ли может вызывать сомнение тот факт, что именно характер кадровой инфраструктуры отрасли в значительной степени влияет на самые разные стороны процессов, происходящих в той или иной области социальной практики, на успешность ее функционирования в конкретных социальных, экономических, политических условиях. Ведь именно кадровая инфраструктура, наряду с материально-технической, организационно-управленческой и научно-информационной, образует те "опорные точки", на которые опирается и на которых основывается любая отрасль деятельности. Посредством этих важнейших для каждого вида социальной практики инфраструктурных подсистем, обеспечивается возможность реализации целей и задач отрасли, ее полномасштабное функционирование и развитие.

Каждое общество, имея особые экономическую, политическую, социально-групповую, идеологическую, конфессиональную структуры, придает образовательной системе соответствующий "профиль", задает ценностные основания и целевые ориентиры, формирует "социальный заказ", т.е. оказывает влияние как на развитие института образования в обществе, так и на его

отдельные подсистемы, в том числе на сферу, связанную с профессиональной подготовкой специалистов в области физической культуры и спорта.

В этом отношении представляется чрезвычайно важным осмысление проблем физкультурного образования как минимум в двух контекстах: в максимально широком контексте развития общества как целостной системы, с учетом складывающихся тенденций и традиций, аксиологических оснований функционирования и изменения; в более частном (по отношению к социуму) контексте развития института образования, в рамках которого физкультурное образование выступает как одна из важных составляющих.

Некоторые негативные процессы, происходящие в настоящее время в обществе, отрицательно сказались и на уровне общей культуры населения, в том числе культуры физической. Фактически вся отрасль «физическая культура и спорт» оказалась в крайне запущенном состоянии. Сложившаяся система подготовки специалистов в области физической культуры и спорта также имеет существенные недостатки и нуждается в серьезной перестройке.

Недооценка образовательной, оздоровительной и воспитательной роли физической культуры, выраженная в остаточном принципе финансирования, дефиците материальной базы, слабой пропаганде, привела к тому, что сложилась устойчивая тенденция ухудшения здоровья и физической подготовленности населения. Тем не менее наблюдаются изменения в области физической культуры и спорта, но, к сожалению, эти изменения пока недостаточно учитываются в системе подготовки будущих специалистов.

Выпускники физкультурных вузов и факультетов физической культуры оказываются недостаточно подготовленными к пропаганде здорового образа жизни и далеко не всегда сами являются примером в этом смысле. Кроме того, учебные планы и программы факультетов физического воспитания не учитывают изменяющихся интересов подрастающего поколения к различным видам спорта и ориентированы на изучение школьной программы, в то время как упражнения нормативного характера становятся для учащейся молодежи все менее привлекательными. Не наблюдается и должной преемственности в преподавании общетеоретических, биологических дисциплин и спортивно-педагогических дисциплин. Преподавание многих общетеоретических дисциплин построено так, что не дает студентам прикладных теоретических умений и навыков, а в преподавании спортивно-педагогических дисциплин наблюдается обратная проблема, когда значительная часть учебных часов уходит на «тренировку» и сдачу контрольных нормативов без должной теоретической и методической подготовки.

Специфика подготовки тренера характеризуется тем, что большая часть изучаемого материала по спортивно-педагогическим дисциплинам приходится

на различные двигательные действия. Это связано с тем, что тренер в своей работе должен использовать огромное число физических упражнений, технических приемов и комбинаций, применяемых с различными тактическими вариантами. При этом тренер должен не только знать, но и уметь обучать рациональной технике и тактике вида спорта, создавать все более сложные комбинации тактико-технических действий, которые его ученики могли бы использовать в соревновательной деятельности. В этом отношении тактико-техническая подготовка спортсмена является основным компонентом деятельности специалиста-тренера.

Существующая методология профессиональной подготовки студента базируется на формировании и становлении личного тактико-технического опыта вида спорта, который состоит:

- 1) из знаний, умений и навыков, полученных от тренера;
- 2) передачи педагогического опыта преподавателей вуза;
- 3) накопления и осмысления собственного опыта как спортсмена;
- 4) педагогической и тренерской практики для закрепления и формирования профессионально-педагогических умений и навыков.

При этом содержание образования и методика подготовки спортсменов осваиваются студентом через формализацию личного спортивного опыта посредством классификации и терминологии вида спорта, описания техники приемов, комбинаций и комплексов, объяснительных моделей техники, тактики и взаимодействия спортсменов.

Особое внимание в литературных источниках уделяется проблемам планирования и распределения программного материала в структуре подготовки учителей физической культуры. Современные подходы, используемые в создании учебных программ профессиональной подготовки, предполагают определение теоретико-методологических основ многоуровневого образования, новых технологий обучения и воспитания, гуманизации учебно-познавательной деятельности. Основными подходами являются: исторический (история развития спортивной деятельности); ценностный (спортивные ценности и их оценка обществом); системный (изучение проблем в рамках глобальных спортивных систем); проблемный (анализ и поиск решений проблем); личностно-ориентированный (изучение личности с точки зрения развития деятельности, спорта, общества); деятельностный (преобразование объектов); методологический (характеризующийся разносторонней направленностью, доступностью, внутренней преемственностью, логической последовательностью, отбором учебных разделов, тем, созданием системы знаний, формированием способов деятельности, формированием личности специалиста).

В учебные программы профессиональной подготовки включаются материалы для применения сообщающего, программированного, проблемного, игрового и самостоятельного видов обучения. Интеграция видов обучения позволяет студенту, с одной стороны, успешнее осваивать развитие и внутренние связи конкретного вида физкультурно-спортивной сферы, с другой стороны, переходить от конкретного знания к абстрактному моделированию.

В основные аспекты разработки учебных программ профессиональной подготовки специалистов в области физической культуре включается:

- определение логической структуры и содержания разделов программы, характеризующих виды деятельности будущего специалиста;
- интеграция учебных тем и последовательность их изучения;
- интеграция видов обучения: сообщающегося, программированного, игрового и самостоятельного;
- оптимизация распределения учебного времени;
- гуманизация учебно-познавательной деятельности на основе подхода, характеризующегося самостоятельным выбором студентом метода освоения конкретного учебного материала.

История формирования учебных планов для физкультурных учебных заведений, по мнению В. Смоленского, это в известной мере отражение представлений о природе человека, о значении физических упражнений в жизни каждого индивида и целых поколений. Несколько абстрагированный, но верный подход реализовывался во многих вариантах учебного плана с учетом конкретных заказов общества. Заказы общества, государства в той или иной степени были объективны, подчас чересчур идеализированы и политизированы, но отражали нашу новейшую историю.

Существенную роль в наборе дисциплин учебного плана играл фактор уровня разработанности теории и методики базовых профессионально-прикладных дисциплин. В начале, при неразвитости науки о физической культуре и спорте, было естественным наполнение учебного плана медико-биологическим содержанием и дисциплинами общепедагогического значения. По мере того, как на спортивно-педагогических кафедрах аккумулировались знания, оформлялась теория и методика видов спорта и форм двигательной активности, тяготеющих к ним, возникла острая проблема перегруженности учебного плана, нехватки учебных часов на эти профилирующие практические дисциплины.

Верификация учебной программы включает такие этапы: анализ ключевых слов, объем содержания, последовательность изложения, выявление тенденций, направленных в будущее, на основе интеграции, гуманизации, фундаментализации, прогноз видов будущей деятельности специалистов.

Основные отличия верифицированных учебных программ от общепринятых – это уточнение целей и содержания образования в соответствии с реформированием высшего образования, изложение учебного материала по разделам, включающим материалы видов деятельности будущего специалиста, увеличение объема научно-исследовательской работы студента.

Готовность к реализации современного подхода в подготовке студентов-спортсменов предполагает создание инновационной системы, основанной на акмеологической модели их саморазвития, которая позволяет реализовать условия для эффективной профессиональной деятельности в области спорта.

Профессиональная подготовка студентов к тренерской деятельности в педагогических вузах возможна при условии хорошей материальной базы, эффективного профессорско-преподавательского состава, эффективно организованной практики, в процессе которой формируются основы педагогического мастерства. Содержание подготовки должно быть направлено на развитие готовности к реализации достаточного уровня знаний, умений и компетенций, что способствует реализации профессиональных функций в определенном виде спортивной деятельности.

Список литературы

1. Громкова М.Т. Психология и педагогика профессиональной деятельности : учеб. пос. для вузов. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2003. – 415 с.
2. Казарцева О.М. Культура речевого общения : теория и практика обучения : учеб. пос. – М. : Флинта, Наука, 1999. – 496 с.
3. Митина Л.М. Психология труда и профессионального развития учителя : учеб. пос. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Л.М. Митина. – М. : Academia, 2004. – 318 с.
4. Никитина Н.Н. Основы профессионально-педагогической деятельности : учеб. пос. для студ. учреждений сред. проф. образования. – М. : Мастерство, 2002. – 288 с.

Об уровне сформированности профессиональных знаний студентов факультета физической культуры

Старченко В.Н., Иванчикова Е.В.

Гомельский государственный университет им. Ф.Скорины
(Гомель, Республика Беларусь)

Авторы предъявляют и анализируют результаты диагностики уровня сформированности профессиональных знаний студентов факультета физической культуры. Исследование осуществлялась с помощью авторской компьютерной программы "Диагностика профессиональных знаний учителя физкультуры и здоровья". Установлено, что уровень сформированности профессиональных знаний у студентов 3 курса удовлетворительный. При этом уровень сформированности профессиональных знаний у студенток оказался статистически достоверно выше, чем у студентов.

Введение. Профессиональные знания являются одним из основных компонентов профессиональной культуры учителя физкультуры и здоровья и важным фактором, определяющим его способность осуществлять целенаправленную педагогическую деятельность [1]. Очевидно, что качественная подготовка профессиональных физкультурных кадров в ВУЗе возможна только в случае успешного формирования у студентов системы знаний теоретического, методического и практического уровней. Решение указанной задачи требует разработки и использования надежного диагностического инструментария, обеспечивающего научно обоснованный и метрологически корректный текущий и итоговый контроль за уровнем сформированности у студентов профессиональных физкультурных знаний [2].

С целью решения обозначенной выше задачи доцентом Старченко В.Н. разработана методика диагностики уровня сформированности профессиональных знаний и компьютерная программа "Диагностика профессиональных знаний учителя физкультуры и здоровья". С помощью компьютерной программы студентка Иванчикова Е.В. провела диагностику уровня сформированности профессиональных физкультурных знаний у студентов 3 курса факультета физической культуры УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины».

Цель исследования заключалась в определении уровня сформированности профессиональных физкультурных знаний у студентов 3 курса факультета физической культуры с помощью компьютерной программы "Диагностика профессиональных знаний учителя физкультуры и здоровья".

Методы исследования. В качестве методов исследования были использованы тестирование, методы математической статистики.

Организация исследования. Анонимное исследование проводилось в январе 2015 года. В нем приняли участие 30 случайно отобранных студентов 3 курса факультета физической культуры (15 юношей и 15 девушек).

Результаты исследования представлены в таблице.

Таблица

Результаты анонимного исследования уровня сформированности профессиональных знаний студентов 3 курса
(студенты под номерами 1-15 – девушки, а под номерами 16-30 – юноши).

№ п/п	Уровень сформированности профессиональных физкультурных знаний				
	Теорет. знания	Методические знания		Практ. знания	В целом
(методика обучения двигат. действиям)		(методика развития двигат. качеств)			
1	Удовлетв.	Неудовлетвор.	Удовлетворительно	Удовлетв.	Удовлетворительно
2	Неудовлетв.	Отсутствие	Хорошо	Отлично	Почти удовлетвор.
3	Неудовлетв.	Отсутствие	Удовлетворительно	Хорошо	Неудовлетворительно
4	Отлично	Неудовлетвор.	Хорошо	Хорошо	Хорошо
5	Отлично	Неудовлетвор.	Хорошо	Хорошо	Хорошо
6	Отлично	Удовлетворительно	Хорошо	Хорошо	Почти хорошо
7	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Хорошо	Хорошо
8	Неудовлетв.	Отсутствие	Хорошо	Отлично	Почти удовлетвор.
9	Отлично	Неудовлетвор.	Хорошо	Хорошо	Хорошо
10	Отлично	Удовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Почти хорошо
11	Отлично	Неудовлетвор.	Хорошо	Хорошо	Хорошо
12	Отлично	Удовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Почти хорошо
13	Удовлетв.	Неудовлетвор.	Удовлетворительно	Хорошо	Удовлетворительно
14	Отлично	Удовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Почти хорошо
15	Удовлетв.	Неудовлетвор.	Удовлетворительно	Хорошо	Удовлетворительно
16	Удовлетв.	Неудовлетвор.	Удовлетворительно	Хорошо	Удовлетворительно
17	Отлично	Удовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Почти хорошо
18	Отлично	Неудовлетвор.	Удовлетворительно	Хорошо	Почти хорошо
19	Отсутствие	Неудовлетвор.	Отсутствие	Удовлетв.	Крайне неудовлетв.
20	Отсутствие	Неудовлетвор.	Неудовлетворит.	Удовлетв.	Крайне неудовлетв.
21	Отсутствие	Удовлетворительно	Неудовлетвор.	Неудовлетв.	Крайне неудовлетв.
22	Отсутствие	Неудовлетвор.	Хорошо	Хорошо	Почти удовлетвор.
23	Удовлетвор.	Хорошо	Отсутствие	Удовлетв.	Почти хорошо
24	Отсутствие	Неудовлетвор.	Отсутствие	Удовлетв.	Крайне неудовлетв.
25	Удовлетвор.	Отсутствие	Хорошо	Отлично	Почти хорошо
26	Удовлетвор.	Неудовлетвор.	Хорошо	Хорошо	Почти хорошо
27	Отлично	Неудовлетвор.	Неудовлетвор.	Хорошо	Почти удовлетвор.
28	Отлично	Неудовлетвор.	Неудовлетвор.	Хорошо	Удовлетворительно
29	Отсутствие	Неудовлетвор.	Неудовлетвор.	Неудовлетв.	Крайне неудовлетв.
30	Отсутствие	Отсутствие	Удовлетворительно	Хорошо	Неудовлетворительно
Me =	Удовлетв.	Неудовлетв.	Удовлетв.	Хорошо	Удовлетв.

Уровень сформированности профессиональных физкультурных знаний студентов определялся с помощью компьютерной программы "Диагностика профессиональных знаний учителя физической культуры и здоровья".

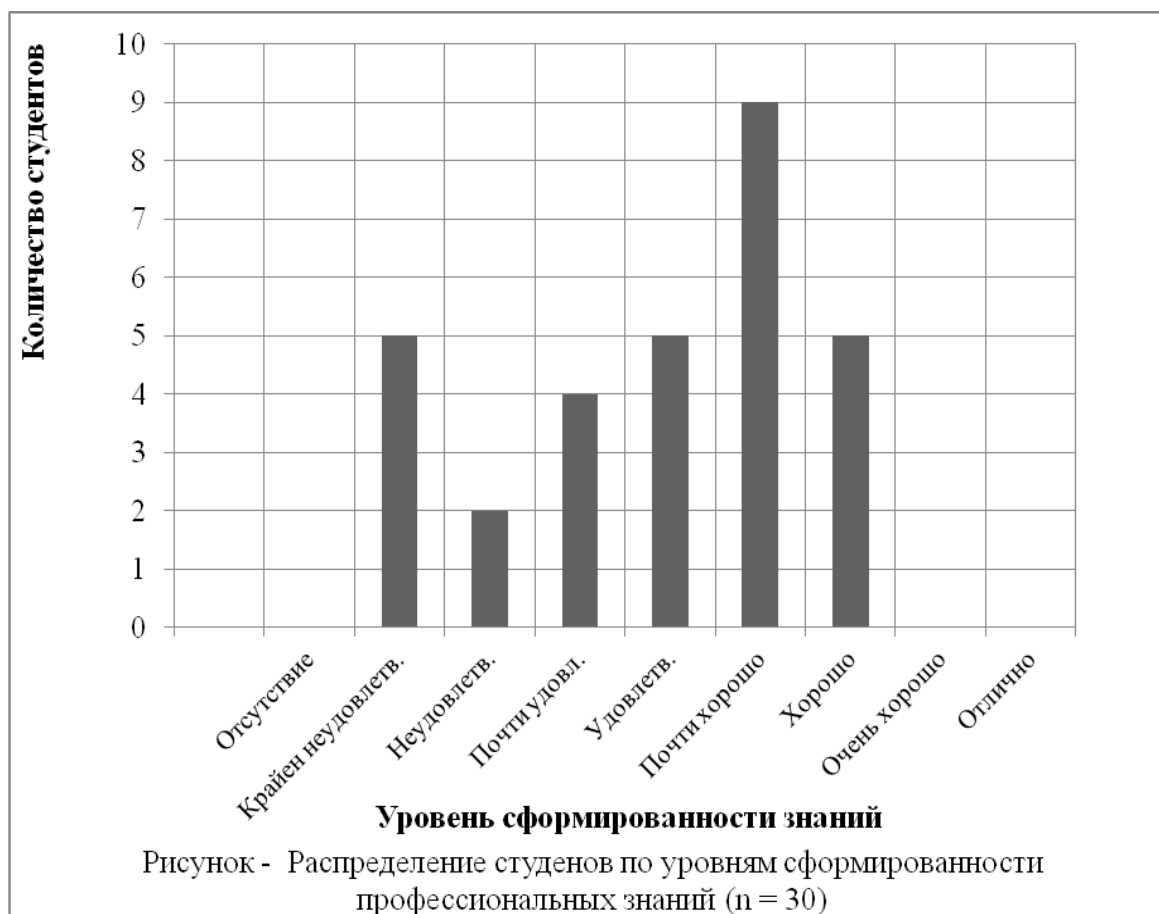
По каждому студенту определялся уровень сформированности знаний по компонентам: теоретические знания, методические знания (методика обучения

двигательным действиям), методические знания (методика развития двигательных качеств), практические знания. Путем расчета медианы результатов диагностики каждого из компонентов физкультурных знаний определялся уровень сформированности профессиональных знаний студента.

Итоговая оценка результатов теста осуществлялась с использованием качественной (ранговой) шкалы: «отлично»; «очень хорошо»; «хорошо»; «почти хорошо»; «удовлетворительно»; «почти удовлетворительно»; «неудовлетворительно»; «крайне неудовлетворительно»; «отсутствие знаний».

Анализ результатов исследования позволил установить, что уровень сформированности профессиональных знаний у принявших участие в диагностике студентов в целом «удовлетворительный». При этом уровень сформированности теоретических знаний – «удовлетворительный», методических знаний (методика обучения двигательным действиям) – «неудовлетворительный», методических знаний (методика развития двигательных качеств) – «удовлетворительный», практических знаний – «хороший».

Количественное распределение студентов по уровням сформированности профессиональных физкультурных знаний показано на рисунке.



В гендерном отношении статистические результаты исследования следующие. У девушек уровень сформированности профессиональных физкультурных знаний «почти хороший». При этом уровень сформированности теоретических знаний – «отличный», методических знаний (методика обучения двигательным действиям) – «неудовлетворительный», методических знаний (методика развития двигательных качеств) – «удовлетворительный», практических знаний – «хороший».

У юношей уровень сформированности профессиональных знаний «почти удовлетворительный». При этом уровень сформированности теоретических знаний – «удовлетворительный», методических знаний (методика обучения двигательным действиям) – «неудовлетворительный», методических знаний (методика развития двигательных качеств) – «удовлетворительный», практических знаний – «хороший».

Проверка нулевой статистической гипотезы об отсутствии статистически достоверной разницы между уровнем сформированности профессиональных физкультурных знаний с помощью критерия Мана-Уитни показала, что нулевая статистическая гипотеза опровергается ($Z = 2,049$, $p\text{-level}=0,04$). Таким образом можно утверждать, что уровень сформированности профессиональных знаний у студенток оказался статистически достоверно выше, чем у студентов.

Исследование показало, что использовавшийся диагностический тест оказался адекватным (коэффициент адекватности 1), чувствительным в отношении исследуемой совокупности объекта, информативным.

Выводы. Уровень сформированности профессиональных знаний у принявших участие в диагностике студентов в целом «удовлетворительный». При этом уровень сформированности теоретических знаний студентов – «удовлетворительный», методических знаний (методика обучения двигательным действиям) – «неудовлетворительный», методических знаний (методика развития двигательных качеств) – «удовлетворительный», практических знаний – «хороший».

У девушек уровень сформированности профессиональных знаний «почти хороший». При этом уровень сформированности теоретических знаний – «отличный», методических знаний (методика обучения двигательным действиям) – «неудовлетворительный», методических знаний (методика развития двигательных качеств) – «удовлетворительный», практических знаний – «хороший».

Установлено, что уровень сформированности профессиональных знаний у студенток оказался статистически достоверно выше, чем у студентов.

Список литературы

1. Старчанка, У.М. Структура і змест професійнай культуры спартыўнага

педагога / У.М. Старчанка // Управление развитием образования в русле акмеологии : мат. межд. научно-практ. конф. / редкол. Н.В. Кухарев (отв. ред.). – Гомель : ГУО “ГОИРО”, 2009. – Вып. 11. – Ч. 4. – С. 44 – 47.

2. Старченко, В.Н. Методологические аспекты педагогического контроля знаний / В.Н. Старченко // Актуальные вопросы научно-методической и учебно-организационной работы : Модернизация высшего образования как определяющий фактор развития Университета : мат. науч. конф. (Гомель, 14-15 марта 2013 г.). – Ч. 1. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2013. – С. 162 – 165.

Совершенствование профессионально-педагогической подготовки студентов Белорусского государственного университета физической культуры

Ступень М.П., Машарская Н.М., Помозов А.В.

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

В статье проанализированы результаты мониторинга удовлетворенности студентов итогами производственной педагогической практики в учреждениях общего среднего образования. Представлены данные анкетирования студентов дневной формы получения образования. Выявлены наиболее значимые факторы для подготовки специалистов в области физического воспитания к практической деятельности в учреждениях общего среднего образования.

Введение. Совершенствование современной системы высшего образования в Республике Беларусь требует ориентации на компетентностный подход и формирование практико-ориентированного обучения. Разработка образовательных стандартов нового поколения, оперативное реагирование на процессы социально-экономического развития общества обуславливают внесение соответствующих корректив в действующие модели подготовки [1].

Основная задача учреждения высшего образования – эффективная организация образовательного процесса, направленная на удовлетворение потребителей (студентов, преподавателей, заказчиков производственных баз, работодателей). К числу основных контролируемых аспектов деятельности учреждения высшего образования можно отнести: качество содержания образования, уровень профессионализма научно-педагогических кадров, качество организации образовательного процесса и использование образовательных технологий, состояние материальной базы, состояние системы внутривузовского контроля качества подготовки студентов и выпускников.

Для выявления слабых сторон процесса и определения областей улучшения проводится образовательный мониторинг, который представляет

систему управленческого отслеживания качества, условий проведения и результатов образовательного процесса в целях прогнозирования тенденций его развития, устранения возникающих трудностей [2].

Практика является обязательным компонентом высшего образования, важной частью образовательного процесса при подготовке специалистов и представляет планомерную и целенаправленную деятельность студентов по освоению избранной специальности, углубленному закреплению теоретических знаний, профессиональных и творческих исполнительских навыков на каждом этапе обучения. Однако анализ качества подготовки педагогических кадров в Республике Беларусь показывает недостаточный уровень профессионально-педагогических умений выпускников, снижение качества педагогической практики, что ведет к низкому уровню готовности к практической деятельности [3].

В учреждении образования «Белорусский государственный университет физической культуры» производственная педагогическая практика занимает центральное место в формировании профессиональной подготовленности и компетентности современного специалиста в области физической культуры и спорта. Она является интегрирующим фактором связи теоретического обучения, управляемой самостоятельной работы студентов и практической педагогической деятельности. В процессе практики студенты включаются в работу педагогического коллектива, подчиняются распорядку учреждения образования, участвуют в осуществлении образовательного процесса, соблюдают трудовую и исполнительскую дисциплину. Формирование знаний, умений и навыков осуществляется в процессе непосредственной профессионально-педагогической деятельности: студенты планируют учебно-воспитательную работу, проводят уроки физической культуры, занятия «Час здоровья и спорта», секционные (кружковые) занятия, принимают участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях.

С целью обеспечения практической подготовленности студентов к самостоятельной профессиональной деятельности и формирования профессиональных компетенций специалиста в области физической культуры и спорта в процессе педагогической практики решаются следующие задачи:

- воспитание устойчивого интереса к профессии «преподавателя физической культуры», потребности в педагогическом самообразовании;
- углубление и закрепление полученных знаний, формирование умений их практического применения в решении конкретных педагогических задач;
- формирование высокого уровня системности и прочности специальных знаний, умений и навыков;

- стимулирование способности творчески решать задачи, входящие в компетенцию специалистов в области физической культуры и спорта;
- формирование умения ориентироваться в различных педагогических ситуациях;
- обеспечение приобретения педагогических умений и навыков в сочетании с формированием профессионально значимых качеств личности.

Руководство производственной педагогической практикой, ее учебно-методическое обеспечение и подготовка студентов осуществляется кафедрой теории и методики физического воспитания и спорта.

Важной задачей оптимизации образовательного процесса является совершенствование организации и содержания производственной педагогической практики. В связи с этим для повышения эффективности и качества подготовки студентов к прохождению практики преподавателями на практических занятиях создаются условия максимального приближения к реальной профессиональной деятельности учителя физической культуры. Для этого была разработана рабочая тетрадь «Основы физического воспитания в системе образования». Выполнение заданий, которые изложены в рабочей тетради, позволяет студентам, посетившим практические занятия по учебной дисциплине «Теория и методика физического воспитания», подготовиться к практической деятельности в период практики. Для успешного проведения практики, унификации требований к оформлению отчетной документации, повышения уровня теоретической и практической подготовленности студентов также была разработана и внедрена в образовательный процесс рабочая тетрадь «Производственная педагогическая практика».

Цель, методы и организация исследования. Целью исследования являлось изучение мнения студентов об организации, содержании и эффективности педагогической практики, оценка степени удовлетворенности образовательным процессом.

Для этого было проведено анкетирование, проанализированы отчеты студентов об итогах практики и их предложения по совершенствованию педагогической практики и предшествующего образовательного процесса, проведены индивидуальные собеседования на дифференцированном зачете по практике, изучено содержание рабочих тетрадей студентов.

В соответствии с учебным планом и графиками учебного процесса на 2013/2014 и 2014/2015 учебные годы производственная педагогическая практика студентов 3-го курса дневной формы получения образования проведена в 62 учреждениях общего среднего образования г. Минска. Практику прошли 845 студентов. Продолжительность проведения практики 7 недель.

В анкетировании приняли участие 274 студента дневной формы получения образования. Из них 88 студентов спортивно-педагогического факультета спортивных игр и единоборств, 91 студент спортивно-педагогического факультета массовых видов спорта и 95 студентов факультета оздоровительной физической культуры и туризма.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате проведенного мониторинга в период производственной педагогической практики получена следующая информация.

На вопрос «С какими трудностями Вы встречались в процессе подготовки к прохождению практики?» 30,9 % студентов отметили большой объем излагаемого материала; 26,9 % – недостаток времени; 16,1 % – отсутствие навыков самостоятельной работы; 9,4 % – слабую предшествующую подготовку; 8,1 % – отсутствие навыков работы с учебной информацией; 2,2 % – непонимание излагаемого материала; 6,3 % студентов указали на другие трудности. В ряде случаев студенты выбирали два и более ответов. Наиболее часто причинами сложностей при подготовке к практике назывались большой объем излагаемого материала, недостаток времени и отсутствие навыков работы с учебной информацией.

На вопрос «С какими трудностями Вы встречались в процессе прохождения практики?» 38,7 % студентов отметили недостаток времени; 28,3 % – отсутствие навыков самостоятельной работы; 16,0 % – слабую предшествующую подготовку; 8,5 % – отсутствие навыков работы с учебной информацией; 8,5 % студентов указали на другие трудности, связанные с заполнением большого объема документации, отсутствием навыков взаимодействия с учащимися различного возраста, необходимостью проведения урока в спортивном зале, когда одновременно занимается два или три класса.

При проведении уроков по предмету «Физическая культура и здоровье» студенты столкнулись с проблемами, возникающими в 56,5 % случаев в связи с неудовлетворительной дисциплиной обучающихся и их низкой мотивацией, в 9,8 % случаев в связи с собственным эмоциональным волнением; 2,7 % опрошенных отметили сложные условия проведения урока: недостаточное количество или отсутствие гимнастического оборудования и инвентаря, перегруженность спортивных залов. Только 18,7 % студентов не испытывали трудностей при проведении уроков.

В процессе разработки документов планирования образовательного процесса в учреждениях образования испытывали затруднения 14,9 % опрошенных при составлении планов-конспектов уроков, 11,9 % при разработке годового и поурочного план-графиков. При проведении учебно-

исследовательской работы студенты имели сложности в 19,4 % случаев – при выполнении хронометрирования урока, в 15,9 % – при выполнении заданий по психологии, в 7,5 % – при выполнении пульсометрии. У 12,2 % респондентов возникли проблемы с выполнением заданий по воспитательной работе.

83,2 % студентов отметили, что доступ к учебно-методическим материалам по практике был представлен в достаточной мере. 80,4 % студентов считают, что имели достаточный уровень теоретической и практической подготовленности для прохождения педагогической практики. Только 20,6 % студентов указали на отсутствие проблем при выполнении и оформлении заданий практики.

Рассматривая наиболее значимые факторы для своей подготовки к практической деятельности респонденты отметили умение подбирать физические упражнения в соответствии с возрастом, подготовленностью учащихся и задачами урока (12,5 %), умение взаимодействовать с учащимися (12,3 %), умение показать физические упражнения (11,9 %), знание профессиональной терминологии (11,0 %), знание методики преподавания гимнастики (10,5 %), умение найти индивидуальный подход (8,9 %), знание возрастной педагогики и психологии (8,3 %), умение распределять время по частям урока (7,4 %), знание методики преподавания спортивных и подвижных игр (7,2 %), знание возрастной физиологии (5,4 %).

92,6 % опрошенных студентов отметили, что выполнению программы производственной педагогической практики помогло выполнение заданий рабочей тетради «Основы физического воспитания в системе образования» на практических занятиях по учебной дисциплине «Теория и методика физического воспитания». 96,8 % практикантов использовали методические материалы рабочих тетрадей в своей деятельности при прохождении практики.

Высокую оценку (8,7 балла) получили материально-технические базы, подобранные для проведения практики. Качество и соответствие программы практики будущей специальности студенты оценили в 8,4 балла.

Заслуживает внимания самооценка студентов по окончании прохождения практики: уровень теоретической подготовленности составил 7,5 балла, практической подготовленности – 8,4 балла, компетентность в нормативно-правовой базе – 7,7 балла. Результаты проведенного дифференцированного зачета позволяют констатировать достаточно высокую объективность самооценки уровня подготовленности студентов. Данные мониторинга свидетельствуют об удовлетворенности потребителя и высоком организационно-методическом уровне проведения педагогической практики.

В отчетах по практике студенты отмечают необходимость увеличения продолжительности сроков практики до четырех месяцев, проведения практики

в различных учебных четвертях, увеличения количества практических занятий по учебным дисциплинам «Теория и методика физического воспитания» и «Гимнастика и методика преподавания», что свидетельствует о формировании критического отношения к применению полученных теоретических знаний в условиях практической деятельности.

Выводы. Результаты анкетирования позволили выявить факторы, снижающие качество практической подготовленности студентов, определить пути совершенствования содержания предварительной подготовки к практике по ряду учебных дисциплин, организации и содержания программы производственной педагогической практики.

Список литературы

1. Демчук, М.И. Проектирование стандартов высшего образования третьего поколения : преемственность и задачи / М.И. Демчук, А.В.Макаров // Высшэйшая школа. – 2012. – № 2. – С. 3–9.

2. Дмитриев, Е.И. Азбука менеджмента качества в вузе : учеб.-метод. пособие / Е.И.Дмитриев. – Минск : РИВШ, 2010. – 191 с.

3. Жук, О.Л. Педагогическая подготовка студентов : компетентностный подход / О.Л. Жук. – Минск : РИВШ, 2009. – 336 с.

Велоспорт – исторические вехи

Улытыч Е.И.

Мариупольский государственный университет (Мариуполь, Украина)

Когда я вижу человека на велосипеде,
я не боюсь за будущее человечества.

Марк Твен

Жизнь – как вождение велосипеда.

Чтобы сохранить равновесие,
ты должен двигаться.

Альберт Эйнштейн

Введение. Современный мир – заводы, фабрики, экологические катастрофы, нездоровый и малоподвижный образ жизни, нерациональное питание существенно влияют на человеческий организм, ухудшая его работу. Негативному влиянию подвергаются, в том числе студенты и дети. В помощь им может прийти здоровый образ жизни и давно известный всем с детства друг – велосипед.

Велосипед – несложное колёсное транспортное средство, приводимое в движение мускульной силой человека, находящегося на нём [3, с. 3]. Он

позволяет увеличить силу ножных мышц, преобразуя её в силу колёс, и тонизировать остальные группы, перенося тело человека быстрее и дальше, чем перемещение при беге или ходьбе [2, с. 291]. Кто и когда изобрёл велосипед – учёным до сих пор неизвестно. В одном из музеев Рима находится саркофаг, которому 2 тысячи лет, и на нём есть изображение устройства, похожего на современный велосипед.

Влиянию велоспорта на здоровье человека уделяется достаточно внимания учёными во всём мире. Однако в Украине этому виду спорта уделяется недостаточно внимания, так как пропаганда здорового образа жизни оставляет желать лучшего.

Цель исследования: проанализировать исторические предпосылки развития массового велоспорта в Украине.

Результаты исследования и их обсуждение. Возрождение “веломашин” произошло тогда, когда в 1817 году немецкий барон фон Драйз проехался по улицам своего городка на “чудо-коне”, названом в дальнейшем “машиной для ходьбы”. Он сконструировал хитроумную машину, у которой был руль и мягкое сиденье, но не было педалей. Чтобы ехать на ней, барону нужно было отталкиваться от земли ногами. Тем не менее, ему в 1819 году удалось обогнать почтовую карету, запряжённую лошадьми. В России изобретение Драйза называли дрезиной или костотрясом, в Англии и Америке – лошадкой.

А первый велосипед, похожий на современный, сделал в 1884 году англичанин Д. Старли и год спустя уже был налажен их массовый выпуск [5, с. 28]. С этого момента и началась великая вековая история велосипеда как грандиозного изобретения человечества, и развитие вида спорта, связанного с ездой на нём – велоспорта.

Велоспорт или велосипедный спорт – это собирательное название видов спорта, связанных с использованием велосипеда. Включает в себя гонки по шоссе, по пересечённой местности, на треке, фигурную езду на велосипедах (фристайл), велобол и другие разновидности.

Велосипедная езда представляет собой динамичную работу циклического характера, при которой наибольшая нагрузка приходится на нижние конечности. Мышцы ног совершают равномерную, богатую движением работу, на спину и руки приходятся статические усилия, величина которых зависит от характера посадки, скорости езды и ряда других факторов. Особенность посадки – стойки велосипедиста обуславливает необходимость смещения головы несколько назад и постоянного напряжения мышц шеи. Высокая посадка более удобна и комфортна, она создаёт лучшие условия для дыхания за счёт меньшего напряжения мышц плечевого пояса и живота, обеспечивающих грудное и диафрагмальное дыхание. Неправильная посадка может вызвать

нарушение осанки гонщика при наличии патологии в структуре позвонков и хрящевых дисков. Избежать этого можно, уделяя больше внимания общефизической подготовке [1, с.79].

Решающее значение играют психическое здоровье, баланс расслабления и координация движений конечностей (рис.).



Рисунок – Взаимосвязь психического здоровья, баланса расслабления и координации движений конечностей в процессе езды на велосипеде.

Езда на велосипеде в целях оздоровления рекомендуется каждому человеку независимо от возраста и пола. Умеренная езда является так же незаменимым средством для людей с ослабленным состоянием здоровья. Она укрепляет мышцы ног, туловища и рук, улучшает деятельность сердца, лёгких, кровеносной и нервной систем, помогает сохранить высокую работоспособность, развивает важные физические свойства организма, такие как сила, выносливость, координация движений. Кроме того, каждая прогулка является хорошей возможностью приобщения к природе и познанию прошлого и настоящего родного края, средством снятия нервных и психических нагрузок [1, с. 193].

Выводи. Велосипедні поїздки нерідко замінюють традиційні пробіжки по утрам, які підходять далеко не всім. Велосипед чудово замінює аеробні навантаження в спортзалі, а також дозволяє проводити вільне час на свіжому повітрі в природній обстановці, покращуючи дихання і кровообіг організму. Поєднуючи приємне з корисним, можна не тільки за кілька місяців поїздок скоректувати недоліки тіла, але і суттєво змінити своє здоров'я кращому.

Список літератури

1. Безносиков Е.Я. Здоров'я : популярна енциклопедія / Е.Я. Безносиков. – Мінськ, 1990. – 670 с.
2. Галенс Д. Книга відповідей для чомушки / Д. Галенс, Н. Пир. – Харків, Белгород : Книжний клуб сімейного дозуга, 2008. – 400 с.
3. Дерех З.Д. Ілюстровані правила дорожнього руху України / З.Д. Дерех, Ю.Е. Заворицький, 2014. – № 3. – 120 с.
4. Крылатые выражения о велосипеде [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://quote-citation.com/topic/velosiped#ixzz3Lcuуке6Н>
5. Личкатая Е.В. Енциклопедія для хлопчиків. Знай і умей! / Євгенія Личкатая. – Харків : Пегас, 2008. – 112 с.

Інноваційні підходи до організації самостійної роботи студентів у вищих навчальних закладах фізкультурного профілю

Хлевна Ю.Л., Федорова М.В., Вишневецька В.П.

Національний університет фізичного виховання та спорту України (Київ)

У роботі розглядаються сучасні підходи щодо організації самостійної роботи студентів у вищій школі, зокрема використання хмарних технологій, які активізують навчання студентів.

Вступ. Сучасна підготовка фахівців у вищих навчальних закладах (ВНЗ) галузі фізичного виховання і спорту вимагає інноваційних підходів щодо організації самостійної роботи студентів. Це обумовлено інформатизацією суспільства в цілому, а також вимогами до навчально-виховного процесу вищої школи. Останнім часом здійснюються активні пошуки нових педагогічних технологій підготовки майбутнього спеціаліста, які зорієнтовані на формування творчої особистості, розвитку його самостійності, формування прагнення до неперервної самоосвіти, здатності постійно поновлювати наукові знання, працювати над навичками швидкого адаптування до змін і коригувати професійну діяльність. Важлива роль у цьому складному процесі належить самостійній роботі студентів.

Самостійна робота студентів ВНЗ традиційно складається з вивчення навчальної літератури за темами, пошуку додаткової літератури, конспектування, складання планів, тез, складання «карт розуму», написання рефератів, доповідей, виконання вправ, розв'язування задач, виконання письмових контрольних, лабораторних робіт, виконання завдань за допомогою комп'ютера та ін. Методика організації самостійної роботи студентів (СРС) різна і залежить від характеру та напряму дисципліни. Але у всіх методиках студенти повинні отримати конкретні знання, які зможуть реалізувати у своїй професійній діяльності. Самостійна робота більш ефективна, якщо вона «парна» або в ній беруть участь декілька студентів при виконанні одного завдання. Групова робота підсилює фактор мотивації і взаємної інтелектуальної активності, підвищує ефективність пізнавальної діяльності студентів завдяки взаємному контролю [1].

Разом із тим розвиток інформаційно-комунікаційних технологій стає необхідним процесом адаптації та впровадження нових інформаційних сервісів у організацію СРС, зокрема, представило інтерес дослідження використання хмарних технологій.

Технології та використання мережевих сервісів Інтернету в освіті описані у роботах вітчизняних і зарубіжних авторів [2]. У роботах [3, 4, 5] описано, яким чином можна ефективно використовувати хмарні технології (ХТ) у процесі навчання і підготовки студентів.

Однак, аналіз педагогічних праць та літератури є маловивченим питанням щодо використання хмарних сервісів в процесі організації СРС. Тому, актуальним предметом дослідження є інтеграція хмарних сервісів у організацію СРС.

Методи дослідження: аналіз джерел спеціалізованої науково-методичної літератури, анкетування з питання впровадження хмарних технологій для підготовки СРС, статистичні методи аналізу матеріалу.

Дослідження проводилися на базі Національного університету фізичного виховання та спорту України (НУФВСУ) в умовах викладання дисципліни «Комп'ютерна техніка». В анкетуванні взяли участь 38 студентів.

Мета статті: проаналізувати переваги і недоліки хмарних технологій та їх впровадження для організації СРС майбутніх фахівців у галузі фізичного виховання та спорту ВНЗ.

Результати дослідження та їх обговорення. В основу організації самостійної роботи студентів покладена діяльнісна теорія отримання знань, оскільки багатьма дослідниками означена робота визначається як специфічна форма отримання знань, головною метою якої є формування такої риси особистості як самостійність.

Відомо, що система отримання знань реалізується за наявності суб'єкта і предмету викладання – об'єкта, але лише факт такої наявності ще не забезпечує їхню взаємодію, а отже, не веде до функціонування системи «студент – предмет». Остання починає діяти лише тоді, коли в суб'єкта виникає певне ставлення до предмета, який у цьому разі стає об'єктом. Це ставлення і є першоосновою діяльності.

Одним із пріоритетних напрямків для підвищення мотивації підготовки студентом самостійної роботи є введення інноваційних технологій, зокрема хмарних технологій.

Термін «хмарні технології» або «хмарні обчислення» (англ. – Cloud computing) позначає будь-який сервіс мережі Інтернет, що надає користувачам віддалений доступ до послуг, обчислювальних ресурсів і додатків (включаючи операційні системи та інфраструктуру) через Інтернет. Виникнення і розвиток цієї сфери хостингу було обумовлено потребою в програмному забезпеченні і цифрових послугах, якими можна було би управляти зсередини, але які були б при цьому більш економічними і ефективними.

На сьогоднішній день існує чотири типи хмарних технологій: приватна хмара, призначена для використання однією організацією; публічна хмара, призначена для вільного використання широкою публікою; гібридна хмара (комбінація з двох або більше різних хмарних інфраструктур); суспільна хмара, призначена для використання конкретною спільнотою споживачів з організації, що мають спільні завдання. Також існує сервісна модель архітектури хмарних технологій, в якій основу хмари складає інфраструктура як сервіс (IaaS-Infrastructure as a Service), потім на неї накладається платформа як сервіс (PaaS-Platform as a Service), а поверх PaaS-програмне забезпечення як сервіс (SaaS-Software as a Service).

Онлайнві сервіси для ВНЗ від Google мають ряд переваг, що дає можливість використовувати їх у будь-якому освітньому середовищі, де є мережа Інтернет, а саме: хмарні технології не вимагають витрат на придбання та обслуговування спеціального програмного забезпечення; Сервіси Google Apps підтримують всі операційні системи і клієнтські програми, використовувані навчальними закладами; мінімальні вимоги до апаратного забезпечення, робота з документами можлива за допомогою будь-якого пристрою, що підтримує роботу в Інтернеті; спільний доступ до файлів в хмарі; всі інструменти Google Apps Education Edition безкоштовні.

Розглядаючи проблему впровадження хмарних сервісів для організації СРС, було проведено соціологічне дослідження серед студентів, щоб оцінити думку з питання можливості використання хмарних сервісів в процесі

підготовки до самостійного вивчення матеріалу та для визначення рівня інформаційної культури студентів у сфері хмарних технологій.

Результати показують, що всіх респондентів зацікавили сервіси хмарних технологій для підготовки до СРС, більшість респондентів оцінюють свої знання хмарних технологій на ознайомчому рівні. Тільки 35 % використовують переваги хмарних технологій. З використовуваних сервісів найбільш поширеними серед студентів є Gmail (25 %), Google + (23 %), Google disc (Google docs) і календар Google (10 %), менше 10 % мали сервіси Dropbox (6 %), Yandex disc (4 %), MS Office 365 (2 %).

На основі проведених досліджень нами пропонується використання сервісів Google, зокрема “Документ”, “Презентація”, “Форми” та “Диск” для підвищення ефективності роботи студентів при самостійному освоєнні знань.

Сервіс “Документ” та “Презентація” актуальний при підготовці до СРС: конспектування лекційного матеріалу, написання рефератів, створення презентацій за темами. Особливо зручний даний сервіс у тому випадку, коли декілька студентів отримують одну тему реферативної роботи. Таким чином, студенти, працюючи над рефератом, можуть його одночасно редагувати у онлайн-режимі та консультиватись із викладачем. Це дозволяє оцінити самостійність та плідність виконання реферату у вигляді презентації або текстовому форматі.

Сервіс “Форми” пропонується використовувати при перевірці знань студентів у вигляді тестів. Тестові завдання студенти отримують в залежності від теми, що вивчається. Після виконання студентом тестового завдання викладач отримує звіт про правильність відповідей у зручній формі (таблиця, діаграма, графік).

Отримані дані зберігаються на серверах у хмарі (сервіс “Диск”). Google “Диск” пропонує початкові 15 Гб дискового простору у сховищі, що цілком достатньо для навчальних цілей.

Отже, переваги, які надають онлайнві сервіси полягають у підвищенні ефективності самостійної роботи студента.

Висновки. Практика організації СРС з використанням інформаційних технологій ще далека від ефективного розв’язання завдань професійної підготовки майбутніх спеціалістів. Проблема полягає в тому, що у вищих навчальних закладах виникає необхідність якісно нового рівня організації означеної діяльності, який ураховував би попередній педагогічний досвід та останні наукові дослідження в галузі інформаційних технологій. Хмарні сервіси, підтримуючи традиційні форми навчання, є новим етапом розвитку освіти, економічно вигідним, ефективним і гнучким засобом задоволення потреб студентів у процесі самостійного отримання нових знань.

Список літератури

1. Шимко І. Проблеми організації самостійної роботи у вищій школі / І. Шимко // Рідна школа. – 2005. – № 8. – С. 34–35.
2. Кречетников К.Г. Социальные сетевые сервисы в образовании [Электронный ресурс] / К.Г. Кречетников, И.В. Кречетникова / Тихоокеанский военно-морской институт имени С.О. Макарова. – Режим доступа : [http://ido.tsu.ru/other_res/pdf/3\(39\)_45.pdf](http://ido.tsu.ru/other_res/pdf/3(39)_45.pdf)
3. Хмарні технології в освіті : матеріали Всеукраїнського наук.-метод. Інтернет-семінару (Кривий Ріг – Київ – Черкаси – Харків, 21 грудня 2012 р.). – Кривий ріг : Вид. відділ КМІ, 2012. – 173 с.
4. Rayport J. Envision the cloud: the next computing paradigm [Электронный ресурс] / J. Rayport, A. Heyward. – MarketSpace Report, 2009. – Режим доступа : <http://marketspacenext.files.wordpress.com/2011/01/envisioning-the-cloud.pdf>
5. Воронкін О.С. "Хмарні" обчислення як основа формування персональних навчальних середовищ / О.С. Воронкін : збірник наукових праць; матеріали другої міжнародної науково-практичної конференції FOSS Lviv 2012 (Львів, 26–28 квітня 2012 р.). – Львів, 2012. – С. 143–146.

Физическое воспитание как учебная дисциплина в структуре профессиональной подготовки студентов

Христофорова Т.

Мариупольский государственный университет (Мариуполь, Украина)

Основная цель любой науки – изучение объективных законов, которым подчиняются изучаемые ею процессы и явления. Более того, какая-либо область знания превращается в действительную науку лишь по мере того, как она продвигается по пути к реализации этой цели. Именно этой цели, в конечном счете, подчинены теоретические и экспериментальные исследования, от реализации которых зависят успехи применения науки в практике.

Ядро научной теории – совокупность открытых и точно сформулированных законов, которые составляют ее основу, хотя теория не исчерпывается только этим. Познанный закон – это основа построения тенденций развития явлений путем логических рассуждений и расчетов, определения их взаимосвязи, и на этой основе нахождения путей решения как теоретических, так и практических задач.

Сказанное в полной мере относится и к физической культуре. Закономерности физической культуры – это объективно существующие связи, отношения между процессами и явлениями, относящимися к этой области

знания. Интегративная природа физической культуры – это ее органичная связь с различными отраслями знаний.

В обществе существует необходимость воспитания подрастающего поколения, гармонически сочетающего духовное и физическое совершенство, что требует всемерного поощрения развития массовых видов спорта и физической культуры.

Физическая культура – одна из важнейших дисциплин в обучении и воспитании подрастающего поколения. Значимость этого процесса проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких ценностей как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Направления физического обучения и воспитания определяются целями и задачами образования и обучения, их проявлением в реализации основных функций учебной дисциплины.

Функции физической культуры как учебного предмета – это обучение, воспитание и развитие, обеспечивающие биологический потенциал обучающихся; их реализация является важнейшим фактором социокультурного становления личности. Функция обучения, как функция физической культуры, заключается в овладении в процессе обучения знаниями, умениями и навыками в области физической культуры и спорта.

Объединение учебно-методических ресурсов по данной дисциплине в единый образовательный блок позволит эффективно осуществлять обучение, в том числе и самостоятельно, для формирования системы знаний о психолого-педагогических особенностях физического воспитания личности. Основой осуществления учебно-воспитательного процесса по физической культуре является его логическая направленность на реализацию образовательной цели, содержания обучения, личностной взаимосвязи педагога и студента.

Физическая культура способствует развитию организационных способностей студентов, выработке психологической готовности к профессиональной деятельности (увлеченность, внутренняя стойкость и убежденность в полезности своего труда).

Организация учебного процесса, формы и методы работы по физической культуре, систематический контроль, оценка уровня физической подготовки в процессе обучения, оказывают положительное влияние на физическое совершенствование студентов.

Эффективность обучения и воспитания студентов достигается благодаря высокому профессионализму преподавателей, умелому проведению учебных занятий и внеаудиторной работы. В процессе обучения совершенствуются

ранее приобретенные умения и навыки физического развития юношей и девушек.

Физическое воспитание студентов – это многоплановый процесс. Его содержание и формы в различные периоды обучения меняются и зависят от динамики условий жизни и деятельности, возрастных изменений студента. Общая физическая подготовка человека, который тренируется, не зависит от того какого он пола и сколько ему лет, главное это цели, которые он поставил перед собой в занятиях спортом. Возможности в спорте любого человека определяются его физическими, интеллектуальными, спортивными, техническими, психологическими способностями. Физическая подготовка человека зависит от его силы, выносливости, ловкости, которые помогают обрести новые навыки и умения.

Рост инвалидности в большинстве стран мира, что связано с усложнением производственных процессов, увеличением транспортных потоков, возникновением военных конфликтов, ухудшением экологической обстановки и другими причинами, обусловил появление новых областей человеческих знаний, учебных и научных дисциплин, новых специальностей в системе высшего профессионального образования.

В связи с этим, основная задача адаптивного спорта заключается в формировании спортивной культуры инвалида, приобщение к общественно-историческому опыту, освоении мобилизационных, технологических, интеллектуальных ценностей физической культуры. Все это требует значительной, а иногда принципиальной трансформации (приспособления, коррекции, или по-другому, адаптации) задач, принципов, средств, методов, организационных форм основных видов базовой дисциплины применительно к столь необычной для физической культуры категории занимающихся.

Одним из важнейших показателей оптимальной жизнедеятельности человека является его физическое развитие. Физическое воспитание оказывает влияние и на формирование психических функций человека. В процессе активной двигательной деятельности развиваются мышление, внимание, память.

При подборе форм, средств и методов физического воспитания в работе с различными возрастными группами необходимо знать значение и задачи физического воспитания (оздоровительные, образовательные, воспитательные) для каждого возрастного контингента.

Сенситивные периоды развития двигательных способностей также играют значительную роль при планировании занятий физическими упражнениями с различными возрастными группами.

Немаловажное значение имеют социальные и биологические факторы, обуславливающие специфику задач по направленному использованию факторов физической культуры в период основной трудовой деятельности, а также у людей зрелого и пожилого возраста, поскольку в настоящее время остро стоит проблема противодействия возрастной инволюции с использованием факторов физической культуры.

Список литературы

1. Ильин Е.П. Психология физического воспитания : учеб. пособие для студ. пед. ин-тов / Е.П. Ильин, 1987. – 287 с.
2. Козлов В.В. Педагогика и педагогическая психология : учеб. пособие / В.В. Козлов, В.Г. Сивицкий. – Минск : ВЕДЫ, 2004. – 60 с.
3. Коломийцев Ю.А. Социальная психология спорта : учеб.-метод. пособие / Ю.А. Коломийцев. – Минск : БГПУ, 2005. – 291 с.
4. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура / А.Г. Фурманов. – Минск : Тесей, 2003. – 528 с.

Динамика становления профессиональных ценностей белорусских студентов-спортсменов

Цымбалюк Е.А.

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

В статье приводятся результаты мониторингового исследования профессиональных ценностных ориентаций студентов Белорусского государственного университета физической культуры. В частности, их отношение к учебному процессу, профессиональные планы на будущее, способность соотносить требования к профессии с собственными реальными возможностями.

Под ценностными ориентациями личности принято понимать идеологические, политические, моральные, эстетические и другие основания оценки субъектом окружающей действительности и ориентации в ней, а также способы дифференциации объектов индивидом по степени их значимости [3]. Обобщая многочисленные источники по данному вопросу, следует отметить следующие фундаментальные характеристики ценностных ориентаций [1, 2, 5]: обусловленность последних конкретными историческими фактами, событиями, тенденциями и национальными традициями; способность связывать внутренний мир человека с окружающей действительностью, образовывать многоуровневую иерархическую систему; претензия на место одного из важнейших компонентов структуры личности в виду пограничного положения

между ее мотивами и потребностями, с одной стороны, и личностными смыслами, с другой; надситуативный, концептуальный характер ценностных ориентаций, их стремление влиять на состояние и поведение человека, тяготение к собственной упорядоченности по относительной важности; прямое влияние на ведущую направленность личности, на формирование таких идеальных типов личности как экономический человек, теоретический человек, эстетический человек, социальный человек, политический человек, религиозный человек.

Таким образом, характер ценностных ориентаций серьезно влияет на процесс социализации личности, на положение человека в социальной группе, в том числе и в сфере его профессиональной деятельности. В научной литературе приводятся данные многочисленных исследований касательно ценностных ориентаций молодежной среды – студентов, работающей молодежи, старшеклассников.

Однако специфика ценностных ориентаций будущих специалистов в области физической культуры, спорта и туризма еще не нашла должного отражения в публикациях и на дискуссионных площадках, а поэтому требует специального рассмотрения.

Объектом исследования стали стратегические жизненные цели и профессиональные ориентиры студентов УО «Белорусский государственный университет физической культуры» (БГУФК). *Предмет исследования* – иерархическая структура и направленность профессиональных убеждений студентов физкультурного вуза.

Результаты анкетирования в мониторинговом режиме 300 студентов первого, второго и третьего курсов в течение 2011-2014 годов показали следующие тенденции.

К третьему курсу заметно возрастает количество респондентов, воспринимающих обучение как источник приобретения нужной профессии, соответственно снижается число тех, кто пришел в физкультурный вуз ради получения высшего образования в принципе. Неизменно количество респондентов, рассматривающих обучение как время, потраченное зря, однако отрадно отметить, что к третьему курсу практически не остается тех, кто видит в обучении лишь средство отсрочки от армии (табл. 1).

Роль учебы в жизни студентов БГУФК (%)

Номер ответа	Содержание ответов	1 курс	2 курс	3 курс
1.1	Источник приобретения профессии	14,28	54	62
1.2	Обучение в БГУФК – возможность получить хоть какое-либо высшее образование	65,72	34	34
1.3	Обучение в БГУФК не является важным этапом жизни, в настоящее время есть более важные дела	8,58	10	1,5
1.4	Обучение в БГУФК – время, потраченное зря	2,86	2	2,5
1.5	Обучение в вузе – действенное средство отсрочки от армии	8,58	0	0

Планы респондентов в отношении работы по специальности в будущем также претерпевают определенные изменения. К третьему курсу существенно возрастает число тех, кто хочет сделать в профессии административную карьеру, соответственно снижается процент тех, кто мечтает стать профессионалами-практиками, что, на наш взгляд, связано с материальными факторами. Одновременно снижается количество студентов, не желающих оставаться в профессии, процент респондентов с халатным отношением к будущей работе остается неизменным (табл. 2).

Таблица 2

Планы студентов в отношении будущей работы по специальности (%)

Номер ответа	Содержание ответов	1 курс	2 курс	3 курс
2.1	Приложат усилия, чтобы стать настоящими профессионалами	71,44	50	41,1
2.2	Будут прилагать максимум усилий, чтобы сделать хорошую административную карьеру	2,86	34	47
2.3	Сделают все возможное, чтобы не работать по специальности	17,14	10	4,9
2.4	Считают, что относиться к производственным задачам нужно по принципу «работа не волк, в лес не убежит»	8,58	6	7

В условиях перехода общества на инновационные рельсы развития актуальна позиция студентов касательно творческой и познавательной деятельности. Больше половины опрошенных убеждены в том, что к творческой деятельности способен каждый, если имеет знания, волю и желание. С приобретением ко второму и третьему курсу опыта творческой

деятельности возрастает процент тех, для кого творческая деятельность становится тяжким бременем либо кажется уделом избранных (табл. 3).

Таблица 3

Отношение студентов БГУФК к творчеству (%)

Номер ответа	Содержание ответов	1 курс	2 курс	3 курс
3.2	К творческой деятельности способен каждый, если имеет знания, волю и желание	64	60	44
3.4	Затрудняются ответить	20	5,72	3
3.1	Творческая деятельность – удел избранных	14	17,4	20
3.3	Необходимость создавать что-то новое вызывает сложности, напрягает	2	17,14	33

Несколько иначе студенты оценивают собственные творческие возможности, становясь с возрастом более самокритичными. Если на первом курсе в своем безграничном творческом потенциале полностью уверены почти 70 % опрошиваемых, то на втором и третьем курсах это процент значительно ниже (16 % и 20 % соответственно). Напротив, постепенно возрастает число респондентов (с 17 % до 48 % и затем до 54 %), знающих о наличии у себя творческого потенциала, который еще предстоит раскрыть (табл. 4).

Таблица 4

Оценка студентами БГУФК собственных творческих возможностей (%)

Номер ответа	Содержание ответов	1 курс	2 курс	3 курс
4.2	Считают себя скорее творческими, чем нет	17,14	48	54
4.5	Пока не могут себя оценить, т.к. не имели опыта творческой деятельности	0	22	0
4.1	Считают себя творческими людьми	68,58	16	20
4.3	Сомневаются в собственных творческих возможностях	5,72	10	22
4.4	Не считают себя творческими людьми	8,58	4	4

От курса к курсу существенно изменяются представления респондентов о значимости познавательной деятельности. В то время, когда на первом курсе респонденты считают вполне достаточным для дальнейшей жизни комплекс знаний, полученных в вузе, на втором и третьем курсах большинство опрошиваемых демонстрируют понимание необходимости познавательной деятельности на протяжении всей жизни. Одновременно заметно уменьшается процент респондентов, затрудняющихся в выборе своей позиции (табл. 5).

Таблица 5

Оценка студентами БГУФК значимости познавательной деятельности (%)

Номер ответа	Содержание ответов	1 курс	2 курс	3 курс
5.1	Познание нового – основа нашего постоянного развития, движения вперед	20	88	89
5.2	Человеку вполне достаточно тех сведений, которые он получил в семье, в школе и на студенческой скамье	62,86	10	9,86
5.3	Затрудняются ответить	17,14	2	1,14

Соответственно на втором и третьем курсах заметно возрастает процент респондентов, ощущающих постоянную потребность в познании нового (с 17,44 % до 64 % и 68 %) и практически не остается тех, кто не стремится развиваться в принципе (табл. 6).

Таблица 6

Привлекательность познавательной деятельности (%)

Номер ответа	Содержание ответов	1 курс	2 курс	3 курс
6.1	Постоянно чувствуют такую потребность	17,44	64	68
6.2	Стремятся к новым знаниям лишь в том случае, когда от них это требуют	22,86	36	32
6.3	Не стремятся самостоятельно познавать новое, делают это только под сильным нажимом окружающих	5,72	0	0

Большинство респондентов понимают значимость постоянного развития в жизни человека. Однако, учитывая проблемы с успеваемостью у ряда студентов, логично предположить, что данное понимание не всегда соотносится с реальными действиями по причине неорганизованности студентов, их лени, и, возможно, отсутствия должной требовательности со стороны преподавательского состава, а также объема времени для контроля за самостоятельной работой (табл. 7).

Таблица 7

Оценка значимости постоянного развития в жизни человека (%)

Номер ответа	Содержание ответов	1 курс	2 курс	3 курс
7.2	Развиваться нужно постоянно	88,58	78	80
7.1	Это нужно делать лишь по мере необходимости	2,86	10	15
7.3	Развитие достаточно ограничить системой вузовского образования	0	6	5
7.4	Затрудняются в выборе ответа	8,58	6	0

Сущность понятия «развитие личности» студенты трактуют дифференцированно. В то время, когда подавляющее большинство первокурсников выбирают позицию «комплексное развитие человека в единстве духовной и физической сторон», второкурсники и третьекурсники начинают обращать внимание на позицию «духовное и профессиональное развитие». В данном случае это говорит не столько об идейной деградации респондентов, сколько о переходе последних из области теоретического, «книжного» понимания проблемы в область ее практического, реального осмысления. Число респондентов, понимающих под развитием личности ее сугубо физическое совершенствование, остается неизменным. Одновременно возрастает количество студентов, затрудняющихся остановиться на какой-либо одной позиции, что также говорит о серьезном процессе осмысления затронутой проблемы (табл. 8).

Таблица 8

Трактовка студентами БГУФК понятия «развитие личности» (%)

Номер ответа	Содержание ответов	1 курс	2 курс	3 курс
8.3	Это комплексное развитие человека в единстве его духовной и физической сторон	94,28	66	49,6
8.2	Это духовное и профессиональное развитие	0	26	40
8.4	Затрудняются ответить	2,86	6	8
8.1	Это физическое совершенствование	2,86	2	2,4

Изменяется позиция респондентов в оценке меры собственной активности. В отличие от первокурсников, которые в большинстве считают себя людьми активными, студенты второго и третьего курса оценивают себя более реалистично, понимая, что данное качество присуще далеко не каждому человеку (табл. 9).

Таблица 9

Оценка студентами БГУФК меры собственной активности (%)

Номер ответа	Содержание ответов	1 курс	2 курс	3 курс
9.1	Считают себя активными людьми	88,5	58	49,7
9.2	Проявляют активность время от времени	8,58	40	45,3
9.3	Не считают себя активными	2,86	2	5

Более взвешенную позицию по мере взросления занимают студенты в оценке роли активного, деятельного человека. В сравнении с первокурсниками, трактующими активность однозначно положительно, второкурсники и третьекурсники правомерно связывают активность с конкретной жизненной

ситуацией и личностью конкретного человека, осознавая, что активность может быть как благом, так и злом (табл. 10).

Таблица 10

Оценка студентами БГУФК роли активного человека (%)

Номер ответа	Содержание ответов	1 курс	2 курс	3 курс
10.2	Мера активности зависит от характера человека	17,14	50	62
10.1	Активный и деятельный человек – веление нашего времени	74,28	38	30
10.3	Все зависит от конкретной жизненной ситуации	8,58	6	2
10.4	Активность – не лучшая черта личности, выскочек никто не любит	0	6	6

Наблюдается динамика и в отношении оценки студентами меры собственной уверенности. При уменьшении количества неуверенных в себе людей, одновременно возрастает число респондентов, сомневающих в себе. Этот факт мы рассматриваем как положительный показатель. Речь идет не о возрастании психоэмоциональной угнетенности респондентов, а о формировании самокритики и понимании огромных перспектив в собственном развитии (табл. 11).

Таблица 11

Оценка студентами БГУФК меры собственной уверенности (%)

Номер ответа	Содержание ответов	1 курс	2 курс	3 курс
11.1	Чувствуют себя в большей мере уверенными людьми	67,7	46	48
11.2	Однозначно считают себя уверенными в себе личностями	20	28	27
11.3	Чувствуют себя в большей мере неуверенными людьми	5,72	24	23
11.4	Однозначно считают себя неуверенными	8,58	2	2

Среди факторов, придающих студентам-первокурсникам уверенность в себе по мере убывания, называются: спортивные успехи, внимание со стороны противоположного пола, хорошая успеваемость, комплименты друзей и собственная привлекательная внешность, материальная обеспеченность, умение произвести впечатление на окружающих, покровительство влиятельных людей. Для второкурсников и третьекурсников в равной мере актуальны все позиции без выделения доминирующих, что однозначно можно трактовать в пользу их духовной зрелости, когда студент понимает, что его уверенность в себе формируется комплексом факторов (табл. 12).

Таблица 12

**Оценка значимости факторов, придающих уверенность в себе
(средний балл)**

Номер ответа	Содержание ответов	1 курс	2 курс	3 курс
12.1	Спортивные успехи	9	7,8	8
12.2	Внимание другого пола	9,3	7,6	8
12.3	Хорошая успеваемость	5	7,4	8
12.4	Комплименты друзей	7	7,4	8
12.5	Собственная привлекательная внешность	9	7,4	7
12.6	Материальная обеспеченность	9,1	7,3	9
12.7	Умение произвести впечатление на окружающих	8,5	6,6	7
12.8	Покровительство влиятельных людей	6	6,2	7

Наиболее значимыми для себя среди типичных ценностных ориентаций личности студенты называют воспитанность, смелость, честность и жизнерадостность. Несколько ниже оцениваются волевые качества, жизненная мудрость и чуткость. Далее идут непримиримость к недостаткам, красота природы и красота искусства (табл. 13).

Таблица 13

**Степень значимости типичных ценностных ориентаций личности
(средний балл)**

Номер ответа	Содержание ответов	1 курс	2 курс	3 курс
13.1	Воспитанность	7	8,7	7,2
13.2	Смелость	8,7	8,5	8,5
13.3	Честность	7,2	8,3	8,3
13.4	Жизнерадостность	6	8,2	7
13.5	Твердая воля	8	7,8	8,1
13.6	Жизненная мудрость	6,5	7,7	7
13.7	Чуткость	6,3	7,7	7
13.8	Непримиримость к недостаткам	5	6,9	6
13.9	Красота природы	8,3	6,8	6,2
13.10	Красота искусства	6	6,4	5,8

По степени значимости для своей будущей работы студенты-спортсмены распределяют личностные качества следующим образом. Ведущие позиции занимают ответственность, самоконтроль, образованность. Далее идут исполнительность, широкий кругозор, терпимость, эффективность в делах. На заключительной позиции находятся рационализм и расчетливость. Расхождения наблюдаются лишь по позиции «терпимость», которую

второкурсники и третьекурсники оценивают в два раза выше, чем первокурсники (табл. 14).

Таблица 14

Степень значимости для будущих специалистов в области физической культуры и спорта личностных качеств (средний балл)

Номер ответа	Содержание ответов	1 курс	2 курс	3 курс
14.1	Ответственность	8	8,8	9
14.2	Самоконтроль	7	8,7	8,8
14.3	Образованность	7,5	8,6	7,5
14.4	Исполнительность	7,2	8,3	8
14.5	Широкий кругозор	8	8,1	8
14.6	Терпимость	4	8	7,9
14.7	Эффективность в делах	8,3	7,9	8
14.8	Рационализм, расчетливость	8,3	7,4	8

В целом, результаты мониторингового анкетирования белорусских студентов-спортсменов показали очевидный рост их профессиональных интересов, смену романтического отношения к будущей профессии на прагматическое, стремление реально оценить собственные возможности. Дальнейшее исследование будет связано с наблюдением позиции данных респондентов на старшем курсе и с последующим изучением процесса их профессионального становления в качестве молодых специалистов.

Список литературы

1 Schwartz, S., Bilsky, W. Toward A Universal Psychological Structure of Human Values / S. Schwartz, W. Bilsky // J. of Personality and Social Psychology (Vol.53).3, (1987) pp. 550-562.

2 Алексеева, В.Г. Ценностные ориентации как фактор жизнедеятельности и развития личности / В.Г. Алексеева // Психологический журнал. – 1984. – Т. 5. – № 5. – С. 63-70.

3 Психология. Словарь / под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Политиздат, 1990. – 494 с.

4 Шпрангер, Э. Основные идеальные типы индивидуальности / Э. Шпрангер // Психология личности. Тексты / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузыря. – М. : изд-во МГУ, 1982. – С. 55-60.

5 Яницкий, М.С. Ценностные ориентации личности [Электронный ресурс]. – М., 2008-2011. – Режим доступа : www.psyinst.ru/library.php.

Применение метода наглядности на занятиях иностранного языка в спортивном вузе

Шамсутдинова А.Р.

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
(Казань, Российская Федерация)

В статье рассматривается один из методов наглядности, позволяющий обеспечить мотивацию изучения иностранного языка у студентов-спортсменов. Этот метод индивидуализирует процесс овладения иностранным языком, способствует развитию лексических и грамматических навыков.

Учитывая, что студенты спортивного вуза проводят большое количество времени на тренировках, очевидным является тот факт, что им трудно находиться без движения на занятии, продолжительностью девяносто минут. Следовательно, не возникает сомнений в актуальности нашего исследования, посвященного поискам эффективных методов обучения, основанных на концентрации внимания студентов-спортсменов.

Целью исследования является рассмотрение дидактических возможностей обучения иностранному языку методом наглядности с помощью комиксов. Это повышает мотивацию изучения языка, предполагает приобщение к культуре другой страны, способствует развитию лексических и грамматических навыков.

Необходимо отметить, что активизация языкового материала происходит лишь при наличии мотивации его речевых действий. Человек, включаясь в активную деятельность посредством мотива, продуктивнее запоминает, глубже осмысливает материал. При правильной организации мотивации обучение говорению на иностранном языке становится более значимым. С этой целью необходимо прибегать к наглядности. В зарубежной практике в качестве одного из эффективных способов наглядности широко используются комиксы, обеспечивающие контроль понимания текста, самоконтроль высказывания, наличие предметного плана высказывания. Во Франции теоретически и практически доказана эффективность применения комиксов в образовательных целях. Подобным опытом обладают Япония, Греция и другие страны.

Комиксы, воспринимаемые как ассоциация «текст+картинка», обеспечивают полное понимание материала. Одним из важнейших преимуществ такой формы изучения иностранного языка является формирование интереса к чтению с целью обогащения словарного запаса и последующего применения новой лексики в коммуникации.

Студент, изучающий иностранный язык, не может не испытывать затруднений в понимании иноязычной речи. Современные дидактические

разработки, проводимые с целью решения этой проблемы, выявили, что литературное чтение на иностранном языке стимулирует развитие творческого мышления и переводческих способностей.

Задача нашего исследования заключается в том, чтобы рассмотреть комиксы как возможность преодоления у студентов-спортсменов барьеров понимания письменной речи. В процессе исследования студенты были ориентированы на первые шаги в плане самостоятельного изучения иностранного языка, т.е. не только на развитие способности читать, но и, в первую очередь, на развитие желания самим читать произведения на французском языке.

Дидактические переменные, которые могли бы изменить отношение студентов к чтению аутентичного документа на иностранном языке, должны опираться на практику преподавания литературы. Теоретическая основа нашего исследования сформирована на следующих предположениях:

1) Главная мысль комиксов, как и любого литературного текста, скрыта и требует определенных размышлений. Она оставляет возможность для личной интерпретации. К тому же комиксы характеризуются повествовательными лаконизмами.

2) На занятии, для того чтобы помочь студентам выйти за рамки простого понимания литературного текста, предпочтение должно быть отдано развитию у обучающихся умения отвечать на вопросы и выделять проблематику.

3) По утверждению французского лингвиста «литературный текст это привилегированное пространство, в котором функционирует сам язык, а также происходит работа над языком» [2, с. 37]. В процессе работы необходимо учитывать специфику комиксов, представляющих целостное литературное произведение, разработанное для приобщения к чтению. Чтобы изучение иностранного языка было для студента-спортсмена увлекательным процессом, чтобы он хотел читать, анализировать, воспроизводить прочитанное, комиксы представляют сочетание текста и изображения. Большое значение имеет каждый элемент комиксов: диалоги, верстка, планы, цвет, пиктограммы, истории, персонажи, основные компоненты повествовательных жанров.

Целью работы преподавателя является стремление побудить студентов к тому, чтобы они составляли вопросы к тексту, готовились к обсуждению прочитанного, развивали умение рассказать аутентичный текст своими словами, охарактеризовать основных персонажей, выделить главную мысль.

Необходимо предоставить выбор комиксов самим студентам, поскольку эта практика имеет ряд преимуществ. Она позволяет сделать обучаемого активным участником, несущим ответственность за свой выбор. Это научит

студента-спортсмена не только выражать свое мнение, отстаивать точку зрения, аргументировать, но и рассматривать различные варианты, проводить анализ.

Студентам, знакомящимся с аутентичным текстом, могут встретиться лексические барьеры. Задача преподавателя – организовать работу на занятии таким образом, чтобы студенты работали в коллективе, в котором обучающиеся с продвинутым уровнем знаний иностранного языка помогали бы остальным. В процессе чтения у студентов возникают вопросы, связанные с переводом слов, с историей, персонажами, их отношениями. Преподавателю необходимо поддерживать атмосферу интриги, поощрять желание студентов высказать свое мнение, предположение, направлять поиски идей в нужное русло. В случае необходимости можем помочь с переводом минимального количества слов для правильного восприятия текста. Студенты начинают понимать содержание комиксов, опираясь на семантику некоторых слов, рисунки, рассуждения других участников группы. Они осознают, что нет необходимости в переводе каждого слова аутентичного произведения, поскольку знакомство со значением ключевых слов позволяет обеспечить общее понимание текста.

По утверждению Грэнстина «В комиксах текст изложен в последовательном плане ... Рисунки, находящиеся внизу страницы справа, должны побуждать читателя перевернуть страницу» [1, с. 79]. Комиксы это система взаимосвязи рисунка и текста, стилистической особенностью которого является употребление прямой речи. Герои комиксов общаются часто с помощью речевых клише, изучение которых необходимо использовать для развития навыков диалогической речи. Комиксы обеспечивают зрительную опору раскрытия предмета высказывания, снимая трудности удержания в памяти логической последовательности излагаемых суждений.

Мотивирующая функция комиксов, сочетающая забавный сюжет с красочными картинками, очевидна. Комиксы можно с успехом применять в обучении чтению, говорению, письму. Большую роль в методе наглядности играют картинки в комиксах, поскольку они позволяют не только изучать лексику, связанную с одеждой, описанием человека, путешествиям и т.д., но и получить определенные знания страноведческого характера.

Таким образом, опыт применения комиксов на занятиях французского языка в спортивном вузе показал, что их использование увеличивает результативность учебного процесса, повышает интерес к французской культуре, обеспечивает мотивацию изучения иностранного языка.

Список литературы

1. Groensteen T. *Système de bande dessinée*. Paris : Presses Universitaires de France, 1999.
2. Roux A. *BD peut-être éducative*. Edition de l'école , 1970 – P. 260.

Совершенствование процесса подготовки будущих учителей к физкультурно-оздоровительной работе с младшими школьниками

Юречко О.В.

ФГБОУ ВПО БГПУ (Благовещенск, Российская Федерация)

В статье рассматривается методика повышения уровня профессиональной готовности будущих учителей начальных классов к физкультурно-оздоровительной работе с младшими школьниками.

Введение. Специфика педагогического образования связана с повышенными социальными ожиданиями к профессиональной деятельности и личности педагога. Проблема подготовки профессиональных педагогических кадров, способных качественно осуществлять образовательный и воспитательный процесс в общеобразовательной школе является одной из актуальных.

Современное состояние системы образования требует поиска новых форм работы, направленных на совершенствование подготовки учителей начальной школы в аспекте их готовности к физкультурно-оздоровительной деятельности с младшими школьниками.

Введение новых образовательных стандартов (2011) для вузов, предусматривает формирование у будущих педагогов начальной школы компетенций, связанных с готовностью использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, а также готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности, расширили возможности повышения качества подготовки студентов с учетом их будущей работы.

Целью нашего исследования является повышение эффективности процесса профессионально-педагогической подготовки учителей начальных классов к физкультурно-оздоровительной деятельности.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось поэтапно на кафедре физического воспитания БГПУ, базовых школ города Благовещенска. В исследовании приняли участие студенты 1-5 курсов факультета «Педагогики и методики начального образования», преподаватели кафедры физического воспитания, учителя школ.

Исследование проводилось в три этапа. На первом этапе осуществлялся анализ научной, методической и социологической литературы по проблеме. Была определена цель исследования, выдвинута рабочая гипотеза, задачи; анализировались и отбирались методы исследования. Разработана обучающая

программа в первом варианте. Определены контрольная и экспериментальные группы. Приняты исходные данные физической подготовленности и срезы теоретических знаний.

На втором этапе изучались директивные и нормативные документы системы образования, регламентирующие содержание начального, среднего и высшего педагогического профессионального образования. Определялись и использовались комплексы методов исследования, направленные на изучение требований, предъявляемых к профессиональной деятельности учителя начальной школы в аспекте физкультурно-оздоровительной деятельности, знаний, умений и навыков, компетенций которыми необходимо овладеть в процессе обучения и воспитания в вузе.

Изучались формы и содержание организации учебной деятельности студентов (содержание учебного материала, семинаров, методических и практических занятий). Проводилась обработка полученных данных, уточнялись гипотеза и задачи педагогического эксперимента. Осуществлялось проведение формирующего эксперимента по разработанной программе (во втором варианте). Разработана методика на основе технологии модульно-блочного, блочного и модульно-проблемного обучения (теоретическая, методическая и практическая).

Разработан "Дневник здорового образа жизни младшего школьника" в соответствии с новой программой образовательной сферы «Физическая культура». Помимо анализа специальной литературы, для уточнения состояния вопроса в практике, использованы социологические методы (опрос, анкетирование, интервью) и педагогические наблюдения.

В ходе анкетирования выявлена система организации работы по физическому воспитанию в начальной школе, а также трудности, возникающие при работе с младшими школьниками у учителей начальных классов.

Установлено, что физкультурно-оздоровительная работа в начальной школе остается на недостаточном уровне. Не все формы физкультурно-оздоровительной работы применяются в физическом воспитании младших школьников, только 5 % из числа опрошенных педагогов внедряют утреннюю гимнастику, 20 % используют подвижные перемены. Основные формы физкультурно-оздоровительной работы в школе – физкультминутки, паузы. Учителя начальных классов испытывают затруднения методического и организационного характера при проведении уроков физической культуры, использовании современных здоровьесберегающих технологий.

Педагогические наблюдения осуществлялись по разработанной программе, соответствующей профессиональной структуре педагогической деятельности студентов и учителей начальных классов по физической культуре.

На протяжении всего периода исследования наблюдение проводилось при непосредственном включении студентов в педагогическую деятельность. В период констатирующего эксперимента в естественных условиях наблюдению были подвергнуты занятия по физической культуре, где объектами наблюдений являлись: техника выполняемых движений, степень сформированности умений по проведению различных форм физкультурно-оздоровительной работы.

Собранный материал позволил конкретизировать цель и содержание экспериментальной части исследования.

На третьем этапе проводилось экспериментальное исследование и теоретическое обоснование содержания образования и методики подготовки по дисциплине «Физическая культура» для студентов факультета «Педагогики и методики начального образования».

В период формирующего эксперимента занятия проводились на основе разработанной технологической карты прохождения курса. Результаты исследования обрабатывались методами математической статистики, на основе которых формировались выводы.

В период формирующего эксперимента педагогическому наблюдению подвергались следующие виды учебно-педагогической деятельности студентов: учебная практика в группе, организация внеклассных физкультурно-оздоровительных мероприятий с младшими школьниками, учебно-методические задания в ходе самостоятельной работы во внеучебное время.

Для определения знаний, умений и навыков использовался метод экспертной оценки. Также оцениванию подвергались самостоятельные письменные работы студентов: рефераты, контрольные работы, методические разработки.

Оценка сформированности профессионально-педагогических знаний, умений и навыков проводилась в период прохождения педагогической практики на базе общеобразовательных учреждений. Использовалась разработанная нами карта экспресс-анализа и оценки урока практиканта.

Результаты исследования и их обсуждение. Подготовка специалистов для начальной школы во многом определяется личностными особенностями абитуриентов, поступивших в педагогическое образовательное учреждение. Для определения склонности испытуемых к педагогической профессии мы использовали дифференциально-диагностический опросник Е.А Климova [3]. Определяя склонность к спортивно-педагогической деятельности, использовался опросник Г.Д. Бабушкина с соавт. [1].

Выявлено, что при поступлении на факультет «Педагогики и методики начального образования» 50 % студентов имеют склонность к педагогической деятельности. Однако они не предполагают, что их профессиональная

деятельность будет связана с возможным преподаванием предмета «Физическая культура». Из числа, проявивших склонность к педагогической деятельности, 22 % имеют высокий балл, 8 % низкий, 70 % средний.

Таким образом, обозначены возможности и перспективы улучшения профессиональной подготовки будущих учителей начальных классов по дисциплине "Физическая культура". Если раньше эта проблема решалась в плане выявления и оценки профессионально важных качеств для успешной деятельности учителя физической культуры в начальной школе, то теперь акцент делали на их формировании и развитии.

Для этого, в учебный процесс включались различного рода тренинги, развивающие упражнения, профессионально ориентированные – игровые методики. Обязательным явилось погружение в практическую деятельность. На этой основе можно гораздо эффективнее формировать будущего специалиста и осуществлять индивидуальный подход в его профессиональной подготовке, при этом стимулировать студентов к самообразованию, самовоспитанию и самокоррекции.

Для определения педагогических способностей, в соответствии с концепцией структуры педагогической деятельности выделены четыре компонента: гностический, конструктивный, организаторский, коммуникативный. Для их определения использовались соответствующие тесты [2].

Педагогический эксперимент проводился в ходе планового учебного процесса по физической культуре на факультете «Педагогики и методики начального образования БГПУ.

Целью педагогического эксперимента являлось обоснование методики обучения студентов факультета «Педагогики и методики начального образования». Объектом исследования являлись студенты I-III курсов в количестве 50 человек. В процессе эксперимента была определена контрольная и экспериментальная группы. Качественные показатели групп определялись по бальной системе теоретических знаний, по наличию способностей к педагогической профессии.

Исходные уровни физической подготовленности оценивались по количественным показателям, поступивших на первый курс. По средним значениям, по коэффициенту вариации исходные показатели физического развития студентов опытных и контрольных групп не отличались и соответствовали норме. Характеристики физической подготовленности испытуемых свидетельствуют об их однородности, достоверных различий не обнаружено.

Формирующий педагогический эксперимент проводился в естественных условиях обучения. Экспериментальные занятия проводились по программе «Физическая культура», основным направлением которой была оздоровительно-физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. Разработан и внедрен спецкурс «Организатор физкультурно-оздоровительной работы в школе» с учетом педагогической практики в школе (учебной и стажерской).

Обучение проводилось в форме теоретических, практических занятий и контроля. Для определения уровня знаний, умений и навыков использовались следующие виды учета: предварительный, текущий, итоговый.

Выводы. По окончании эксперимента выявлены достоверные улучшения показателей сформированности знаний, методических умений, что свидетельствует о повышении уровня готовности будущих учителей к физкультурно-оздоровительной работе с младшими школьниками.

Таким образом, результаты исследования и положительная динамика результатов тестирования студентов, обучающихся по предложенной методике, позволяют судить о качественном уровне профессионально-педагогической подготовки будущих учителей, повышении уровня их физической подготовленности. Введение курса «Организатор физкультурно-оздоровительной работы в школе» обеспечивает более эффективное формирование педагогических способностей студентов.

Список литературы

1. Бабушкин, Г.Д. Психология физического воспитания / Г.Д. Бабушкин. – Омск : Юридический институт МВД России, 1997. – 167 с.
2. Вавилов, Ю.П. О педагогических способностях учителя младших классов / Ю.П. Вавилов // Диагностика познавательных способностей. – Ярославль : ЯГПИ, 1986. – С. 18-25.
3. Климов, Е.А. Психолого-педагогические проблемы профессиональной консультации / Е.А. Климов. – М. : Знание, 1983. – 95 с.
4. Юречко, О.В. Технология интегрированного обучения будущих учителей начальных классов физкультурно-оздоровительной деятельности : монография / О.В. Юречко. – Благовещенск : БГПУ, 2004. – 222 с.

Розділ 8

Проблема формування дискурсивно-проективної компетентності фахівця в галузі фізичної культури і спорту в контексті становлення у дітей та молоді гуманістичного світогляду

Воспитание субъектности у студентов специальности физическая культура в процессе телесного совершенствования

Воробьев В. Ф.

Череповецкий государственный университет
(Череповец, Российская Федерация)

В статье рассматриваются различные подходы к выделению и наполнению понятия субъектность, показано, что начало воспитания субъектности у студентов специальности физическая культура может быть эффективно через воспитание культуры тела.

Введение. По мнению В. Степина глобальная проблема нашего времени – это проблема сохранения человеческой личности, человека как биосоциальной структуры в условиях растущих и всесторонних процессов отчуждения. Человек, усложняя свой мир, вызывает к жизни такие силы, над которыми он уже не господствует. Чем больше он преобразует мир, тем в большей мере он порождает непредвиденные социальные факторы, которые начинают формировать структуры, радикально меняющие человеческую жизнь и, очевидно, ухудшающие ее [13]. При отказе от собственной активности педагог не может в полной мере реализовать ни один из компонентов спортивной подготовки, так как не в состоянии полноценно воспитывать активность юных спортсменов. В настоящее время уделяется большое внимание воспитанию активности подрастающего поколения как субъекта воспитания. Представляется, что воспитать активного человека – субъекта своей деятельности, может только педагог в полной мере обладающий субъектностью. Студенты – будущие учителя физической культуры и тренеры имеют уникальную возможность стать стратегом в процессе построения собственного тела.

Целью исследования является попытка проанализировать теоретические основы воспитания субъектности у студентов специальности физическая культура как программы построения собственного тела.

Методы и организация исследования. Проводился теоретико-методологический анализ специальной литературы, использовались теоретические методы: абстрагирование и формализация.

Результаты исследования. В современной психологической литературе существуют две точки зрения на содержание явления и понятия «субъект». Первая точка зрения – сущностная: субъект – это форма социальной и жизненной зрелости личности. Человек рождается вне субъектности и становится субъектом. Деградируя, личность теряет свойства быть субъектом. Вторая точка зрения – функциональный подход к сути субъектности. Субъект – не отторжимая, атрибутивная характеристика человека. Человек сразу рождается субъектом. Человек рождается как субъект-агент. Роль направляющего начала играют взрослые, а по мере развития индивида как личности происходит становление авторского субъекта-деятеля.

Для нас важно, что двигательная активность ребенка, проявляющая через реактивные формы взаимодействия с миром, переходит в активность в различных усложняющихся видах деятельности. Разведение субъектности и субъекта, по мнению В. А. Гердта – это различие процессов (самореализации и воспроизводства) и результатов (изменений в субъектах и в элементах целостности бытия), условий и следствий внутри целостности бытия; различие носителя субъектных качеств и его взаимодействия со всеми структурными элементами внутри своего бытия как со-бытия [5, с. 5-6]. В своей работе мы придерживаемся позиции Д. А. Леонтьева, что субъектность есть мера активного влияния на внешние и внутренние процессы, включая активное воздержание от внешней активности, связанная с саморегуляцией и самодетерминацией личности [7]. Субъектность личности является ярким выражением его индивидуальности. Она проявляется в избирательности к познанию мира (содержанию, виду и форме его представления), устойчивости избирательности, способах проработки учебного материала, эмоционально-личностном отношении к объектам познания (моральным и идеальным). Как показали исследования К.А. Альбухановой, человек может выступать субъектом своего жизненного пути, причем и направление, и способ, и стратегия жизни воплощаются в индивидуальные способы организации личностью жизненного пути и становление субъектности в условиях изменяющегося социума [1].

Даже при самом авторитарном способе обучения, когда ученик рассматривается только как объект педагогического воздействия, его субъектность не исчезает, но и не реализуется в полной мере или реализуется во внеучебных ситуациях [5, с. 11]. Очевидна необходимость целенаправленной деятельности педагога по воспитанию субъектности, проектирования и реализации индивидуального жизненного пути. Современное университетское образование может быть рассмотрено как пространство развития субъектности студента университета, поскольку:

- ориентировано на личностно-профессиональное становление будущего специалиста, которое осуществляется с опорой на предшествующие достижения студента и с учетом его возможностей, устремлений и ожиданий;
- многовариантно в образовательных маршрутах, способствующих максимальному расширению границ самоизменения студента;
- в нем увеличивается доля свободного выбора студентом и преподавателем вариантов субъектного творчества;
- для него характерна тенденция ценностного согласования позиций всех сторон, заинтересованных в новом качестве высшего профессионального образования [9].

О. Анисимов характеризует субъектность через способность соответствия фиксированной норме, способность самокоррекции под внешнюю, нормативную необходимость [2]. Способность к коррекции норм в установке на совершенствование свойственна личности. Представление о телесной норме является особенно важным для специалиста в области физической культуры.

По мнению И.М. Быховской физическая культура должна быть разработана как культура тела [4]. Понятием «телесность» И.М. Быховская обозначает тело с присущей ему двигательной активностью, экспрессивными формами проявления, находящееся в социокультурном пространстве и взаимодействующее с этим пространством. В.А. Подорога отмечает, что «образ нашего тела колеблется в потоке интенциональных переживаний, он погружён во внутреннее время и не имеет ничего общего с представлением нашего тела в объективном пространстве времени...» [10]. Следовательно, необходима работа по планированию собственной телесности, тем более, что И.М. Быховская выделяет природное, социальное и культурное тело. В этой связи может планироваться работа в направлении от «быть телом» к «иметь тело» и «владеть телом». Направление от бытия в этом мире к его преобразованию.

Общеизвестно, что теоретические разработки бельгийского статистика А. Кетле (1796-1874) и практические исследования в области статистики позволили ему выдвинуть положение о том, что статистические средние представляют собой не просто меру математического измерения, а категорию объективной действительности. Типическую среднюю меру он отождествлял с реально существующей величиной, отклонения от которой могут быть только случайными. Ярким выражением изложенного взгляда на среднюю арифметическую является его теория «среднего человека». Средний человек – это человек, наделенный всеми качествами в среднем размере. Этот человек будет иметь средний рост и вес, среднюю смертность и рождаемость и т.д. Для А. Кетле «средний человек» не простая абстракция. Это идеал человека. Известно, что несостоятельность теории «среднего человека» была доказана в

русской статистической литературе еще в конце прошлого столетия Ю.Э. Янсоном. Если на определенном этапе развития медицины было необходимо отличать от нормы разнообразные уродства и отклонения, то в настоящее время все больше фактов, подтверждающие необходимость учета индивидуальных особенностей метаболизма. Обобщенные характеристики, связанные со статистической обработкой полученных данных, не позволяют перейти к выработке индивидуальных программ развития собственного тела. А это необходимо. В.В. Зайцева и В.Д. Сонькин отмечали, что пытаться выйти за границы природных возможностей опасно – для каждого человека существует его индивидуальная норма [6].

Для воспитания субъектности в развитии телесности, в свою очередь, необходимо начинать с индивидуальных относительных норм. Суть таких критериев сводится к процессу сравнения человека «с самим собой вчерашним», в отличие от широко распространённых способов сравнения всех с общепринятыми эталонами или одного человека с другим. Тем самым, создаётся основная предпосылка для формирования личностного стандарта, обуславливающего реалистичность требований к собственным возможностям, что и делает человека независимым и эмоционально устойчивым в случае неудачи.

Для оценки исходного уровня представлений о телесной норме и отношению к собственному телу нами проведена анкета. По результатам её обработки можно сделать следующие выводы. Результаты анкетирования студенток технических и гуманитарных специальностей показали, что большую часть девушек не устраивают их весо-ростовые характеристики, в то же время как лишь нескольких студенток специальности физическая культура не устраивает вес своего тела. Как юноши, так и девушки при ответе на вопросы о критериях нормального роста и веса ориентировались либо на среднестатистическую норму, либо на конкретные диапазоны интервалов антропометрических показателей. Достаточно однотипны ответы и на вопрос о способах коррекции веса. Студенты, независимо от пола, указывают на необходимость занятий в тренажерном зале или использование диет, не отмечая необходимости учета индивидуальных и типологических особенностей.

Остановимся на показателях субъектности как психологической готовности к профессиональному самоопределению [3]:

- активность, обусловленная внутренней мотивацией;
- осознанность, связанная со способностью к целеполаганию, рефлексии;
- ответственность как добровольное осуществление необходимости, правил, требований;

- самостоятельность, способность к саморазвитию и самосовершенствованию.

В полной мере отработка этих компетенций может проходить при развитии телесности. В.А. Сластенин отмечал, что формирование педагога-профессионала начинается с его умения анализировать собственную деятельность и ее результаты. Причем процесс творческого саморазвития сопровождается становлением педагога не только как субъекта профессиональной деятельности, но и как личности [11, 12]. Реализация субъектности педагога не может быть осуществлена без взаимодействия со смыслами образовательного сообщества, с субъектностью ученика и субъектностью учебного (предметного) материала [5, с. 12]. Компетенции воспитания субъектности как раз и могут быть отработаны в процессе развития индивидуальной телесности как владения своим телом.

Выводы. Различные компоненты субъектности и частные компетенции по их становлению в полной мере могут быть реализованы в процессе совершенствования владения собственным телом с учетом индивидуальных и типологических особенностей в процессе воспитания культуры тела. Результаты развития телесности могут быть использованы для воспитания мотивационно-личностного, когнитивного и деятельностного компонентов субъектности в ряде изучаемых профессиональных дисциплин.

Список литературы

1. Альбуханова К.А. Методологический принцип субъекта : исследование жизненного пути личности // Психологический журнал. – 2014. – Т. 35. – № 2. – С. 5 – 18.
2. Анисимов О.С. Индивид, субъект и личность в контексте цельности психики человека // Мир психологии. – 2007. – № 1 (49). – С. 31 – 44.
3. Арон И.С. Субъектность личности как основа психологической готовности к профессиональному самоопределению // Вестник Череповецкого государственного университета. – 2013. – Т. 2. – № 1. – С. 121 – 124.
4. Быховская И.М. Физическая культура как практическая аксиология человеческого тела : методологические основания анализа проблемы // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 2. – С. 19 – 27.
5. Герт В. А. Проблема субъектности в современном образовательном учреждении // Образование и наука. – 2011. – № 1 (80). – С. 4 – 12.
6. Зайцева В.В. Такие разные дети : Шаги физического развития / В.В. Зайцева, В.Д. Сонькин. – Екатеринбург : У-Фактория, 2006. – 288 с.

7. Леонтьев Д.А. Что дает психологии понятие субъекта : субъектность как измерение личности // Эпистемология и философия науки. – 2010. – Т. 25. – № 3. – С. 135 – 153.
8. Медведева Е.В. Становление субъектности студента в образовательном процессе вуза // Высшее образование в России. – 2013. – № 1. – С. 82 – 88.
9. Ольховая Т.А. Ценностно-синергетический подход к исследованию проблемы становления субъектности студентов университета // Вестник ОГУ. – 2011. – № 2 (121). – С. 268 – 273.
10. Подорога В.А. Феноменология тела. Введение в философскую антропологию. – М. : Ad Marginem, 1995. – С. 282 – 317.
11. Слостенин В.А. Психолого-педагогическое образование и становление субъектного потенциала личности учителя // Педагогическое образование и наука. – 2006. – № 2. – С. 4 – 20.
12. Слостенин В.А. Субъектно-деятельностный подход в общем и профессиональном образовании // Сибирский педагогический журнал. – 2006. – № 5. – С. 17 – 23.
13. Степин В.С. Теоретическое знание. – М. : Прогресс-Традиция, 2003. – 744 с.

Педагогический коллектив как система социальной защиты ребенка

Гордеева Е.С.

Донбасский государственный педагогический университет
(Славянск, Украина)

Для любого общества проблема социальной защиты детей являлась достаточно актуальным вопросом. Как известно, дети, с присущей им недостаточной самостоятельностью в жизни, на уровне физического, психического и жизненного опыта всегда нуждались и нуждаются в повседневной опеке взрослых. Можно сказать, что содержание детей, удовлетворение их потребностей, защита их от угроз и опасностей является обязанностью не только родителей, но и всего общества.

В систему мероприятий, реализующихся государственными и общественными организациями по обеспечению гарантированных минимальных достаточных условий жизни, поддержанию жизнеобеспечения и деятельного существования человека и зложено понятие **социальная защита**.

Объектом социальной работы, прежде всего является ребенок, а предметом – процесс социального воспитания в нем. Современная социальная педагогика рассматривает социальное воспитание как решение достижения

жизненного успеха, социальной компетентности, конкурентоспособности, социального самоопределения, выживания в обществе.

Всеобщее понятие детства рассматривается во многих подходах к его определению в разных областях знаний, многие ученые разных стран рассматривают в своих научных трудах период детства личности. Это существенно затрудняет четкое определение объекта социальной защиты. В преамбуле «Декларации прав ребенка» ребенок определен как человек «физически и умственно незрелый», поэтому ему нужно уделить особое внимание социума на любом уровне [2].

Практически в каждой цивилизованной стране, правительство которой заинтересованно в развитии системы социальной защиты детей, разработаны специальные целевые программы, которые предполагают взаимодействие нескольких министерств и ведомств (образования, здравоохранения, внутренних дел и др.). Однако на наш взгляд, программы лишь в некоторой степени охватывают проблему защиты детей и, как правило, направлены только на определенную их категорию. Ведь если детство так хорошо охраняется государством, обществом, всеми людьми, то почему возникает проблема повышения эффективности социальной защиты? Очевидно нам нужна слаженная структура защиты детей, в которой ясно представлены функции всех субъектов социального воспитания, начиная родителями и заканчивая государством.

Несомненно, каждый родитель хочет защитить своего ребенка от какой-либо угрозы и опасности. Если двигаться дальше по цепочке, то нужно уделить большое внимание защите детей в образовательных учреждениях, ведь именно здесь ребенок получает знания, формирует себя как личность, именно здесь ребенок формирует свои интересы и находит позицию, с которой он будет в дальнейшем двигаться по жизни.

Важнейшим аспектом социальной службы школы является максимальное снижение негативного влияния социума на личность ученика и использование всех позитивных возможностей для многогранного развития личности.

Руководство социальной службой осуществляют:

- директор школы;
- зам. директора по УВР по старшей и средней школе;
- зам. директора по УВР по начальной школе;
- зам. директора по социальной защите;
- зам. директора по ВР;
- психолог;
- медицинская сестра;
- классные руководители;

- учителя – предметники;
- зам. директора по АХЧ;
- председатель профкома.

Главная задача службы – сконцентрировать усилия всех уровней школьного коллектива по созданию условий положительной социализации школьника.

Социальная работа в школе призвана сосредоточить внимание на тех недостатках, на которые указывают учителя, ученики и их родители, применив альтернативные концепции к их устранению. Исходя из проблематики современной школы, можно определить следующие цели социальной работы:

- способствовать устранению и преодолению специфических трудностей в процессе социализации школьников из социально неблагополучных семей и слоев общества;

- развивать процесс опережающей социализации, имеющий целью ознакомить всех учащихся, независимо от их происхождения, с их ролевыми перспективами и шансами в обществе, с общественными запросами, а также подготовить их к критическому восприятию этих перспектив;

- способствовать развитию личностных и социальных образовательных процессов на стадии обучения и выбора профессии;

- участие в педагогическом разрешении потенциальных и готовых вспыхнуть конфликтов.

Школа является весьма значимым социальным институтом, а потому организует, как и другие институты общества, систему социальных связей и социальных норм, объединяет общественные ценности и процедуры, которые способны удовлетворить основные нужды людей. Школа как социальный институт обеспечивает общество основными привычками и установками, определяя конкретные нормы, устанавливая свои общественные рамки.

В педагогическом коллективе школы все работники, взаимодействуя между собой, помогают детям реализоваться и организуют те условия, в которых они могут чувствовать себя комфортно и раскрываться как личность. Непосредственными участниками деятельности по социальной защите ребёнка в школе являются не только преподаватели, но и социальные педагоги, школьные психологи, и неспроста в наших школах существует должность *классного руководителя*. Все эти люди с помощью различных форм и методов стараются оградить ребенка от возможного негативного влияния и помочь ему в развитии умений самому защититься от негативных влияний социальной среды.

Задачи воспитания, содержание и формы деятельности классного руководителя отличаются многообразием. Они определяются интересами,

запросами, потребностями детей и их родителей, условиями школы, социума, класса. В их число также нужно включить и возможности самого педагога, кроме того, его роль определяется и изменяется в зависимости от опыта коллективной деятельности, возраста воспитанников и других факторов. Среди педагогических функций классного руководителя доминирующей является функция воспитания учащихся, которая заключается в совмещении усилий всех педагогов, направленных на решение данной задачи, в единое целое. Социальная защита детей от негативных факторов окружающей среды также занимает важное место в классном руководстве. Социальная защита в деятельности классного руководителя – это система работы, обеспечивающая нормальные социальные условия для физического, духовного, нравственного и умственного формирования, развития и функционирования детей, предотвращение ущемления их человеческого достоинства, интересов и прав. Реализация такой функции призвана обеспечивать возможность для полноценного развития ребенка в существующих условиях социума. Деятельность классного руководителя в этой сфере – это деятельность не только самого исполнителя, но и координатора, помогающего детям и их родителям получить социальную поддержку.

Классный руководитель проводит комплекс психолого-педагогических действий, обеспечивающих тем самым полноценное социальное развитие ребенка, формирует его индивидуальность, адаптивность к различным ситуациям. При реализации этой функции классный руководитель не только решает острые сиюминутные проблемы, он должен быть готов к опережению событий, отводить от детей проблемы и трудности, которые могут появиться на его пути.

Будет целесообразным взглянуть на социальную защиту в деятельности в широком и узком смысле слова. В узком смысле это деятельность, которую классный руководитель направляет на защиту детей, оказавшихся в особо трудных ситуациях. Это дети из многодетных семей, сироты, дети-инвалиды, беженцы и другие, которые нуждаются в особой социальной защите. А в широком смысле – это социально-защитная работа со всеми детьми и их родителями в разных направлениях. Отсюда можно сделать вывод, что объектом социальной защиты, социальных гарантий являются все дети, и не зависит то какого они происхождения, благополучие их родителей. Эффективностью деятельности классного руководителя служит реальная социальная защищенность каждого конкретного ребенка. Объективными показателями является соответствие социальных, материальных, духовных и культурных условий жизни ребенка принятым в современном обществе нормами быта, учебы, отдыха. А субъективными показателями характеризуется

степень удовлетворенности (или неудовлетворенности) социальной защищенностью самих детей. Таким образом, социальная защита и воспитание ребенка являются стержнем, вокруг которого строится деятельность классного руководителя, наполняя его содержанием.

Ещё один специалист, реализующий социальную защиту ребёнка – это *социальный педагог*. Объектом деятельности социального педагога являются дети, нуждающиеся в помощи для их социализации. Это дети с интеллектуальными, психологическими и социальными отклонениями (появившимися в результате полноценного социального развития, но неэффективного социального воспитания), а также дети, которые имеют физические нарушения развития (слепые, глухонемые, болеющие детским церебральным параличом и др.) [3].

Целями деятельности социального педагога являются создание условий для безопасности и психологического комфорта; удовлетворение его потребностей; преодоление негативных явлений в семье, школе. Социальный педагог совместно с родителями является организатором внеучебного времени школьника: направляет работу педагогического коллектива школы, руководит подготовкой учебного плана социальной работы в школе. Особое внимание он уделяет детям, исключенным из школы, помогает их возвращению к учебе. Проводит благотворительные мероприятия, организует праздники для больных детей и детей сирот; контролирует получение многодетными семьями социальных привилегий, а также занимается правовым воспитанием учащихся, не только формируя правовые убеждения, но и вырабатывая навыки социальной самозащиты.

Важное направление социальной защиты ребёнка – обеспечение благоприятных условий его адаптации в школе, что особенно актуально в первые месяцы его пребывания в школе. Это в первую очередь касается первоклассников и детей, переходящих из начальной школы в среднюю.

Развитие детей-дошкольников протекает в разнообразной форме, но когда дети приходят в школу, то школа начинает предъявлять ко всем одинаковые требования. Отклонения от этих требований вызывает трудности не только для учителей, но и усложняет жизнь школьника. И даже если говорить об индивидуальном подходе, то он оказывается практически не реализуемым, и это не из-за того что в классе более 25 учащихся, а дело в том, что стандартность тренировок, заложенная в программе, не может быть четко и полностью усвоена всеми учениками. Тут и начинаются трудности в учебе, появляются конфликтные ситуации между детьми. Для устранения таких трудностей и существует должность *школьного психолога* [1].

Школьный психолог осуществляет профессиональную деятельность, направленную на сохранение психического и социального благополучия воспитанников в процессе обучения. Он может содействовать охране прав личности, также способствует получению гармонии. Определяет факторы, которые могут повлиять на развитие личности обучающихся, принимает меры по оказанию психологической помощи ученикам, их родителям, педагогическому коллективу в решении конкретных проблем. Формирование психологической культуры у обучающихся является одной из основных функций школьного психолога. В его работу входит консультация школьных работников по вопросам развития учреждения, применения психологии в обучении и воспитании.

Иногда для детей важно высказать свои проблемы, для этого и существует психолог. Ведь родителям ребенок просто может бояться рассказать, что у него произошло или случилось, на это и рассчитана деятельность школьного психолога. Проведение массовых мероприятий в школе с участием психолога оказывает огромное значение, но является малоэффективным. Необходимо с первых лет обучения ребенка в школе прямое наблюдение психолога для выявления отклонений, чтобы в будущем на это ориентироваться и пустить все в правильное русло. Огромную помощь оказывает школьный психолог при разрешении конфликтов между обучающимися, он ищет компромиссные решения сложившейся проблемы, тем самым стабилизируя обстановку между детьми. Роль школьного психолога имеет большое значение для жизни школы, так он помогает ученикам и родителям разобраться в себе, наладить взаимоотношения и достичь желаемого результата в развитии обучающихся.

В образовательном процессе роль каждого педагога в равной мере важна и значима. Все средства, методы, приемы, технологии, которые они используют, помогают сформировать в ребенке личность, способную самостоятельно жить и функционировать в современном обществе. Поэтому необходимо учитывать социальную защиту каждого воспитанника каждым работником школы. Каждый учитель в какой-то степени должен обладать качествами и школьного психолога, и социального педагога, и классного руководителя, да и должен быть просто хорошим другом каждому ученику. Ведь опыт, переданный учителем, пригодится каждому ученику в жизни.

В современных школах работа по социальному воспитанию проводится не в полной мере. В одних школах есть психолог, в других есть социальный педагог, но только в редких случаях обе должности существуют в одной школе. Это требует огромной самоотдачи учителей, что значительно уменьшает уровень социальной защищенности детей. Одни функции социальной защиты

выполняются, другие частично, а некоторые и вовсе забыты. Но ведь мы хотим воспитать прогрессивное, социально развитое, способное достигать новых вершин, общество.

Итак, подведем итог вышеизложенного, на начальном этапе становления человека его необходимо защищать от различных возможных угроз, и школа должна являться для ребёнка местом, где бы он был защищён и полноценно развивался. Поэтому необходимо во всех школах применять систему социальной защиты, включающую в себя классного руководителя, школьного психолога, социального педагога, которые, взаимодействуя между собой, могут достичь желаемого результата.

Список литературы

1. Василькова Ю.В. Методика и опыт работы социального педагога : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М. : Академия, 2002.
2. Декларация прав ребенка // Международная защита прав и свобод человека. – М., 1990.
3. Поддубная Т.Н. Справочник социального педагога / Т.Н. Поддубная. – Ростов н/Д, 2005.

Физическая и спортивная культура личности

Драндров Г.Л.

Чувашский государственный педагогический университет
им. И.Я. Яковлева (Чебоксары, Российская Федерация)

В статье рассматривается соотношение понятий «физическая культура» и «спортивная культура», характеризующих два вида человеческой деятельности – физическую активность и спорт. Показано, что различия в этих видах деятельности по содержанию и присваиваемым в процессе их осуществления материальным и духовным ценностям обусловлено различиями в их мотивах. Спорт, как вид деятельности, отличается от физической активности возникновением и доминированием соревновательных мотивов, мотивов достижения успеха и личностной самореализации, выделением в физической активности тренировочной и соревновательной деятельности с предельными физическими и психическими нагрузками, возникновением новых ценностей, которые вместе с ценностями физической культуры характеризуют спортивную культуру личности.

В последние годы в научно-педагогической литературе активно используется термин «спортивная культура». Поэтому задача нашего исследования заключалась в раскрытии сущности и содержания спортивной культуры и ее взаимосвязи с физической культурой личности.

При определении специфичности физической и спортивной культуры мы ориентировались на утверждение отечественного психолога А.Н. Леонтьева о том, что за соотношением деятельностей открывается соотношение мотивов. Автор в связи с этим писал: «Реально мы всегда имеем дело с особенными деятельностями, каждая из которых отвечает определенной потребности субъекта, стремится к предмету этой потребности, угасает в результате ее удовлетворения и воспроизводится вновь – может быть уже в совсем иных, изменившихся условиях» [1, с. 11]. Поэтому специфичность физической и спортивной культуры как видов деятельности обусловлена качественным своеобразием потребностей и мотивов, побуждающих и направляющих человека к их осуществлению.

В качестве существенного признака физической культуры, как специфического вида двигательной активности, выделяются ее направленность на телесное и духовное преобразование человека. Результатами физической культуры, как специфического вида двигательной активности человека, являются позитивные изменения в телесной и духовной сферах человека, которые выступают как материальные и духовные ценности и в своей совокупности характеризуют физическую культуру личности.

В.К. Бальсевич [2] считает, что спорт как феномен общечеловеческой культуры является самодостаточной сферой человеческой деятельности, имеющей собственное предназначение.

Л.И. Лубышева [3] отмечает, что наиболее значимыми для спортивной деятельности выступают потребности в успехе и достижении высокого соревновательного результата.

Мы также полагаем, что специфичность спорта как вида деятельности обусловлена, в первую очередь, мотивами, непосредственно побуждающими и направляющими к ее осуществлению. К ним относятся соревновательные мотивы, стремление к достижению успеха и мотивы личностной самореализации. Эти мотивы предполагают создание ситуаций достижения успеха. Поэтому существенным признаком спорта как вида деятельности, отличающимся от физической культуры, выступает наличие соревнования, создающего возможности для удовлетворения этих мотивов.

Функционирование этих мотивов обуславливают такие особенности спортивной деятельности как высокие физические и психические нагрузки, соблюдение режимных требований, отношения соперничества и сотрудничества.

Сравнивая физическую и спортивную культуру, можно утверждать, что общими для данных видов физической активности человека являются такие мотивы, как потребность в двигательной активности, сохранение и укрепление

здоровья, физическое развитие, общение, внешнее самоутверждение, формирование личности. Эти мотивы во взаимодействии между собой побуждают человека к двигательной активности в форме физических упражнений для телесного и духовного развития (табл. 1).

Таблица 1

Психологическое содержание физической и спортивной культуры

Физическая культура	Спортивная культура
<i>Мотивы деятельности</i>	
Потребность в двигательной активности Сохранение и укрепление здоровья Физическое развитие Общение Внешнее самоутверждение Формирование личности	Потребность в двигательной активности Сохранение и укрепление здоровья Физическое развитие Общение Внешнее самоутверждение Формирование личности Соревновательные мотивы Мотив достижения успеха Мотив личностной самореализации
<i>Содержание деятельности</i>	
Физические упражнения	Физические упражнения Соревновательные упражнения
<i>Материальные ценности</i>	
Здоровье Телосложение Двигательные способности	Здоровье Телосложение Высокий уровень развития двигательных способностей, значимых для избранного вида спорта
<i>Духовные ценности</i>	
Знания в области физической культуры Владение способами организации физической активности Социализация Интерес к физической активности	Знания в области избранного вида спорта Владение способами организации занятий избранным видом спорта Социализация Интерес к избранному виду спорта Свойства личности (уверенность, спокойствие, целеустремленность, настойчивость, эмоциональная устойчивость, устойчивость к фрустрации) Спортивная этика Социальный статус

Формирование спортивной культуры осуществляется на основе качественного преобразования физической культуры через возникновение, развитие и доминирование в мотивационной структуре личности соревновательных мотивов, мотивов достижения успеха, личностной самореализации в избранном виде спорта.

Данные мотивы существенно изменяют содержание физической активности. Она, с одной стороны, по-прежнему, включает в «снятом виде» физические упражнения, направленные на телесное и духовное развитие человека, но эти упражнения существуют не сами по себе, а в качестве элемента целостного новообразования – спорта, в виде тренировочной деятельности. С другой стороны, в содержании физической активности возникает принципиально новый элемент – соревнование, которое берет на себя системообразующую роль – определяет как содержание и функционирование тренировочной деятельности, так и особенности выполнения двигательных действий, составляющих содержание соревновательных упражнений. Вызванные новыми мотивами изменения в содержании и процессе физической активности обуславливают присвоение человеком новых материальных и духовных ценностей.

Знания в области физической культуры обогащаются знаниями в области избранного вида спорта, человек овладевает способами организации занятий видом спорта. В спортивной деятельности формируются свойства личности, обуславливающие благоприятные отношения к ее различным сторонам: к содержанию (интерес к избранному виду спорта); к себе как субъекту деятельности (уверенность в себе); к условиям соревнований (спокойствие, эмоциональная устойчивость); к процессу и результатам соревновательной деятельности (целеустремленность и настойчивость); к поражению и неудачам (устойчивость к фрустрации); к участникам соревнований (спортивная этика).

Достижение высоких соревновательных результатов обеспечивает повышение социального статуса человека.

Таким образом, физическая культура и спорт имеют общее предметное основание как виды двигательной деятельности, побуждаемые и направляемые одними и теми же мотивами. Наряду с этим спорт, как вид деятельности, отличается от физической культуры возникновением и доминированием соревновательных мотивов, мотивов достижения успеха и личностной самореализации.

Под влиянием этих мотивов физическая культура переходит на новый, качественно иной уровень развития, уровень спортивной деятельности, включающий в качестве нового элемента – соревновательную деятельность. Физические упражнения, ранее направленные на телесное и духовное развитие, входят в содержание спортивной деятельности в новом качестве, как средство подготовки к участию в соревнованиях, составляя содержание тренировочной деятельности. Спортивная деятельность приводит к присвоению новых, по сравнению с физической активностью, материальных и духовных ценностей,

которые в совокупности с ценностями физической культуры образуют спортивную культуру личности.

Список литературы

1. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. – М. : Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с. : ил.
2. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – М. : Политиздат, 1975. – 304 с.
3. Лубышева, Л.И. Физическая и спортивная культура : содержание, взаимосвязи и диссоциации / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 3. – С. 11 – 14.

Духовно-нравственное воспитание в системе профессионального образования будущих учителей физической культуры

Заколотная Е.Е.

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

Истинную природу человека можно познать и понять только с учетом системы ценностей конкретной личности. Выработывая определенный набор регулирующих и регламентирующих свое поведение норм и правил и, передавая их из поколения в поколение, путем воспитания и образования, человечество руководствовалось, с одной стороны, желанием сделать свою жизнь более комфортной и безопасной. С другой стороны, необходимостью создания определенных гуманистических ценностей и ценностей совместного бытия, основная задача которых заключается в обеспечении относительной стабильности сосуществования людей.

Создание гуманистических ценностей необходимо во избежание хаоса и процесса распада, а затем и гибели человеческой общности, во время которого будет каждый сам за себя, и абсолютно каждый будет считать возможным решать жизненно необходимые задачи за счет физического существования других людей.

Введение. В контексте вышесказанного, необходимо затронуть тему религиозного сознания. С одной стороны, основные христианские заповеди являются ни чем иным, как нормативными и регламентирующими жизнь социумов ценностями – правилами. С другой стороны, рассматривая проблему формирования религиозного сознания, мы сталкиваемся с одним чрезвычайно важным аспектом данного процесса. Многие из нас способны предвидеть основное направление собственной жизни, могут с большой долей уверенности сказать, что они поступят определенным образом в каких-то жизненных ситуациях, опираясь на свой жизненный опыт. Однако достаточное число людей приходят к осознанию того

факта, что не все в их жизни подвластно им, и они не в состоянии утвердительно говорить о перспективах и направлении своей деятельности до наступления конкретных жизненных условий. В таких жизненных обстоятельствах человек обращается к вере, как источнику защиты и надежды на то, что в сложившихся трудных ситуациях нечто высшее придаст ему те силы, которые позволят данному индивиду сохранить свое достоинство, не поддавшись своей биологической сути, как, например, инстинкту самосохранения.

Обычно в экстремальных обстоятельствах (которые являются нормой жизни в сфере спортивной деятельности) как раз и проявляется то, насколько у конкретного человека сформировано его ценностное поле, насколько оно устойчиво. Спорт отбирает в качестве своих верных слугителей людей с наиболее выраженным стремлением к самоутверждению, славе, превосходству. Высокомерие, вседозволенность, зазнайство – негативные стороны роста масштабности личности в спорте (не обязательно проявляющиеся, но потенциально возможные) характеризуют спорт как конфликтный вид деятельности [1].

Многие годы спортсмены высокой квалификации тренируются на пределе человеческих возможностей. Они соревнуются с единственной установкой – на победу; в жесткой борьбе за право стать первым часто оказываются в конфликтных ситуациях (допинговые скандалы, нечестное судейство и др.); получают травмы и ценой невероятных усилий продолжают тренировки и выступления на соревнованиях. Очевидно, что спортсмену, с одной стороны, гораздо сложнее, чем человеку из другой сферы деятельности, сохранить свое достоинство, не поддавшись биологической сути. С другой стороны, экстремальные обстоятельства на протяжении длительного времени способствуют превращению человека природного в человека духовного, укрепляя силу духа и закаляя тело постоянными испытаниями.

Религиозные ценности принято рассматривать в контексте поликультурного воспитания. Однако религиозные ценности имеют решающее значение в духовно-нравственном развитии человека. Этический компонент является неотъемлемой частью религии. Приобщение человека к нормам морали, развитие в нем нравственных чувств (стыда, совести, сострадания) способствует становлению его этической позиции.

Религиозные традиции предполагают обращение не только к духовной составляющей в человеке, но и к телесному совершенствованию, предлагая посты, очищения (омовения и др.), статические упражнения.

Языческие религии придавали особое значение человеческому телу, физической силе, некоторые религии востока и сегодня почитают тело не меньше, чем дух. Неудивительно, что вопрос о совместимости телесных

упражнений с духовной жизнью не раз поднимался в православии. Многих смущают в спорте почти открытые тела, особенно в женских видах. Неодинаково и отношение к различным видам спорта. Не секрет, что цель боксерского поединка – подавление соперника до такой степени, чтобы он некоторое время не мог подняться. Даже такие традиционные виды спорта, как футбол, сегодня становятся причиной массовых беспорядков, необузданных страстей фанатов. Все это не прибавляет спорту авторитета в глазах блюстителей духовности. И все же миллионы людей, в том числе верующих, следят за исходом спортивных состязаний. Ведь спортсмен борется, прежде всего, с самим собой посредством изнурительных тренировок, самоограничений. Здесь есть элемент аскетизма, который роднит спорт и религию. Спорт объединяет людей независимо от вероисповедания, предоставляет возможность гармоничного развития человека, способствует воспитанию патриотизма, ответственности, целеустремленности.

В последние годы стали привычными военные конфликты, терроризм. Если и заходит речь о союзе народов, то чаще всего это союз против других народов. В настоящее время проблемы межэтнических, межкультурных отношений все чаще приобретают религиозную окраску. Специфика этнического поведения тесно связана с традициями, обычаями, религиозными нормами. Необходимость толерантного отношения к другим национальностям и конфессиям, – это залог мирного сосуществования, надежный путь к национальному согласию, которое надо воспитывать смолodu. Поскольку спортсменам (часто с раннего возраста) приходится доказывать свое превосходство соперникам из разных стран мира, очень важно во избежание конфликтов научить их вести диалог с представителями как другой этнической принадлежности, так и других конфессий.

Основу системы совершенствования духовного и телесного потенциала человека составляют закономерности духовно-телесного единства человека. Такой подход является приоритетным применительно к физической культуре. В начале XXI века происходит закладка методологических и ценностно-гуманистических основ будущей физической культуры и физкультурного образования. Формируется более широкий философско-культурологический взгляд на него, требующий преодоления ограниченности методологических конструкций, связанных с развитием в сфере физического воспитания только двигательных способностей. Наряду с этим все большее внимание уделяется обоснованию влияния физической культуры на духовную сферу человека. Этот процесс затрагивает и проблемы современной высшей школы, качества подготовки специалистов [1].

Проблема формирования духовно-нравственных ценностей в студенческой среде рассматривалась специалистами в самых различных ее аспектах. Однако эти исследования не имеют комплексного и скоординированного масштаба. Ощущается острый дефицит современных исследований, посвященных проблеме духовно-нравственного мира студентов, представляющих собой специфическую социально-демографическую группу общества (это будущие педагоги и родители). В настоящее время проблемы, связанные с формированием духовно-нравственных ценностей человека на занятиях по физической культуре и с помощью ее средств не решены окончательно. Категория ценностей выходит на одно из ведущих мест в понимании культуры и, в частности, физической культуры.

Физическая культура (и спорт в том числе), как никакая другая сфера культуры, содержит наибольший потенциал воспроизводства личности как целостности, в единстве телесного и духовного. Нужно лишь раскрыть этот потенциал в полной мере, что пока еще не сделано. В реальной практике учебных заведений как идеальные показатели физического развития в настоящее время все еще рассматриваются физические качества и двигательные умения, и в меньшей степени затрагивается духовная сфера человека, что не вполне оправданно с позиции целостного подхода к человеку, его психосоматического и социокультурного единства. Не отрицая роли биологических и социальных факторов развития личности, духовность следует рассматривать как важнейшую основу личности. Человеческое призвано господствовать над природным, а не природное над человеческим.

Существует ряд профессий, где объектом деятельности является человек, его духовный мир, в связи с чем, общество в праве предъявлять повышенные моральные требования к субъектам этой деятельности – педагогам. Успех в учебно-воспитательной деятельности любого учебного заведения зависит в первую очередь от профессиональной деятельности педагога. Его личностные, социально-психологические качества, педагогические умения, нравственное и интеллектуальное богатство, устремленность к творческим поискам в решении педагогических проблем во многом определяют социальную зрелость, нравственное здоровье и духовное богатство нашего общества в будущем. Важно, чтобы каждый человек опирался на общекультурные, общечеловеческие ценности. Только общечеловеческое духовное богатство будет оставаться неиссякаемым источником нравственного развития личности [1, 2].

Цель исследования: воспитание духовно-нравственных качеств в системе профессиональной подготовки будущих учителей в сфере физической культуры и спорта.

Методы и организация исследования. Основным методом исследования был метод воспитывающих ситуаций на основе притч и сказок. Предлагаемая в статье авторская методика разрешения конфликтов в сфере спортивной деятельности прошла апробацию и внедрена в учебно-воспитательный процесс студентов Белорусского государственного университета физической культуры (БГУФК). Суть методики заключается в разрешении конфликтов с помощью косвенных методов воспитания – педагогических ситуаций, основу которых составили метафороносители (сказки, притчи, басни, пословицы, поговорки). Этот метод был использован на лекциях и практических занятиях по дисциплине «Педагогика» и в учебно-тренировочном процессе спортсменов игровых командных видов спорта (волейбол, гандбол). В исследовании приняли участие 450 студентов БГУФК.

Результаты исследования и их обсуждение. Существуют различные средства и методы, способствующие предупреждению и разрешению конфликтных ситуаций. В контексте конфликта, возникающего в спортивной деятельности, метафора может служить тем творческим инструментом описания ситуации, который предложит альтернативу, поможет увидеть ситуацию в другом свете, укажет новые способы устранения проблемы.

Подготовка учителя, как никогда раньше, требует развития в каждом педагоге-профессионале нравственных качеств личности. Этот процесс сложный и длительный, но фундамент должен быть заложен в школьные годы и в годы обучения в педагогическом учебном заведении, в первую очередь в процессе изучения педагогических дисциплин.

Студентами в сфере физической культуры, как правило, становятся спортсмены специализированных детско-юношеских спортивных школ и школ олимпийского резерва. Спортивная подготовка является составной частью учебного процесса в вузах физической культуры, однако чрезмерное увлечение повышением личного спортивного мастерства может нанести ущерб профессиональному мастерству в будущей профессионально-педагогической деятельности.

Ряд исследований (К.К. Платонов, К.М. Гуревич и др.) показали, как свойства личности, сформировавшиеся в рамках выполнения ее профессионально-функциональной роли, становятся чертами характера и начинают проявляться во всех других сферах жизнедеятельности данной личности. Спортсмены за период активного участия в соревнованиях привыкают ориентироваться только на победу, превосходство над другими, на свою уникальность, неповторимость, исключительность, то есть на самих себя. Это важно для побед в спорте, но в профессионально-педагогической деятельности часто не позволяет студентам-спортсменам стать хорошими

специалистами, так как педагогу в первую очередь нужно ориентироваться на других (своих воспитанников). Правильному взаимоотношению к другим людям учат притчи, сказки, басни.

На учебных занятиях студенты прослушав, казалось бы, неявно касающуюся темы занятия притчу или сказку, формулировали из нее нестандартные выводы по обсуждаемой теме, находили множество смыслов, часто неожиданных даже для преподавателя, переводили притчу, сказку или басню в пословицы и поговорки. Например, при изучении темы «Базовая культура личности: сущность и пути ее воспитания» в конце занятия студентам была предложена притча «Семена»:

Однажды женщине приснился сон, что за прилавком магазина стоял Творец.

- Что у Тебя можно купить? – спросила женщина.

- У меня можно купить все, – прозвучал ответ.

- В таком случае дай мне, пожалуйста, здоровья, счастья, любви, успеха и много денег.

Творец ушел и через некоторое время вернулся с маленькой бумажной коробочкой.

И это все?! – воскликнула удивленная и разочарованная женщина.

Да, это все, – ответил Он, добавив: – Разве ты не знала, что в моем магазине продаются только семена? [3].

Многие студенты в поиске связи сути притчи с темой лекции выразили суть притчи в следующих пословицах и поговорках: «Что посеешь, то и пожнешь»; «Любишь кататься, люби и саночки возить»; «Без труда не выловишь и рыбку из пруда»; «Под лежачий камень вода не течет», «Белые руки чужие труды любят»; «Человек сам кузнец своего счастья» и др. Студенты, не сумевшие написать пословицу, убедительно объяснили, что одной из значительных преград к счастью, полноценной жизни является лень, которая не позволяет человеку раскрыть свои потенциальные возможности.

На вопрос анонимной анкеты: «Что больше всего запомнилось на лекциях по дисциплине «Педагогика»? 98 % студентов ответили: «работа с притчами в конце занятий». Многие считают, благодаря такой работе они научились быстрее размышлять и делать выводы, что очень важно в спорте (особенно в игровых видах).

Метафоры всегда проникают в область бессознательного, активизируют потенциальные возможности человека и представляют не жесткое указание, не директиву – они только лишь намекают, направляют, наставляют. Символ, метафора, аллегория всегда соответствуют культурно-историческому пространству и времени, и потому, в отличие от жесткого языка терминов,

направлены на понимание иной культуры, что помогает избегать разного рода конфликтов.

Сюжеты притч могут быть использованы при изучении всех тем дисциплины «Педагогика», а также в учебно-тренировочном процессе спортсменов (например, при анализе негативных качеств личности, из-за которых и разгорелся конфликт).

Выводы. В притчах, сказках, в которых заложен конфликт, предлагаются косвенные пути его разрешения. Щадящая форма критики недостатков человека особо актуальна для спортсменов, проникнутых чувством своей исключительности и неповторимости, имеющих обостренное самолюбие.

Применение метафорических произведений, которые являются основой моделируемых конфликтных ситуаций на учебно-тренировочных занятиях студентов, способствует преодолению конфликтов, возникающих в различных видах жизнедеятельности; выявлению отклонений от нормативного поведения, самопознание в процессе анализа конфликтных ситуаций; коррекции поведения; усвоению норм человеческого общежития.

Практическая работа с метафорическими произведениями в учебно-воспитательном процессе студентов показала, что оптимальным методом духовно-нравственного развития в сфере спортивной деятельности, является педагогическая ситуация, основой которых является метафорическое произведение, в частности притчи.

Умение работать с метафорой позволит будущим специалистам сферы спорта повысить эффективность учебно-воспитательного и тренировочного процессов, выработать иммунитет к нестандартным педагогическим (часто конфликтным) ситуациям, характерным для спортивной деятельности, связанной с постоянными перегрузками и стрессами.

Список литературы

1. Духовность. Спорт. Культура /сост. и ред. В. Столяров, А. Егоров. – М.; Смоленск : Рос. акад. образования, Гуманитар. Центр «СпАрт» РГАФК, Смоленская олимп. акад., 1997. – Вып. 4. – Ч. II: Проекты, программы, технологии (отечественный и зарубежный опыт). – 195 с.

2. Духовно-нравственное воспитание : от методологии к педагогической деятельности : сб. науч. и метод. трудов / сост. И.А. Соловцова; под ред. Н. К. Сергеева, Н. М. Борытко, Л. П. Разбегаевой и др. – Волгоград : изд-во ВГИПК РО, 2005. – 96 с.

3. Жил человек. Сборник христианских притч и сказаний / сост. О. Клюкина – М. : Никая, 2010. – 192 с.

4. Кононович К.Ю. Притчи тренера, или Искусство слов попадать прямо в сердце / К.Ю. Кононович. – СПб. : Речь, 2010. – 160 с.

5. Станкин М.И. Этика спортивного педагога / М.И. Станкин. – М. : Знание, 1983. – 63 с.

Етапна структура моделі формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом в учнів загальноосвітніх шкіл

Іванченко Л.П., Іванченко С.Г.

Донбаський державний педагогічний університет (Слов'янськ, Україна)

У статті представлена етапна структура моделі формування в учнів загальноосвітніх шкіл позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом та розкриваються психолого-педагогічні умови її реалізації.

В статтє представлена этапная структура модели формирования позитивной мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом, а также раскрываются психолого-педагогические условия ее реализации.

Вступ. Важливим стратегічним завданням розвитку та реформування освіти в Україні є необхідність сприяння фізичному та психічному здоров'ю молоді, всебічна пропаганда пріоритетів здорового способу життя. Фізична культура – складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, моральних, вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості. Фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної та трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та етичних запитів, життєво важливих потреб [4]. Таке соціальне значення фізичної культури спонукає сучасних науковців до оволодіння методикою формування в дітей та учнівської молоді позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

Вивчення особливостей мотивації учнів загальноосвітніх шкіл до фізичної культури і спорту сьогодні є актуальною проблемою. Результати таких досліджень мають як теоретичний інтерес (вивчення спортивних уподобань учнів, з'ясування факторів, які впливають на формування спортивних інтересів і свідомості школярів), так і суто практичний (обґрунтування системи впливу на формування мотивації до систематичних занять фізичною культурою та спортом, до здорового способу життя).

Процес формування мотивації до фізичної культури та спорту відіграє важливу роль у житті кожної дитини, оскільки вона включена у систему соціальної взаємодії. Наявність спортивного ідеалу, улюбленого виду спорту, все це є регулятором подальшого ефективного фізичного розвитку школярів.

Отримання емоційного задоволення від занять фізичною культурою та спортом і наявність цілей під час занять відбувається в умовах спільної діяльності учнів, яка здебільш і обумовлює акценти побудови спортивної мотивації. У сучасних умовах фізична культура і спорт – невід’ємні елементи життєдіяльності учнів і умова координації поведінки в системі соціальної взаємодії [1, 3, 4, 5].

Аналіз педагогічної та спеціальної літератури (В.А. Вишневський, 2002; В.Г. Григоренко, 2003; Т.Ю. Круцевич, 2003) вказує на необхідність щонайщільніше підійти до розгляду цієї проблеми. Стратегічними цілями на цьому шляху є формування в дітей та учнівської молоді морального та психічного здоров’я, усвідомленої потреби в систематичному фізичному вдосконаленні, розвиток позитивної мотивації, усвідомленої потреби до самостійних й організованих занять фізичною культурою і спортом, набуття знань та умінь здорового способу життя [1, 3, 4].

Натомість ще й досі не розкрито психологічні та педагогічні механізми мотивації сприйняття фізичної культури як чинника гармонійного розвитку особистості; не з’ясовано структурні елементи свідомого ставлення дітей та учнівської молоді до фізичної культури, спорту та здорового способу життя; практична педагогіка, теорія і методика фізичного виховання та спортивної підготовки потребує наукового обґрунтування структурних компонентів позитивної мотивації та методики її формування в дітей та учнівської молоді на уроках фізичної культури, в умовах позакласної роботи, при виконанні домашніх завдань з фізичної культури, в умовах сімейного фізичного виховання. Наш висновок підтверджується поглядами таких учених, як В. Вишневський [1], В. Григоренко [3], Т. Круцевич [4].

Мета дослідження передбачала визначити й експериментально апробувати педагогічну модель формування позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом в учнів загальноосвітніх шкіл.

Методи та організація дослідження. В процесі дослідження були використані такі методи: теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення, класифікація, систематизація; емпіричні: спостереження, опитування, бесіда, анкетування, тестування, констатуючий і формуючий експерименти; аналітичні: кількісний і якісний аналіз із використанням методів варіаційного й кореляційного аналізу; анкетування на виявлення рівня обізнаності в галузі фізичної культури; тест на рівень здоров’я; тести оцінки рівня розвитку моторно-вісцеральної регуляції, фізичних здібностей та нервово-м’язової працездатності.

Базою дослідження виступили Донбаський державний педагогічний університет (кафедра теоретичних та методичних основ фізичного виховання і реабілітації), загальноосвітні школи № 1, 5, 8, 12, 17 м. Слов’янська Донецької

області, а також Святогірський дитячий реабілітаційний центр “Смарагдове місто”. Усього в даному дослідженні прийняли участь 420 учнів віком 11-17 років.

Результати дослідження та їх обговорення. З метою розв’язання цієї проблеми на основі багаторічних теоретичних та експериментальних досліджень нами була напрацьована етапна модель формування в учнів позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою та спортом.

У процесі розробки та наукового обґрунтування педагогічної моделі ми спиралися на основні положення теорії “мотивованого та деференційно-інтегрального системного підходу до психофізичного вдосконалення людини в нормі та патології”, яку розробив В.Г. Григоренко [3].

Основу педагогічної моделі склала етапна систематизація таких її структурних компонентів як мета та завдання мотиваційного розвитку учнів; психологічні та педагогічні механізми сприйняття учнями (різного віку) фізичної культури та спорту; інформація про якісний стан психофізичного розвитку та стан здоров'я; механізм формування системи репрезентації та сприйняття структурних компонентів фізичної культури і спорту (міжпредметні зв'язки); система комплексних дидактичних засобів і методів впливу на формування позитивної мотивації. Структурування основних компонентів моделі було оформлене в три блоки (етапи практичної реалізації):

1. Вводно-мотиваційний етап фізичного виховання.
2. Мотиваційно-пізнавальний етап фізичного виховання.
3. Мотивований рефлексійно-оцінний етап фізичного вдосконалення.

Вводно-мотиваційний етап фізичного виховання учнів був реалізований на початку навчального року і за тривалістю продовжувався протягом 2 місяців (16 уроків фізичної культури і 24 учбово-тренувальних заняття).

Мотиваційно-пізнавальний етап охоплював 6 місяців і включав 48 уроків фізичної культури та 72 навчально-тренувальних заняття.

Мотивований рефлексійно-оцінний етап тривав протягом 1,5 місяця і включав 12 уроків фізичної культури та 18 навчально-тренувальних занять.

Протягом кожного етапу вирішувались завдання по формуванню в учнів позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою та спортом з реалізацією таких психолого-педагогічних умов розвитку мотивації:

- оцінка та свідоме уявлення учнями своїх фізичних та психічних можливостей в сфері фізичної культури та спорту;
- орієнтація учнів на продуктивну й свідому діяльність в умовах уроків фізичної культури та спортивної підготовки;

- реалізація міжпредметних зв'язків з метою репрезентації фізичної культури і спорту;
- формування позитивних психологічних установок у кожного учня відносно психофізичних можливостей, рівня рухової обдарованості;
- розвиток у кожного учня свідомого уявлення про виховні та розвиваючі можливості фізичної культури та спорту;
- систематичне підкріплення діяльності учнів в умовах їх фізичного розвитку стабільною динамікою покращення результатів рухових досягнень та здоров'я;
- набуття учнями специфічних фізичних якостей, рухових навичок та вмій, навичок спілкування з однолітками та дорослими як основи позитивної "Я"-концепції дитини;
- інтеграція мотивів до систематичних занять фізичною культурою і спортом в широкі соціальні мотиви підлітка;
- свідоме розуміння учнями причинності своїх психофізичних досягнень, задоволення від діяльності, віра у свої можливості.

Педагогічна модель формування в учнів позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою та спортом включала також технологію розвитку самосвідомості. На наш погляд, це є дуже важливим, тому що самосвідомість не фіксує особистість учня в статичному стані, а відображає процес її безперервного розвитку, тому, розуміючи механізми формування уявлень про власні можливості й роль фізичної культури та спорту в цьому процесі, педагог ефективно впливає на самосвідомість учнів і становлення їх особистості, навчає вірити у свої можливості. Це дає підставу розглядати фізичну культуру та спорт не тільки як фактор забезпечення свідомості дитини, але, у першу чергу, як важливу детермінанту структури мотиваційного компоненту її особистості.

Результати проведеного дослідження показали досить високий рівень ефективності розробленої комплексної програми формування в підлітків мотивації до систематичних занять фізичною культурою та спортом: 82,7 % (хлопці) і 79,9 % (дівчата) досліджуваних експериментальних груп почали систематичні заняття (контрольна група 37,5 % та 28,5 % відповідно, $t=11,3$, $P<0,001$); показник пропуску занять знизився в хлопчиків на 83,4 %, у дівчаток на 84,9 % (контрольна група – 22,5 % та 31,6 % відповідно, $t=10,7$, $P<0,001$); 86,5 % (хлопці) та 81,9 % (дівчата) обрали основними формами фізичного вдосконалювання уроки фізичної культури й секції (контрольна група – 10,8 % та 9,5 % відповідно, $t=12,6$, $P<0,001$); показник інформованості збільшився в експериментальних групах до 89,8 % (хлопці) і 86,7 % (дівчата), в контрольних групах – 31,5 % та 26,8 % відповідно, $t=14,2$, $P<0,001$; рівень аргументації в

експериментальних групах виріс до 90,3 % (хлопці) і 89,9 % (дівчата), а в контрольних – 18,2 % та 15,4 % відповідно, $t=11,8$, $P<0,001$; професійна привабливість діяльності «учителя фізичної культури», «викладача-тренера» виросла до 38,5 % (хлопці) і 20,9 % (дівчата) проти контрольних груп – 4,2 % та 2,4 % відповідно, $t=13,6$, $P<0,001$).

92,4 % (хлопці) і 96,3% (дівчата) експериментальних груп критично ставляться до рівня свого фізичного розвитку й хочуть удосконалити конституцію тіла й здоров'я, а в контрольних – цей показник дорівнював 22,5 % та 19,8 %, $t=17,1$, $P<0,001$; 87,5 % (хлопці) і 93,4 % (дівчата) експериментальних груп позбулися шкідливих звичок (тютюнопаління, алкоголь), у контрольних – цей показник дорівнював 22,6 % та 18,4 % ($t=13,5$, $P<0,001$).

За показниками функціональної діагностики в експериментальних групах відбувся статично достовірний перерозподіл досліджуваних за показником здоров'я: 69,0 % (хлопці) і 60,7 % (дівчата) віднесено до групи з «високим рівнем» (контрольна група – 9,5 % та 7,5 %, $t=10,4$, $P<0,001$); 21,3 % (хлопці) і 30,3 % (дівчата) мають «середній рівень» (контрольна група – 30,0 % та 29,5 %, $t=12,8$, $P<0,001$); 10,0 % (хлопці) і 9,3 (дівчата) віднесено до групи з «низьким рівнем» (контрольна група – 60,5 % та 63,5 %, $t=15,8$, $P<0,001$).

Відтак, формування домінуючих мотивів є важливим чинником, що стимулює систематичну інтегральну фізичну й психічну діяльність підлітків в галузі фізичної культури та спорту.

Список літератури

1. Вишне夫斯基 В.А. Здоров'єсбереження в школі (педагогические стратегии и технологии) / В.А. Вишне夫斯基. – М. : изд. "Теория и практика физической культуры", 2002. – 270 с.
2. Гаврильченко Л. Соціальна функція мотивації у системі фізкультурно-оздоровчої діяльності особистості / Л. Гаврильченко : зб. наук. праць. – Херсон, 2000. – С. 141-143.
3. Григоренко В.Г. Професійно-педагогическая мотивация и технология ее формирования / В.Г. Григоренко. – Бердянск, 2003. – 148 с.
4. Круцевич Т.Ю. Оцінка як один із факторів підвищення мотивації учнів до фізичної активності / Т.Ю. Круцевич // Фізичне виховання в школі. – 2003. – № 1. – С. 47-50.
5. Столітенко Е.В. Виховання позитивного ставлення до фізичної культури учнів 5-7 класів / Е.В. Столітенко // Фізичне виховання в школі. – 2001. – № 3. – С. 40-45.

Проблемы формирования парадигмальной компетентности будущего учителя физкультуры в контексте педагогического дискурса общего среднего образования

Кряж В.Н.

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

В статье рассмотрены проблемы физического воспитания в системе общего среднего образования в условиях вызовов эпохи информационного развития общества и их последствий. Обоснована необходимость гуманистической альтернативы процессам дегуманизации личности и общества. Показано, что для этого необходимо решить ряд проблем формирования парадигмальной компетентности будущего учителя физкультуры в контексте педагогического дискурса общего среднего образования. Перечислены основные проблемы и некоторые условия их решения в Республике Беларусь.

Ключевые слова: *общее среднее образование, гуманистическая парадигма, педагогический дискурс, будущие учителя, физическая культура, компетентность, проблемы подготовки.*

Введение в проблему. Система общего среднего образования является социальным институтом, призванным решать проблемы воспитания, интеллектуального, духовного и физического развития подрастающих поколений. Решение этих проблем приобретает особую актуальность в связи с вызовами эпохи информационного развития и их последствиями. К ним относят ускорение времени, объема и интенсивности информационных потоков, глобализацию, структурную дифференциацию народонаселения целых континентов и другие. Наряду с неоспоримым положительным влиянием на экономику и культуру, эпоха информационного развития создает серьезные угрозы дегуманизации личности. Как мы отмечали ранее [1¹, с. 33] для нее характерно усиление утилитаризма, аморальности, коррупции, агрессивности, проявлений жестокости и насилия. В результате жестокостью, пренебрежением ценности человеческой жизни нарушаются судьбы миллионов людей. Междоусобные войны, геноцид по расовым, религиозным, идейным, национальным и этническим признакам, терроризм в различных частях мира не встречают альтернативы. Более того они часто не только остаются без адекватной нравственной оценки, но и находят поддержку. Все это обуславливает необходимость формирования гуманистически ориентированных альтернатив эпохальным вызовам и их последствиям.

В контексте обсуждаемых проблем об этом свидетельствуют реалии деструктивной интервенции современных носителей информационных

технологий, их негативное влияние на психофизическое, интеллектуальное и духовное развитие подрастающих поколений. Как известно, к расширению рынка носителей информационных технологий, ставших источником баснословных прибылей, и приобщению к ним человека с детского возраста привлечены высококвалифицированные профессионалы. Их талантом создается современный конкурентоспособный рыночный информационный продукт. Поскольку доход бизнесменов и вознаграждение разработчиков зависят от прибыли, для повышения конкурентоспособности создаваемой продукции по законам рынка все средства хороши. Создавая оригинально оформленные виртуальные прыгалки, стрелялки, перегонялки, убивалки они пробуждают охотничий, сексуальный и другие социально приторможенные инстинкты пользователя. Корректируют его сознание, мировоззрение, снимают нравственные табу, формируют свой духовный мир, влияют на образ жизни человека. При этом их целью является сверхприбыль, а человеку-пользователю отводится роль средства со всеми вытекающими отсюда опасными для него и общественного благополучия последствиями. Высокооплачиваемое законодательное лобби создает правовое поле, необходимое для сохранения и расширения рынка такой продукции.

В результате пользователь, чаще всего это ребенок или подросток, получив вожделенную модную игрушку, погружается в виртуальное пространство. В азарте игровой деятельности он идентифицирует себя с виртуальными компьютерными «героями», с удивительной легкостью уничтожающими противников, легко и безнаказанно преодолевающими физические и духовно-нравственные барьеры. Становясь соисполнителем виртуальных убийств и насилия, ребенок, юный пользователь начинает воспринимать их как норму поведения и переносить в окружающую его реальность. Человеческая жизнь перестает быть для него высшей ценностью, а человек мерой всех вещей. По нашему мнению это одна из реальных причин киберубийств, роста количества суицидов, детской преступности, жестокости и других проявлений социально и личностно опасного поведения. Одним из быстро распространяющихся серьезнейших психофизических расстройств стала интернет-аддикция.

Показная сексуальная распущенность пропагандируется как норма отношений. Телевидение и другие средства массовой информации не отстают от «моды», демонстрируя низкопробные шоу-программы, полицейские фильмы, боевики. Пройдя такие виртуальные курсы, подростки апробируют полученные знания в реальной жизни. Участились жестокие избиения школьников и школьниц сверстниками и сверстницами, по сценариям, усвоенным в виртуальном пространстве с последующей демонстрацией

видеозаписей в интернете. Иногда такие «забавы» заканчиваются летальным исходом.

Одними из следствий нашей неготовности противостоять эпохальным вызовам стали наркотизация и алкоголизация населения с детского возраста. В соответствии с отчетом Европейского проекта школьных исследований по алкоголю и наркотикам за 2007 год (ESPAD-2007) среди подростков в возрасте 15-16 лет курили хотя бы раз за последние 30 дней перед опросом 35% (средние данные по Европе 29%)¹. Хотя бы раз в жизни употребляли любые алкогольные напитки более 90% подростков. В последний месяц перед опросом употребляли алкогольные напитки более 50%.² Доля подростков, систематически потребляющих алкоголь, по России составила 6,7%, по Москве – 8,7%. По некоторым данным 2011 года Украина является одним из европейских лидеров по алкоголизации учащихся.³ Согласно Государственному докладу «О состоянии здоровья населения Российской Федерации в 2000 году» число больных наркоманией увеличилось по сравнению с 1991 годом в 17 раз. В Беларуси также наблюдается увеличение числа наркоманов. Все эти и другие негативные процессы проявляют тенденцию к эскалации.

Одним из самых сложных, сенситивных периодов онтогенеза по отношению к эпохальным вызовам и их последствиям является подростковый возраст. Для него характерно переосмысление сложившихся ранее и формирование новых жизненных смыслов, духовно-нравственных ценностей, социальных установок и личностных ориентаций. Отсутствие личного жизненного опыта, неустойчивость психики, особенности процессов физического развития и полового созревания делают подростков легкой добычей противоправных организаций, радикальных группировок различного толка, а впоследствии квазизаконных военизированных формирований. Все это только малая часть вершины того эпохального айсберга, с которым столкнулась современная система общего среднего образования.

Учитель, является ключевой фигурой, определяющей эффективность противостояния эпохальным вызовам и их последствиям на основе реализации гуманистической педагогической парадигмы общего среднего образования в контексте гуманистического педагогического дискурса. Цель статьи привлечь внимание научной педагогической общественности и педагогов к решению

¹ Эти и последующие данные получены в России без учета безнадзорных детей

² Данные по Белоруссии не приведены в связи с отсутствием их в официальных источниках

³ См. <http://www.segodnya.ua/ukraine/ukraina-%E2%80%93-mirovoj-lider-po-detckomu-alkoholizmu.html>

проблем, связанных с формированием гуманистической парадигмальной компетентности будущего учителя физкультуры в контексте национального педагогического дискурса общего среднего образования. Важность решения этих проблем обусловлена необходимостью подготовки учителя к созданию условий и оказанию учащимся эффективной помощи в процессе самоформирования физической культуры гуманной личности как одной из альтернатив эпохальным вызовам и их последствиям. По цели, содержанию и ожидаемым результатам это ключевая современная проблема профессиональной педагогической подготовки специалиста в сфере физического воспитания, спорта, оздоровительно-рекреационной двигательной активности. Специалиста, способного вместе с учащимися решать проблему их противостояния эпохальным вызовам на основе самоформирования физической культуры личности и здорового физически активного образа жизни.

Источники исследования. Основными информационными источниками исследования явились оригинальные работы в сфере науковедения, компетентностного подхода, дискурс-анализа, педагогического дискурса. Одним из источников стал личный опыт разработки и реализации в стране концептуальных основ гуманистически ориентированной национальной системы физической культуры и спорта, гуманистически ориентированных образовательных стандартов и программ физического воспитания в системе общего среднего образования, образовательных стандартов, типовых и рабочих программ высшего физкультурного образования по теории и методике физической культуры.

Основная часть. Система физического воспитания учащихся, особенно ее стержневой элемент учебный предмет «Физическая культура и здоровье», является неотъемлемым компонентом системы общего среднего образования. Она находится в партитивных отношениях с системой образования и в родовидовых отношениях с физической культурой. Поэтому развивается в соответствии с идеями современной гуманистической образовательной парадигмы и особенностями педагогического дискурса, учитывающего этнические, социокультурные, материально-технические и другие условия функционирования национальной системы общего среднего образования. Учителю физической культуры, чтобы быть проводником идей современной парадигмы образования, необходимо не только усвоить ее содержание, но и быть твердо убежденным в необходимости его реализации.

В связи с различными толкованиями термина «парадигма», возникла необходимость обратиться к первоисточнику. Вслед за Т. Куном, который ввел этот термин в научный обиход, под парадигмой мы подразумеваем «признанные всеми научные достижения, которые в течение определённого

времени дают научному сообществу модель постановки проблем и их решений» [2ⁱⁱ, с. 17]. Соответственно под новой педагогической парадигмой системы образования мы понимаем официально признанные научным сообществом и практиками научные достижения в педагогике, частнопредметных и смежных научных дисциплинах, которые в настоящее время дают модель постановки научных и практических проблем общего среднего образования и способов их решения. Современная «новая педагогическая парадигма» системы образования начала формироваться во второй половине XX века. В ее основе лежит идея Дж. Дьюи. В соответствии с ней обучаемым необходимо не просто овладеть суммой знаний, умений, навыков, способов деятельности. Им необходимо сформировать способность творчески мыслить, чтобы применять эти знания в любых ситуациях, умение и готовность ставить и самостоятельно решать задачи различной степени сложности, искать нестандартные способы их решения. Для этого необходимо готовить в вузе не просто знатоков формул и их выводов, государственных стандартов, производственных технологий и других основ профессиональной деятельности, а компетентного профессионала, человека культуры. И, что особенно важно, высоконравственного гражданина, не безразличного к судьбам своего отечества, готового внести свой вклад в его процветание, а при необходимости встать на его защиту. В основу содержания и функционирования новой педагогической парадигмы, релевантной современным цивилизационным процессам и требованиям социума, положены принципы гуманизации, гуманитаризации, фундаментальности, индивидуализации, демократизации, мобильности, опережения, открытости, непрерывности [3ⁱⁱⁱ, 4^{iv} и др.].

Новая образовательная парадигма пришла на смену знаниевой парадигме. Главными ее отличительными особенностями являются личностный, деятельностный и компетентностный подходы к образованию. А само образование рассматривается как онтологический процесс складывания образа бытия и внутреннего образа человека. В контексте этих представлений образование является одним из основных системообразующих факторов современной цивилизации. А его компонент общее физкультурное образование – определяющим фактором физического и духовно-нравственного самосовершенствования человека.

Интеллектуальное, духовно-нравственное и физическое развитие индивида и общества в значительной мере зависит от нравственного измерения ценности образования. В соответствии с логикой бинарных оппозиций «...в современном мире существуют две ценностные ориентации образования, одна из которых базируется на парадигме инструментально-технологической

рациональности, где человек – средство достижения рациональных целей; вторая – на парадигме гуманизма, в рамках которой личность и ее интересы рассматриваются как высшая ценность»⁴. Гуманизация, как альтернатива дегуманизации, ориентирована на человека как субъекта исторического процесса развития общества, повышение его активности. Она создает условия для утверждения человека как деятельного разумного существа, интеллектуальным и физическим потенциалом которого создается окружающая его культурная среда. Развитие науки и техники, образование и уровень образованности, по нашему мнению, не имеют сами по себе того значения, которое придают им как факторам общественного прогресса. Они становятся таковыми только в том случае, когда ориентированы на человека, в связи с тем, что дают человеку. В этой ориентации заключен один из главных аспектов гуманизации. Процесс гуманизации положительно влияет на прогрессивное развитие личности и общества. Физическое воспитание обладает значительными потенциальными возможностями гуманистического воздействия на развитие и становление личности в соответствии с высокими нормами морали [1, там же]. Этот гуманистический потенциал физического воспитания должен быть максимально использован в условиях эпохи информационного развития, как альтернатива процессам дегуманизации.

Сущностные и дидактические аспекты личностного и деятельностного подходов к физическому воспитанию как педагогическим условиям гуманизации личности, социальных институтов и общества нашли свое более или менее содержательное отражение в отечественной научной и методической литературе. В гораздо меньшей мере это относится к компетентностному подходу. Вместе с тем он требует глобальных изменений, начиная от педагогического мировоззрения учителя до методического обеспечения физического воспитания. В этой связи возникает ряд проблем профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры.

Первая проблема это определение приоритетов подготовки учителя физической культуры. Так основным критерием оценки учителя физической культуры с советских времен был и, к сожалению остался до нашего времени, уровень достижений учащихся в различных видах двигательной деятельности, входящих в программу. На это в основном была направлена система подготовки в прошлые годы. В наше время в качестве приоритета деятельности учителя продекларирована на всех уровнях сформированность у учащихся потребности в здоровом образе жизни как ценности. Одним из аргументов в его

⁴ См. <http://www.bygeo.ru/strany/greciya/1499-gumanisticheskaya-paradigma-sovremennogo-obrazovaniya.html>

поддержку является связь здоровья с качеством жизни человека. Но доказательная база этого приоритета явно неубедительная, поскольку не изучено его место в системе ценностей наших современников. Результаты контент-анализа представленности субъективных критериев качества жизни в письменных ответах 336 опрошенных (в их числе 271 студент в возрасте от 17 до 23 лет и 65 человек в возрасте от 29 до 45 лет) дают основание сомневаться в эффективности выбранного приоритета. Среди 27 критериев качества жизни здоровье занимает только 7-е место [5^v]. Представляется целесообразным ориентироваться на результаты образования, которые предложены в XXI веке ЮНЕСКО: научиться жить вместе, научиться приобретать знания, научиться работать, научиться жить. В каждой стране на пути к достижению этих результатов возникали и будут возникать проблемы. В Республике Беларусь, по нашему мнению, необходимо решить несколько проблем.

Во-первых, проблему конкретизации и формирования ключевых компетенций, принятых в Берне советом Европы в 1996 году применительно к физическому воспитанию в системе общего среднего образования. К ним относятся социальная, поликультурная, коммуникативная, технологическая и когнитивная компетенции.

Во-вторых, сформировать национальную парадигму физического воспитания в системе общего среднего образования, скорректировать концептуальную, правовую и разработать нормативную базу ее реализации.

В-третьих, сформулировать институциональный педагогический дискурс физического воспитания учащихся в системе общего среднего образования.

В-четвертых, в соответствии с национальной парадигмой и педагогическим дискурсом разработать инновационный учебно-методический комплекс подготовки специалиста новой формации и его дидактическое обеспечение.

В-пятых, привести систему подготовки, аттестации и переподготовки педагогических кадров в соответствие с международным опытом и рынком труда и влиять на его формирование и развитие.

Резюме. Начатая нами на рубеже тысячелетий работа по осмыслению компетентностного подхода и формированию в стране современной гуманистически ориентированной системы физического воспитания в рамках национального педагогического дискурса общего физкультурного образования была временно приостановлена в 2008 году. За прошедшее время накопились перечисленные нами и другие нерешенные проблемы. Учитывая важность решения проблемы физического и духовно-нравственного оздоровления нации и формирования гуманистического мировоззрения подрастающих поколений средствами физической культуры и спорта, в нашей стране необходимо возобновить централизованное финансирование временно приостановленной

разработки проблем современной системы физического воспитания. Чтобы выйти на международный уровень их решения необходимо при кафедре теории и методики физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета создать временный научный коллектив, на базе которого со временем может быть создана лаборатория физического и связанного с ним духовно-нравственного оздоровления нации средствами физической культуры и спорта. Это позволит продолжить прерванную ранее работу, используя интеллектуальный потенциал ведущего в стране учреждения высшего физкультурного образования. При этом будет сохранена преемственность с начатой ранее научной работой в этом направлении и представлена возможность привлечь к выполнению отдельных заданий специалистов факультетов физической культуры и спорта, кафедр физического воспитания и спорта, опытных практиков. По имеющейся у нас информации, аналогичные проблемы в различной степени требуют своего решения в других странах СНГ и в Украине. Поскольку это кросскультурная межнациональная и международная проблема, целесообразно обратиться за материальной поддержкой ее координации и разработки в соответствующий орган СНГ и ЮНЕСКО.

Список литературы

- 1.¹ Кряж, В.Н. Гуманизация физического воспитания : монография / В.Н. Кряж, З.С. Кряж. – Мн. : НИО, 2001.
- 2.¹ Кун, Т. Структура научных революций / Т. Кун. – М., 1975. – С. 17.
- 3.¹ Ежова, Т.В. Дискурсивная компетентность как фактор успешности профессиональной деятельности специалиста /Т.В. Ежова, А.А. Саморуков. – Вестник ОГПУ. – № 2 (121). – Февраль. – 2011. – С. 156-200.
- 4.¹ Ежова, Т.В. Проектирование педагогического дискурса в высшем профессиональном образовании учителя : автореф. дис. ... док. пед. наук / Т.В. Ежова; ГОУ ВПО, ОГПУ. – Оренбург, 2009. – 48 с.
- 5.¹ Кряж, И.В. Психология глобальных экологических изменений : монография / И.В. Кряж. – Харьков, 2012. – 511 с.

Альтернатива выбора средств физической культуры как механизм создания педагогической системы гуманистической ориентации

Кучуренко В.Л., Никулин А.А., Сизов Д.А.

Южно-Уральский государственный институт искусств
им. П.И. Чайковского (Челябинск, Российская Федерация)

Среди приоритетных задач, стоящих перед государством является задача сохранения здоровья подрастающего поколения. Изучение этой проблемы приобретает особую значимость на фоне прогрессирующего ухудшения состояния здоровья молодежи. Особую роль в сложном и многофакторном процессе формирования здоровья человека (ребенка, подростка, старшего школьника, студента) призвана сыграть физическая культура, способная обеспечить надлежащую двигательную активность.

Начиная с 90-х годов прошлого века и по настоящее время, многие авторы указывают на ухудшение морфофункционального состояния детей [1, 2]. Уровень здоровья выпускников школ в последние годы является очень низким. Состояние здоровья студенческой молодежи также вызывает тревогу. В среднем у 20-40 % студентов имеются признаки различных хронических заболеваний, в основном нервно-психических, сердечно-сосудистых, органов дыхания, а 40 % выпускников вузов заканчивают обучение с ослабленным здоровьем.

Жизненный опыт показывает, что средства физической культуры способствуют комплексному решению проблемы повышения здоровья населения, формированию положительного морально-психологического климата в обществе и профилактике вредных привычек, а многочисленные примеры подтверждают, что выпускники вузов, активно сочетающие учёбу с занятиями спортом и физическими упражнениями, успешно трудятся в сложных условиях современной экономики и производства.

Цель исследования. Общеизвестно, что регулярные занятия физическими упражнениями не только оказывают влияние на организм человека, но и способствуют формированию стиля его жизни. Культурную потребность в регулярном занятии физическими упражнениями необходимо сформировать и процесс этот должен быть гуманистическим по форме и личностно-ориентированным по содержанию. При этом гуманизация в области физической культуры предполагает отказ от насилия, диктаторских приемов побуждения к занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью. Личностно-ориентированное физкультурное образование предполагает получение учащимися удовлетворения от занятий, ориентацию на радостную перспективу, поддержку развивающейся личности. Направленность личностно-

ориентированного физкультурного образовательного процесса состоит не в том, чтобы заменить активную двигательную деятельность теоретическими знаниями, а в том чтобы сделать эту деятельность более осмысленной, целенаправленной, в наибольшей мере соответствующей индивидуальным особенностям и возможностям каждого учащегося.

Методы и организация исследований. Определяя подходы к гуманизации физической культуре, мы исходили из того, что она является открытой системой. Поэтому под влиянием изменения социокультурной ситуации и экономических условий должна корректироваться система взглядов, определяющих его целевые установки, содержание, педагогические технологии и достигаемые результаты. Основным фактором, влияющим на корректировку системы взглядов, определяющих гуманизацию физической культуры, является отношение к человеку. В соответствии с ним физическая культура должна быть ориентирована на человека, удовлетворение жизненно важных потребностей.

В ходе выполнения международной исследовательской программы «Health Behaviour in School-ages Children» [3] была сформирована репрезентативная выборка, охватывающая 3000 учащихся школ Уральского региона (Челябинска, Екатеринбурга и Тюмени). Для проведения исследования была разработана тест-анкета, состоящая из вопросов-утверждений, охватывающих организационные, методические, педагогические, психологические, социальные аспекты формирования потребности в занятиях физической культурой.

Такое понимание физической культуры позволяет осуществить переход от категории физических упражнений, как основного средства физического воспитания, к понятию физкультурная деятельность. К основному виду которой возможно отнести образование в области физической культуры, выступающее основным технологическим звеном в формировании физической культуры личности обучаемого. То есть под пристальное внимание нашего исследования попадает непосредственно образовательный процесс, определяющий уровень развития физической культуры человека.

Основные концептуальные положения формирования физической культуры личности определяются, несомненно, гуманизацией процесса воспитания: переход отношений объекта и субъекта в субъект-субъектные отношения, к педагогике сотрудничества, к предоставлению каждой личности возможности овладения основами физической культуры на пути свободной реализации физических способностей; учет индивидуальных особенностей каждого учащегося, развитие самостоятельности, приобщения к здоровому образу жизни, высоким эстетическим идеалам и этическим нормам поведения в обществе; непрерывностью развития физической культуры, представляющего

собой динамическое движение многовариантного педагогического процесса, построенного на использовании инновационных технологий образования (обуславливает творческий поиск и новаторство педагогов, самостоятельность и инициативность занимающихся); гармонизацией содержания формирования физической культуры, обеспечивающей единство духовного и физического развития личности.

Физическая подготовленность и физическое развитие занимающихся, знания, двигательные и методические умения, навыки и привычки, необходимые для физического самовоспитания, формирования здорового образа жизни, культурной организации свободного времени на основе использования средств физической культуры являются социально и личностно значимыми гуманистическими результатами физического воспитания. К гуманистическим результатам физического воспитания относятся также физическое и духовное оздоровление, повышение сопротивляемости организма заболеваниям, физическая реабилитация и двигательная рекреация.

Противостоять этому можно, руководствуясь в процессе физического воспитания обыденным сознанием, профессиональными знаниями, личным опытом. Но в современных условиях, как показывает практика, этого недостаточно. Мы живем в реальном мире, в котором слишком велико влияние процессов дегуманизации на личность и общество. Поэтому физическому воспитанию и самовоспитанию необходима мировоззренческая основа, которая определяла бы человечески ориентированные оценки их целей, содержания, процесса и достигаемых результатов.

Используя средства физического воспитания, мы активно вмешиваемся в индивидуальные природные процессы, протекающие в организме человека, корректируем их. Наше вмешательство может иметь различные последствия для человека. В связи с этим неизбежно возникает этическая проблема соотношения целей, педагогических средств, технологий и результатов физического воспитания с закономерностями функционирования и развития человеческого организма и с человеком как суверенной личностью. Ее решение при разработке программных, нормативных основ и педагогических технологий ставит нас перед выбором приоритетов.

Результаты проведенного исследования показали, что большинство учащихся характеризуется недостаточной активностью на занятиях физическим воспитанием. Это обусловлено низким уровнем интереса и незначительным местом в системе ценностных ориентаций, несмотря на то, что 90 % опрошенных указали на необходимость занятий физической культурой в рамках программы обучения в учебном заведении. Кроме того отсутствуют устойчивые положительные социальные установки на двигательную активность

и имеет место слабая мотивация физкультурно-оздоровительной деятельности. Для изменения сложившейся ситуации, по мнению авторов, необходим пересмотр содержания и направленности учебного процесса. Они делают вывод, что необходимо учебный процесс ориентировать на формирование у учащихся устойчивых внутренних побуждений к активным занятиям физической культурой.

Таким образом, чтобы физическая культура стала основополагающим процессом гуманизации образования, необходима трансформация учебного процесса в вузах, в котором доминирующим началом стал бы приоритет выбора средств физического самовоспитания и физического самосовершенствования учащихся, их забота о своем здоровье в рамках избранной физкультурно-оздоровительной деятельности, самообразование в этой сфере деятельности в течение всей жизни.

В основе такой педагогической системы лежит идея совмещения содержательного, процессуально-действенного и организационно-управленческого компонентов при подаче и восприятии учебного материала в сфере физического воспитания. В силу довольно широкого диапазона индивидуальных различий учащихся и многообразия воспитательно-образовательных задач, наибольшим педагогическим потенциалом обладает открытая среда физического воспитания, состоящая из множества микросред разной модальности: дисциплины «Физическая культура», элективных курсов, спортивных секций, физкультурно-массовых мероприятий и др., каждая из которых решает специфические задачи в контексте целостного развития личности. Сама жизнь требует широкого использования физического воспитания в комплексе мероприятий, связанных с повышением действенности формирования здорового образа жизни молодых людей.

Идея предоставления альтернативы выбора позволяет обозначить следующие сценарии развития ситуации с учетом обстоятельств малого социума и с указанием тех образовательных и социальных рисков, которые могут возникнуть в каждом из прогнозируемых сценариев.

Предоставление альтернативы выбора может порождать эффект самообслуживания педагогической теории: ситуации, связанной с научным обеспечением практики физкультурно-оздоровительной деятельности. Педагоги-практики, создавая и участвуя в дополнительных видах физического воспитания, обращаются к доступным источникам опосредованной информации в виде научно-педагогической литературы, учебно-методических пособий, периодической печати, интернет-сайтов по проблемам педагогики физического воспитания. Этот вариант ориентирован на ситуативное обращение к научной теории в случае возникновения неразрешимых проблем у

учащихся; взаимодействие науки и практики содержит потенциальный риск одностороннего разрастания деятельности лишь на уровне научных разработок, вызванных растущей потребностью в «остепененных» специалистах, но не обеспеченных ни материальной базой для создания долгосрочных экспериментальных площадок, ни реальными механизмами и полномочиями осуществления разрабатываемых подходов. В подобной ситуации создаваемые виды альтернативной физической культуры, оформленные лишь в виде теоретических построений, зачастую уже изначально не претендуют на какое-либо последствие в педагогической практике.

Выводы. Альтернатива выбора физической культуры в рамках образовательного учреждения позволяют решать следующие задачи, проводимые в логике концепций гуманистической педагогики:

- изучение опыта реализации различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательном пространстве региона;
- создание и обоснование авторских программ и воспитательных систем физкультурно-оздоровительной ориентации;
- адаптация и совершенствование ранее апробированных подходов физической культуры к реальным условиям образовательного учреждения;
- теоретическое обоснование новых подходов в области физической культуры, исходя из потребности расширения автономии образовательных институтов;
- интеграция гуманитарного знания, полученного в различных областях оздоровительной деятельности;
- разработка и апробирование диагностического инструментария, позволяющего не только выявлять и оценивать качество реализации предлагаемых услуг в области физической культуры и их результатов, но и обосновывать необходимость в их дальнейшем развитии;
- выявление и изучение факторов, предопределяющих логику и качество гуманизации образовательного пространства в области физической культуры.

Список литературы

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М. : ФиС, 2007. – 223 с.
2. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта : учебное пособие / Л.И. Лубышева. – М. : Академия, 2001. – 240 с.
3. Фёдоров, А.И. Социальные аспекты физического здоровья подростков / А.И. Фёдоров, И.П. Сивохин // Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической культуры, спорта, туризма и олимпизма :

инновации и перспективы развития : материалы Международной научно-практической конференции. – Челябинск : Издательский центр ЮУрГУ, 2011. – Ч. 1. – С. 292-294.

Формирование привычки нравственного отношения мальчиков и девочек 13-14 лет друг к другу на уроках физической культуры и здоровья

Лосская И.В., Заколотная Е.Е.

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

Сегодня мы часто смиряемся с расчеловечиванием детей как с неизбежным злом, стараясь подавить в душе чувство протеста, перестроиться на новый лад, принять новый порядок. Внедрение патологических моделей поведения происходит с самого раннего возраста через средства массовой информации, когда дети получают установки на негативное поведение. Все это агрессивно и продуманно вторгается в мир детей с тем, чтобы «освободить» их от моральных и культурных запретов.

Студент-практикант попыталась решить проблему вежливого общения и уважительного отношения мальчиков и девочек друг к другу, оказать положительное влияние на поведение учеников в рамках уроков «Физическая культура и здоровье» на педагогической практике в школе.

Введение. Наверное, каждый взрослый человек, когда заметит проблемы в общении между мальчиками и девочками в подростковом возрасте вспоминает себя в этом возрасте и сравнивает те взаимоотношения, которые складывались в его классе. В период прохождения педагогической практики в одной из гимназий г. Минска студент-практикант, в рамках деятельности классного руководителя, должна была разработать и реализовать программу воспитательной работы для учеников восьмого класса.

В результате изучения личности учеников в закреплённом классе, где возраст учащихся составлял 13-14 лет, была выявлена серьёзная проблема неуважительного, пренебрежительного отношения мальчиков к девочкам. Практикант в роли классного руководителя решила попробовать устранить эту проблему, для чего потребовалось актуализировать теоретические знания об этом сложном возрастном периоде с точки зрения различных наук.

Переходный возраст с точки зрения физиологии заключается в том, что специфика этого этапа развития в значительной мере определяется важнейшим фактором – половым созреванием. Процесс полового созревания, в особенности его начальный период, сопровождается существенными изменениями в деятельности всех физиологических систем, включая центральную нервную

систему. Плавное улучшение мозговых процессов у подростков нарушается по мере вступления их в период полового созревания – у девочек в 11-13 лет, у мальчиков в 13-15 лет. Этот период характеризуется ослаблением тормозных влияний коры на нижележащие структуры и «буйством» подкорки, вызывающим сильное возбуждение и усиление эмоциональных реакций. Возрастает активность симпатического отдела нервной системы и концентрация адреналина в крови. Ухудшается кровоснабжение мозга.

Такие изменения ведут к нарушению тонкой мозаики возбужденных и заторможенных участков коры головного мозга, нарушают координацию движений, ухудшают память и чувство времени. Поведение подростков становится нестабильным, часто немотивированным и агрессивным. В процессе полового созревания девочки опережают мальчиков в развитии на 1-2 года. Длительность этого периода имеет индивидуальные различия, зависящие от генетических особенностей и ряда условий внешней среды [4].

Переходный возраст с точки зрения психологии заключается в том, что у подростков в этот возрастной период меняется поведение. Их тревожит собственный внешний вид, не любят критику по поводу своей внешности. Иногда недовольство собой приводит к замкнутости и неуверенности в себе. В процессе полового развития меняется характер и поведение мальчика. Характер может ухудшиться так же из-за того, что подросток сам не понимает, что с ним происходит – усиленное потоотделение, постоянно жирные волосы, угревая сыпь – и все это именно тогда, когда просыпается интерес к женскому полу и хочется понравиться! Если что-то у него не получается, подросток ощущает неудовлетворенность, его одолевают нервозность, агрессия. Симптомом переходного возраста у мальчика часто является грубость по отношению к родителям, учителям, старшим, девочкам.

Важно сохранить доверительные отношения с подростком. Подростковый возраст труден тем, что взрослое понимание жизни уже сформировано, а возможностей реализовать себя еще слишком мало, в то же время очень высокий уровень эмоциональной чувствительности. Такое противоречивое время пережить трудно и подросткам, и родителям, а также учителям. Доверительные отношения между родителями и подростком – главное условие успешного «проживания» этого трудного возраста [2].

Переходный возраст с точки зрения педагогики и социологии характеризуется тем, что каждый человек неизбежно входит в общество и вовлекается в процесс становления личности, когда человек приобретает социально значимые характеристики сознания и поведения, которые регулируют взаимоотношения с обществом. Социализация осуществляется в

семье, школе, в трудовой деятельности, так же мощным вовлечением в социализацию является СМИ и другие средства коммуникации.

Самый главный институт социализации – это семья. Одной из наиболее сложных задач в семье является проблема «отцов и детей», особенно в переходном возрасте. Практически в каждой семье ребенок-подросток сталкивается с несовпадением собственных взглядов, интересов с интересами своих родителей. Это характеризуется тем, что родители и дети живут «в разное время», где уже приоритетными являются другие ценности. Ребенок считает, что родители не интересуются тем, как и в каком обществе живет их ребенок, а навязывают ему свои устаревшие принципы, интересы и ценности. Особенно остро стоит проблема воспитания мальчиков в семье. Поскольку и мальчики, и девочки в последнее время все чаще воспитываются без отца, в таких семьях дети не видят образца должного взаимоотношения между мужчиной и женщиной. Но, дефицит мужского воспитания наносит особо сильный удар именно по мальчикам. Подросток не видит отца, который мог бы быть примером для подражания, а только слышит про него негативные высказывания со стороны матери. Для мальчика мама – это сильный человек, способный нести непосильный груз ответственности за все происходящее в семье. Такое поведение матери может сформировать убеждение, что мужчина не способен отвечать даже за себя, не говоря об ответственности за детей, судьбу своего народа и Отечества [1].

Еще одна глобальная проблема неправильного распределения «ролей» у мальчиков и девочек в жизненных ситуациях заключается в негативном влиянии СМИ на сознание и поведение ребенка. С самого раннего детства мы смотрим мультфильмы, которые оказывают влияние на формирование впечатлений у ребенка об окружающем мире. Если вспомнить советские мультфильмы, тот же «Аленький цветочек», можно заметить, что он учит наших девочек быть нежными, слабыми, трудолюбивыми, невинными, а принц-чудовище учит мальчиков быть храбрыми защитниками, сильными, целеустремленными, такими, какими мы хотим видеть своих детей и в нынешнее время. Современные же зарубежные мультфильмы, к примеру «Шрэк», учит нашего ребенка тому, что девушка должна быть сильной, независимой, целеустремленной и даже агрессивной, а парень – полная ее противоположность. Вряд ли таким мы хотим видеть своих детей. Сознание формируется с самого раннего детства, поэтому к подбору мультфильмов для детей стоит подходить ответственно, осознавая какое влияние это окажет на формирование личности ребенка [1].

Актуализировав теоретические знания, усвоенные на занятиях по учебным дисциплинам «Педагогика», «Физиология», «Психология», еще раз

проанализировав особенности подросткового периода, нами была разработана «Программа воспитательной работы» для учеников 8 класса.

Цель исследования: формирование привычки нравственного отношения мальчиков и девочек друг к другу у учащихся 8 класса как на уроках «Физическая культура и здоровье», так и на классных часах, во внеурочное время, в рамках реализации программы воспитательной работы.

Методы и организация исследования. Уровень воспитанности учащихся класса изучался путем наблюдения за учениками на уроках «Физической культуры и здоровья» и на переменах; на основе информации, полученной в ходе бесед с классным руководителем, психологом, социальным педагогом. Коррекция поведения учащихся осуществлялась с помощью воспитывающих ситуаций и дилемм.

Результаты исследования и их обсуждение. После анализа полученной информации было выявлено, что проблема неуважительного, недружелюбного отношения в коллективе класса состоит в искусственном разделении класса на две «враждебные» группы: мальчиков и девочек.

Осознав проблему, следующим этапом деятельности практиканта (в качестве классного руководителя) была реализация программы воспитательной работы в прикрепленном классе.

На уроках «Физическая культура и здоровье» и на классных часах (вместе с классным руководителем) мы создавали у учеников представление о вежливом обращении к людям, старались удерживать воспитанников от проявления грубости, а так же вызвать адекватные эмоции на проявление вежливости и грубости.

Во время уроков физической культуры и здоровья практикант подавала, в первую очередь, личный пример, обращаясь к детям вежливо и уважительно. При просьбе что-либо выполнить или помочь употребляла слова «пожалуйста», «будьте добры», благодарила детей за помощь, просила прощения, если ее слова или поступки невольно вызывали обиду. Если замечала грубость со стороны воспитанников, требовала извинений или намекала на то, что ученик должен извиниться. Когда замечала, что дети сами просят прощения или же ведут себя вежливо с другими, всегда одобряла и хвалила их.

На классных часах (вместе с классным руководителем) анализировались воспитывающие ситуации, которые подростки воспринимали как игру. «Игра» заключалась в том, что ученики из шапки по очереди доставали тексты с педагогическими ситуациями или педагогическими задачами, различными дилеммами. Ученики должны были рассказать, что значит в какой-либо ситуации поступить вежливо, как бы они сами поступили и почему. В

дилеммах приходилось делать выбор между двумя сложными и одинаково неприятными решениями выхода из создавшейся ситуации.

Воспитание у мальчиков мужских качеств продолжалось на уроках «Физическая культура и здоровье», которые имеют большие воспитательные возможности. Привитие ученикам нравственных принципов поведения зависит от специально подобранных упражнений, которые позволяют моделировать различные житейские ситуации [3]. Поставленные задачи можно решать на примерах оказания помощи в подготовке к занятиям или в других фрагментах урока. Например, когда нужно было положить или убрать гимнастические маты, переставить скамейку на другое место или подготовить гимнастические снаряды, практикант обращалась к мальчикам с просьбой помочь девочкам, аргументировав это тем, что девочки физически слабее и им тяжело, а девочки должны были постоянно благодарить за помощь мальчиков. Если же ученики проявляли грубость по отношению к девочкам, друг к другу, следовало требование немедленного извинения, а также неодобрение такого поведения перед всем классом, что бы вызвать у этих учеников чувство стыда.

В течение всего периода педагогической практики студентка в роли классного руководителя постоянно корректировала формы обращения, общения, поведения у своих учеников. Во время уроков «Физической культуры и здоровья» наблюдение и коррекция (в случае необходимости) за общением учеников друг с другом занимали главное место. В результате проведенной работы уже через три недели после начала реализации программы по воспитательной работе, ученики значительно меньше ссорились, а мальчики начали без напоминаний помогать девочкам. В конце практики мальчики и девочки во время перемены уже вместе что-то обсуждали и смеялись. Было видно, что взаимоотношения мальчиков и девочек наладились. Мальчики даже стали открывать перед девочками двери, хотя раньше считали такое поведение неправильным.

Выводы. За короткий период практики (2 месяца) невозможно было полностью изменить поведение детей, тем более в таком возрасте. Воспитание – это непрерывный процесс, который требует единства требований и воспитательных воздействий семьи и школы. Если педагог будет требовать то, на что родители дома не считают нужным обращать внимание, то, скорее всего, можно воспитать лицемера. В разных ситуациях человек будет приспособливаться и вести себя по-разному. В школе поведение – для учителя, дома – для родителей. Одно лишь внешнее воздействие учителей на поведение учеников вряд ли приведет к желаемым результатам. Каждый педагог должен понимать, что результаты его труда могут быть видны в необозримом будущем. Кто-то сеет, кто-то жнет, кто-то входит в чужой труд. Педагог входит в труд

родителей. Главное, чтобы корпоративный труд семьи и школы не напоминал героев басни Крылова «Лебедь, рак и щука», которые не смогли сдвинуть воз с места. Нужно возрождать ценности семьи, перестать слепо копировать западный образ жизни, поскольку некоторые «рецепты» воспитания нам не подходят.

Главный результат работы студента-практиканта в роли классного руководителя заключается в том, что удалось оказать положительное влияние на учеников прикрепленного класса, сформировать правильное представление о взаимоотношениях парня и девушки, о модели поведения мужчины и женщины в семье и обществе.

Список литературы

1. Медведева И.Я., Шишова Т.Л. Родители и дети : конфликт или союз? – М. : Никая, 2009. – 175 с.
2. Психология развития / под ред. А.А. Болотовой, О.Н. Молчановой. – М. : ЧеРо, 2005. – 254 с.
3. Скрыгин С.В. Ценности нравственного воспитания на уроках физической культуры / С.В. Скрыгин // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : сборник научных статей Всероссийской с межд. участием научно-практ. конференции; под. ред. Г.В. Бугаева, О.Н. Савинковой. – Воронеж : Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2014. – С. 68 – 70.
4. Физиология человека / под ред. Покровского В.М., Коротько Г.Ф. – М. : Медицина, 2003. – 183 с.

Культурные детерминанты современного образования в воспитании общечеловеческих ценностей учащейся молодежи

Осипцов А.В.

Мариупольский государственный университет (Мариуполь, Украина)

Введение. Воспитание общечеловеческих ценностей личности молодого поколения требует чёткого теоретико-методологического основания к своей организации, в котором должны быть заложены ведущие тенденции развития общества, социокультурные детерминанты его эволюции в целом, и общего образования в частности.

Современные теоретические и методологические основы научных исследований в области педагогики, теории и методики воспитания предполагают систематизацию научных взглядов, идей объяснений, виденье сущности явлений и их взаимосвязей, проблем развития в материальной и общественной жизни. Изложенные принципы, И.Бех, А.Заболотская отнесли к

категории концептуальных и связано это с тем, что они отражают не когнитивную и логическую сущность явлений, которые исследуются, а их социокультурную ценность (значение исследования, новых знаний, пути их практического использования).

Целью нашего исследования является анализ взглядов ученых на формирование общечеловеческих ценностей учащейся молодежи, процессы и способы понимания, интерпретацию динамики их развития.

Результаты исследования. В качестве концептуального подхода нашего исследования, на основе фундаментальных научных трудов таких известных ученых, как И. Бех, Л. Выготский, Б. Коротяев, Б. Ломов, Г. Шевченко [1, 2, 3, 4, 5] нами были обоснованы детерминанты современного образования в воспитании общечеловеческих ценностей личности учащейся молодежи. Научные достижения ученых убедительно доказывают, что познание, формирование и практическое использование любого педагогического явления, его социокультурной сущности нужно начинать с установления закономерной связи и причинной обусловленности всех явлений, процессов, факторов действительности в которых находится объект и предмет исследования.

Динамические процессы развития, воспитания, обучения требуют принципиального учета разнокачественных воздействий реальных факторов и причин на формирование сознания, самосознания и целенаправленную деятельность человека, которая базируется на единстве сознания и социальной практики. Это базовое положение принципа детерминизма обосновано такими известными учеными в области психологии и педагогики как Л. Выготский, А. Леонтиев, С. Рубинштейн, Ж. Юзвак, R. Rommatveit, которые аргументированно доказали, что единство сознания и деятельности человека детерминирует предметно-практическую деятельность, между внешней и внутренней структурой которых формируются детерминационные отношения, влияние культурных факторов, социальных ценностей (общение, взаимодействие, воспитание, речь и т.д.), замыкают макросоциальный уровень их детерминации с микросоциальным воспитанием личности, ее индивидуальной воли, сознания, интеллекта, морально-этической и мотивационно-потребительской сферы, присущей образованию. Комплементарно интегрирует макросоциальные и микросоциальные факторы психического, культурного, социального развития человека, его способности к интериоризированному целеполаганию, внутреннему диалогу, мышлению, рефлексии, целевой учебно-воспитательной, профессионально-трудовой, культурной деятельности, основанных на общечеловеческих ценностях личности и общества.

Взаимосвязь макросоциальных (культурных) с микросоциальными (личностными, семейными, культурными, образовательными условиями) детерминантами воспитания личности и общечеловеческих ценностей, обуславливает их влияние в различных формах, таких как образы, действия, мотивы, потребности, нормативные, программные, концептуальные наработки обществом, его ценностные ориентации, ценностные потребности, культура, социальный заказ на систему национального образования [5].

Таким образом, исследуемые нами подходы относятся к общенаучному и методико-технологическому уровням методологии, что определяет многоуровневость и иерархический характер теоретико-методологической основы педагогической концепции воспитания общечеловеческих ценностей личности современного студента.

Более пристальное внимание уделим культурным детерминантам образования и воспитания с позиции психологи, объясняющей образовательно-воспитательную деятельность личности, ее поведение, поступки как систему действий, детерминированную личностными, социальными и культурными потребностями, стимулами и мотивами, которые формируются в процессе социализации, воспитания, образования, профессионально-трудовой деятельности человека как казуальный тип взаимосвязи между ними. Такие известные ученые в области психологии, педагогики культурной и социальной детерминации образовательно-воспитательной деятельности как В. Бездухов, Б. Ломов, Л. Сохань, М. Шелер, Ж. Юзвак, И. Якиманская, N. Rescher, факторы детерминизации рассматривают с позиции отражающей и регулятивной функции в организации целенаправленной деятельности человека.

Детерминация образовательно-воспитательной деятельности человека рассматривается нами на основе фундаментальных научных трудов И. Беха, В. Григоренко, А. Маслоу, В. Ясвина, J. Watson как психо-социальное явление, и по отношению к ее структуре выполняет системообразующую функцию, которая обуславливает ценностный характер действий, поступков и поведения личности.

Культурные детерминанты образования и воспитания заключаются в системном воздействии ценностных ориентаций, ценностей культуры, социальных потребностей, общественных идеалов, правовых норм поведения, государственных программ, концепций, законов относительно реформирования, модернизации, оптимизации национального образования, являющихся движущими факторами общественного сознания, инновационного самосознания педагогического сообщества, которые в этой системе выполняют функции детерминации в воспитании общечеловеческих ценностей личности.

В качестве базовых культурных детерминант развития и воспитания Ш. Амонашвили, В. Бездухов, А. Мудрик, М. Роганова, Г. Шевченко

рассматривают ценности образования, которые они определяют как идеалы, трансформированные в морально-этические ориентиры воспитания и образования: истина, добро, личность, польза, свобода, любовь, творчество, выбор, достоинство и т.д. Перечисленные ценности образования эти ученые рассматривают как культурные детерминанты, обуславливающие преимущества тех или иных идеалов, ценностных ориентаций, ценностей, потребностей общества на уровне индивидуального и общественного социокультурного сознания человека.

Результаты данного теоретического и методологического исследования дают весомые научные основания считать в качестве следующей культурной детерминанты образования – культурологический личностно-ориентированный подход к его структурированию, который многими исследователями определяется в форме образования и воспитания, эпицентром чего является человек, познающий себя, творящий личностную культуру путем диалогового общения, обмена опытом жизни, созданием ценностей индивидуального и коллективного творчества. Культурологическое личностно-ориентированное воспитание и образование обеспечивают личностно-смысловое развитие человека, в основе которого находится воспитание общечеловеческих ценностей, на основе которых они формируют и реализуют свою индивидуальность.

Структура культурологического личностного образования студентов классического университета является социально-педагогическим гарантом и детерминантом формирования их личности с учетом современных потребностей общества потому, что предполагает:

- индивидуализацию воспитания общечеловеческих ценностей, на основе которых самоактуализируется развитие студентов, их самовоспитание и самообразование, социально-ценностная самореализация;

- формирование системы общекультурных и профессиональных знаний студента, цель которых заключается не только в расширении их глубины и объема, но и ценностном преобразовании социально-жизненного опыта каждого будущего специалиста, развитие его мотивационно-потребностной сферы;

- системное согласование научного содержания профессионального образования с общечеловеческими ценностными ориентирами, социальными ценностями и потребностями общества;

- системное стимулирование студентов к самовоспитанию, самообразованию и саморазвитию, социально-ценностной самоактуализации и самореализации;

- системное предоставление студентам возможности выбора ценностных ориентаций, личностных и социально-культурных ценностей и потребностей общества и индивидуума.

Следующей культурной детерминантой современного образования в аспекте актуальности воспитания общечеловеческих ценностей учащейся молодежи является концепция национального воспитания, которая обобщает опыт, культуру и научные достижения в области воспитания нации, которая вступила в новую эру исторического развития и культурного самоопределения.

В связи с изложенной аргументацией, детерминирующие свойства концепции национального воспитания заключаются в четкой сущности следующих ее составляющих положений:

- принципы национального воспитания (народность, природное соответствие, культурное соответствие, демократизация, непрерывность, этнизация, систематизация, интегративность);

- национальное воспитание как фактор целостного формирования личности; основные направления национального воспитания (становление личности, социализация, передача общечеловеческих ценностей, воспитание личностных черт гражданина, формирование национального самосознания, национальной гордости, патриотизма, деидеологизации, культуры, уважения к конституции и законам государства, физической и экономической культуры, общечеловеческой морали, духовно-эстетической культуры);

- система непрерывного национального воспитания (реализация воспитательного потенциала семьи, общеобразовательной школы, технических учебных заведений, высшей школы, внеучебных заведений, общества).

Изложенные положения детерминационного воздействия концепции национального воспитания подкрепляются фактором ее направленности на формирование общечеловеческих гуманистических ценностей: идеалы добра, правды, красоты, справедливости, совести, человеческого достоинства, верности, свободы, демократии, которые являются приоритетными во всех звеньях национального образования и культуры в целом.

Выводы. Итак, значительные изменения в политической, социально-экономической и культурной жизни общества, которые приводят к постепенной девальвации ценностей культуры, распаду образа мира, который формировался десятилетиями, что приводит к массовой социально-ценностной дезориентации людей, подрастающего поколения и студенческой молодежи, утраты способности к идентификации, социально-ценностного самоопределения, самоактуализации и самореализации. Именно эта социально-культурологическая ситуация и аксиологические проблемы национальной системы образования актуализируют необходимость разработки проблемы воспитания общечеловеческих ценностей личности.

Список литературы

1. Бех І.Д. Виховання особистості : підручник. – К. : Либідь, 2008. – 848 с.
2. Выготский Л.С. Собрание сочинений. – Т. 3. – М., 1983. – 368 с.
3. Коротяев Б.И. Взгляд в будущее высшего педагогического образования с позиций теории педагогической философии : монография. – Луганск : изд-во ГУ «ЛНУ имени Тараса Шевченко», 2013. – 260 с.
4. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологи. – М. : изд-во "Наука", 1984. – 445 с.
5. Шевченко Г.П., Джабер Х.М. Естетичне виховання у вищих навчальних закладах України у сучасних період. – Луганськ : вид-во СНУ ім. В. Даля, 2004. – 208 с.

Воспитание нравственной культуры личности подростков на уроках физической культуры и здоровья в период педагогической практики

Романовская В.О., Заколотная Е.Е.

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

«Наши дети – это наша старость. Правильное воспитание – это наша счастливая старость, плохое воспитание – это наше будущее горе, это наши слезы, это наша вина перед другими людьми, перед всей страной» – утверждал А.С. Макаренко [3].

В последние годы наблюдается отход от прежних нравственных ориентиров в педагогике, усиление агрессивности среды, социальная нестабильность, изменяется характер общения между людьми, что связано с утратой взаимопомощи и взаимной поддержки. Выявляется все нарастающее отчуждение молодежи от официально пропагандируемых социальных ценностей, школы и семьи. Постепенный разрыв культурного слоя и традиций, нравственности значительно затрудняют осуществление эффективности процесса воспитания.

Введение. Воспитание ребенка начинается еще в эмбриональном состоянии, до его рождения. Его первыми педагогами становятся родители, затем воспитатели в детском саду и только потом – школьные учителя. К сожалению, и каждый в отдельности, и все вместе они допускают много ошибок. Выходит, что еще не достигнув пресловутого подросткового возраста, дошкольник и младший школьник подвергаются негативному воздействию внешних факторов в семье, детском саду, начальной школе, вызывающих неблагополучие ребенка. А поскольку эти причины в основном педагогические,

то они вызывают, прежде всего, педагогическую запущенность. Поэтому тема исследования была актуальна всегда, не теряет своей актуальности и в настоящее время.

Поведенческое отклонение детей формируется именно в детском возрасте. Так как этот период в жизни ребенка считается важнейшим. Еще А.С. Макаренко говорил о том, что «личность ребенка формируется к 5 годам, а после 5 лет ребенка уже трудно перевоспитывать» [3].

Признаки трудновоспитуемости начинают проявляться с того момента, как ребенок начинает подвергаться воспитательному воздействию, а точнее, осознавать его.

«Многолетняя практика воспитательной работы, исследование умственного труда и духовной жизни детей – все это приводит к убеждению, что причины, в силу которых ребенок становится трудным, неуспевающим, отстающим, в большинстве случаев кроются в воспитании, в условиях, окружающих ребенка в годы раннего детства. Родители и воспитатели дошкольника и младшего школьника имеют дело с самым тонким, самым чутким, самым нежным что есть в природе, – детским мозгом. И если ребенок стал трудным, если все то, что посильно другим людям, ему не посильно, значит, в детстве он не получил для своего развития того, что должен получить. Трудным ребенок становится именно в этом возрасте – от года до семи-восьми лет», – утверждал В.А. Сухомлинский [5].

Выводы многих известных педагогов и результаты современных исследований свидетельствуют о том, что истоками проступков и правонарушений несовершеннолетних являются отклонения от нормы в поведении, игровой, учебной или других видах деятельности, которые наблюдаются уже в дошкольном возрасте [2].

При прохождении педагогической практики в качестве учителя физической культуры и здоровья и классного руководителя в результате наблюдений, бесед с учителями, общения с психологом, социальным педагогом, классным руководителем, а также на основе изучения личных дел, практикантом были выявлены следующие проблемы:

- конфликты между учениками;
- группировки в классе;
- использование большинством подростков ненормативной лексики при общении друг с другом и в присутствии учителей;
- наркомания;
- ранние половые отношения (беременность ученицы);
- совершение правонарушений (ученик 8 класса отбывает наказание в учебно-воспитательном учреждении);

- недисциплинированность и незаинтересованность на уроках.

Цель исследования. Такое количество негативных ситуаций только в одном классе невозможно разрешить сразу и за короткий период. Мы постарались затронуть каждую проблему, однако основной целью воспитательной работы было воспитание нравственной культуры подростков на уроках физической культуры и здоровья в период педагогической практики.

Методы и организация исследования. Для достижения поставленной цели применялись следующие средства и методы: наблюдение, воспитывающие ситуации, изучения личных дел, беседы, диспуты, дебаты, лекции, игры, викторины (в рамках классных часов), конференции, экскурсии.

Главное – это личный пример. Практикант старалась быть сдержанной, справедливой, доброжелательной по отношению к каждому подростку. Поэтому, в первую очередь, чтобы быть примером для детей такого сложного класса, ей пришлось заниматься самовоспитанием. Во время уроков физической культуры и здоровья, многочисленных спортивных мероприятий, полученные в беседах и дискуссиях знания закреплялись на практике.

В воспитание интеллектуальной, всесторонне развитой личности, владеющей творческими умениями и навыками в усвоении общечеловеческих ценностей, склонной к овладению различными профессиями, с гибкой и быстрой ориентацией в решении сложных жизненных проблем можно выделить следующие основных направления:

- всестороннее развитие человека, охватывающее интеллектуальный, нравственный, культурный, эстетический, политический рост личности;
- гуманизм и коллективизм как позиции, характеризующие ребенка в его отношении к людям;
- отношение к труду, что является показателем человеческой сущности;
- любовь к прекрасному и потребность в общении с прекрасным;
- преданность Родине и гордость за нее в независимости от экономических и политических трудностей;
- физическое воспитание и гигиеническая культура [5].

Уроки физической культуры и здоровья способствуют гармоничному развитию и, в частности, нравственной культуры личности.

Результаты исследования и их обсуждение. Содержание работы в прикрепленном классе включало проведение классных часов, во время которых обсуждались следующие темы: осознание учащимися необходимости позитивного общения; воспитание нравственной культуры личности, основанной на самовоспитании и самосовершенствовании; развитие у учащихся чувства долга и ответственности; формирование ценностного отношения к знаниям; формирование навыков здорового образа жизни;

профилактики вредных привычек; формирование культуры общения в системе «учитель – ученик», «ученик – ученик», «взрослый – ребенок»; формирование нравственных отношений. У многих подростков некоторые нормы нравственного поведения вызвали отрицательную реакцию. В ходе дискуссии классный руководитель, практикант и другие подростки приводили аргументы в защиту своих убеждений. Лучше всего удавалось убеждать подростков через воспитывающие ситуации, когда их ставили в различные проблемные ситуации и просили их разрешить.

В ходе бесед с подростками особое место занимали вопросы неблагоприятных взаимоотношений в семье. Семья – уникальная психологическая ячейка. Чувства, на которых она стоит, рождают в душе способность дорожить близкими как собой, а их интересами – как собственными. Поэтому семья может быть мощным источником гуманизма. В быту, в личной жизни она способна давать людям то, что в обществе дают высшие идеалы и принципы жизненного устройства, открытые человечеством [5].

Однако семья может оказывать и разрушительное влияние на формирование личности. Отрицательный пример родителей: равнодушие к людям, лицемерие, грубость, нечестность, тунеядство, алкоголизм. Преступления, совершаемые взрослыми членами семьи создают ту неблагоприятную микросреду, которая является одной из важнейших причин трудновоспитуемости подростков. Для семей, где воспитываются подростки-правонарушители, типичен постоянный разлад между родителями (пьянство, ругань, ссоры, драки).

Положение подростков в таких семьях исключительно тяжелое. Личность ребенка здесь постоянно ущемляется. Характерно, что в этих семьях методом наказания подростков (дополняющим оскорбления, брань, угрозы) являются телесные наказания. Неслучайны уход из дома, хулиганство, грубость подростков, которые возникают как своеобразная форма самозащиты от посягательства на их личность. В основном, в семьях просто не умеют правильно воспитывать детей из-за низкого культурного уровня их родителей, или не могут из-за целого ряда причин, где известную роль играют и такие как занятость, болезнь и прочее [1].

Процесс перевоспитания, как и процесс воспитания, должен строиться, прежде всего с учетом индивидуально-психологических свойств подростка, с учетом тех конкретных обстоятельств и неблагоприятных условий воспитания, которые способствовали возникновению асоциальных проявлений и отклонений. Анализ успешного опыта воспитательно-профилактической работы позволяет сформулировать некоторые общие принципы социально-педагогической реабилитации.

Одним из важнейших принципов является опора на положительные качества подростка. Из бесед с учениками было выявлено, что взрослые (и педагоги, и родители) часто оскорбляют, унижают подростков, допуская в высказываниях (в отношении сложного в воспитании ребенка) в категоричной форме мрачные прогнозы типа: «из такого-то все равно толку не будет» или «он все равно закончит свою жизнь в тюрьме». Умение видеть положительное в поведении трудного подростка, умение опираться и развивать то хорошее, что есть в ребенке – важнейшее условие успешной социально-педагогической реабилитации.

Не менее важным является формирование будущих жизненных устремлений подростка, связанных, прежде всего с профессиональной ориентацией, с выбором будущей профессии. Трудновоспитуемые, социально и педагогически запущенные учащиеся, имея хроническую неуспеваемость по школьным предметам, часто отчаиваются, перестают верить в свои силы, не видят своего будущего, живут одним днем, сиюминутными развлечениями и удовольствиями. Поэтому нужно, чтобы ребята, которые по разным причинам не могут успевать хорошо, не теряли веру в то, что они вырастут полезными гражданами общества. В беседах и дискуссиях мы старались помочь подросткам в выборе профессии в соответствии с их возможностями, склонностями, уровнем имеющихся знаний.

Коррекция поведения «трудного» подростка предполагает выявление неблагополучия в системе отношений подростка как со взрослыми, так и со сверстниками. Чрезвычайно важным представляется анализ социометрического статуса подростка в коллективе класса, в среде сверстников, определении места, которое он занимает в системе межличностных отношений, выявление того, насколько оправдываются его престижные ожидания, имеет ли место психологическая изоляция, и если таковая имеется, определение ее причин и возможные пути преодоления. Учитывая статус подростка в классе, были подобраны соответствующие задания на уроках физической культуры и здоровья: ученики проводили разминку, исправляли ошибки в технике выполнения упражнений, кто-то был капитаном команды в игре, кто-то показывал новое, самостоятельно придуманное упражнение. На каждом занятии у каждого подростка была возможность проявить себя с лучшей стороны.

В программе коррекционных мероприятий особое место занимало консультирование родителей (на классном собрании), позволяющее взрослым лучше понять поло-возрастные и индивидуально-психологические особенности подростков, подвергнуть критическому самоанализу свои педагогические действия. Родителям важно было напомнить, что наибольшая вероятность

осложнений в отношениях взрослого и ребенка появляются в кризисные периоды развития, когда в связи с появлением психологических новообразований происходят скачкообразные изменения в психике и личности подростка, в его отношениях с окружающими, что не всегда учитывается родителями. В данном случае мы пытались помочь родителям определить, какие именно свойства ребенка необходимо учитывать, не стремясь к их «переделке», какие можно корректировать и развивать. То есть, помочь родителям изменить в ребенке то, что в состоянии меняться, смириться с тем, что они не в состоянии изменить [5].

Воспитательная работа в школе сложна и многообразна: воспитание в процессе обучения, воспитание в обществе и коллективе, семье и школе, самовоспитание и перевоспитание, многообразная воспитательная работа в процессе труда, игры, общения, общественной деятельности, самодеятельности, самотворчества и самоуправления.

Выводы. За период прохождения педагогической практики удалось осуществить не все задуманное. Однако, к концу практики уроки физической культуры и здоровья стали посещать те, которые всегда искали причины для отсутствия. На классных часах подростки стали вести себя активнее и увереннее. Класс стал сплоченнее и дружнее, мальчики и девочки обнаружили много общих интересов, на переменах больше не делились на группировки.

К сожалению, в настоящее время большинство учителей не утруждают себя поисками решения существующих проблем, избегают признавать их, делая вид, что в классном коллективе ничего особенного не происходит – там все в порядке.

Для воспитателя каждый ребенок – это личность, отсюда необходимость индивидуального подхода, составление индивидуальных программ. В каждого ребенка надо верить, найти и раскрыть его достоинства. Пусть он неудачник в учебе, но у него доброе сердце, он, не задумываясь, придет на помощь. Каждый ребенок чем-то одарен. Педагогу это необходимо увидеть, оценить и показать и ему и окружающим людям.

Залогом успешной воспитательной работы является сотрудничество классного руководителя с родителями, ведь семья оказывала и продолжает оказывать значительное влияние на процесс развития личности ребенка. Следовательно, сделать родителей активными участниками педагогического процесса – это важная и ответственная задача учителя.

Список литературы

1. Кумарин В.В. Педагогика стандартности или почему детям плохо в школе. – М. : Ассоциация независимых педагогов, 1996.– 64 с.

2. Медведева И.Я., Шишова Т.Л. Родители и дети : конфликт или союз? – М. : Никая, 2009. – 175 с.

3. Макаренко А.С. Проектировать лучшее в человеке. – Мн., 1989. – 416 с.

4. Масликов А.А. Формирование нравственной культуры личности курсантов военно-учебных заведений на занятиях по физической подготовке // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции; под. ред. Г.В. Бугаева, О.Н. Савинковой. – Воронеж : Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2014. – С. 49 – 51.

5. Сухомлинский В.А. Как воспитать настоящего человека. – М. : Педагогика, 1990.– 286 с.

Фізичне виховання як чинник розвитку гуманістичного світогляду

Самойленко А.

Маріупольський державний університет (Маріуполь, Україна)

Гуманістичний світогляд – це світогляд, у центрі якого, як найвища цінність, перебуває людина. Гуманістична теорія визнає виняткову цінність не просто людини, а саме особистості як результату розвитку людини з визначеними поглядами, сформованою системою цінностей, стандартів поведінки.

Наукові підходи до формування світогляду розкрито в працях Ващенко Г.Г., Макаренка А.С., Сухомлинського В.О., Ушинського К.Д. Видатні педагоги наголошували на важливості формування світоглядних уявлень як невід'ємного компонента розвитку особистості.

Загальноприйнятою метою у світовій теорії і практиці гуманістичного виховання був і залишається ідеал всебічно і гармонійно розвинутої особистості, який іде із глибини століть.

В Україні мета виховання конкретизується через систему виховних завдань, які об'єднані в напрями. Так, фізичне виховання передбачає:

- озброєння школярів знаннями про роль фізичної культури в житті людини;
- забезпечення повноцінного фізичного розвитку дітей і молоді;
- фізичне, духовне і психічне загартування;
- виховання відповідального ставлення до зміцнення власного здоров'я;
- формування навичок дотримання санітарно-гігієнічних норм, режиму дня та харчування;
- розвиток потреби у здоровому способі життя.

Державна політика має на меті своєчасне виявлення проблем, які викликають стурбованість у суспільстві, їх аналіз, встановлення причин виникнення, підготовку програм, спрямованих на їх розв'язання, забезпечення впровадження відповідних механізмів та управлінських рішень.

Пріоритетність гуманістичних орієнтирів посідає особливе місце у формуванні та реалізації державної політики в Україні, суспільство якої не так давно позбулося авторитарного соціального устрою і ще багато в чому дотримується його принципів та ідеалів. Це повною мірою стосується галузі фізичної культури і спорту та розглядається як базис для здійснення системних реформ заради використання наявних та потенційних ресурсів цієї галузі для задоволення потреб розвитку та життєдіяльності людини.

Важливою складовою гуманізації фізичного виховання різних груп населення є збереження власне життя людини – найважливішої цінності суспільства. Питання збільшення уваги до оздоровчих можливостей рухової активності виникають в Україні давно. Водночас вони не змінили дегуманістичних характеристик процесу залучення населення до рухової активності, його відчуженості від людини та суті її природи. Оскільки заклики до використання фізичного виховання в інтересах зміцнення здоров'я носили декларативний характер і не були підкріплені реальними, втіленими в життя діями.

На сучасному етапі розвитку українського суспільства найактуальнішими є проблеми стосовно напруженої соціально-демографічної ситуації, незадовільного стану здоров'я населення та очікуваної тривалості життя людей, прогресування хронічних неінфекційних захворювань та відсутності традицій здорового способу життя. Ці проблеми реально загрожують гуманітарній безпеці України.

Державна політика залучення населення до рухової активності передбачає втілення в життя гуманістичних ідеалів, цінностей та норм, покликана зупинити погіршення здоров'я нації й тенденцію депопуляції соціуму, сприяти якісному покращенню людського ресурсу, формуванню здорового способу життя, вихованню негативного ставлення до шкідливих звичок (наркоманії, куріння, зловживання алкоголем, асоціальної поведінки). Поряд із цим, спостерігається ігнорування особистісного підходу до людини. Без уваги залишаються основні джерела її розвитку – активність, креативність і творча енергія.

Фізична культура і спорт, як гуманітарна сфера, має пряме відношення до людини: в ній об'єктом та суб'єктом є власне кожна людина. Саме вона є центром роботи галузі, але, у свою чергу, й людина повинна докладати власних зусиль до того, щоб бути активним учасником спортивного руху заради

здоров'я. Кожен індивід є останньою інстанцією, що вирішує, яким йому бути та як йому жити.

Закономірність та необхідність людиноцентризму у галузі фізичної культури і спорту зумовлена запитами сучасної постіндустріальної епохи – епохи творчої людини. Філософія людиноцентризму акцентує увагу на особистісних цінностях, способах і можливостях їхньої реалізації. Її предметом є життя індивіда, взяте як цілісність матеріальних та ідеальних, свідомих і несвідомих, загальних і національних, формальних та енергійних явищ.

Гуманістичний шлях удосконалення процесу залучення населення до рухової активності передбачає орієнтування форм та засобів цього процесу на максимальний розвиток особистості із вмиканням механізмів саморегуляції на рівні внутрішньої мотивації та ціннісних орієнтацій індивідуума. Саме вони спонукають людину до діяльності, визначають людські устремління: спрямовуються на розвиток особистості та вирішення важливих соціальних завдань: соціалізації, активного дозвілля, зміцнення здоров'я, покращення якості життя.

Кожна людина, кожна особистість – це неповторний світ, і цінність її полягає саме в її неповторності та самотності. Автентичність кожної людини робить суто індивідуальними її потреби, як матеріальні так і духовні, тому і задовольнити ці потреби спроможна тільки сама особистість (зрозуміло, що за сприяння суспільства, яке має створити належні для цього умови).

Для гуманістичного переорієнтування фізичного виховання різних груп населення доцільно забезпечувати не просте збільшення запасу рухових вмінь та навиків, розвиток фізичних здібностей, а передусім – організовувати залучення населення до рухової активності з використанням природних функцій саморозвитку особистості.

З-поміж необхідних умов гуманізації процесу залучення населення до рухової активності є задоволення потреби особистості у визначенні можливостей свого організму, вдосконалення, пошуку відповіді на питання „Який Я?“, „Який Я відносно Іншого?“, „Який Я порівняно зі своїм Ідеалом?“. Тільки порівнюючи свої можливості з можливостями „Іншого або з тими, до яких Я прагну“, людина може самовизначитись, самореалізуватися, а відтак самовдосконалитись.

Індивідуалізація діяльності з використання рухової активності у формуванні здорового способу життя, її наближення та специфікація відповідно до потреб кожної особистості складає основу сучасних технологій оздоровчої роботи гуманістичної спрямованості.

З метою задоволення інтересів, потреб та здібностей людей спортивна індустрія перманентно продукує нові види та форми рухової активності.

Зокрема, останнім часом все більшої популярності набувають стритбол, пляжний волейбол, аквафітнес, пілатес, скейтинг, скейбординг, маунтинбайк, дайвінг та ін.

Передовий світовий досвід переконує в доцільності запровадження загальнонаціонального соціального моніторингу рівня охоплення людей організованою руховою активністю та їх інтересів і потреб.

Один з напрямів гуманізації процесу залучення населення до рухової активності проявляється у плюралізмі. Невиправданим є намагання підвести всіх під єдині стандарти та програми. Кожна людина повинна мати можливості виявити себе. У цьому зацікавлені й окрема особистість, і все суспільство.

Індивідуальний підхід це не разовий захід. Він повинен пронизувати всю систему дії на дитину, і саме тому це загальний принцип виховання. Разом з тим в різних сферах виховання й навчання цей підхід виявляється в різній мірі. Індивідуальний підхід націлений у першу чергу на зміцнення позитивних якостей і усунення недоліків. При умінні й своєчасному втручанні можна уникнути небажаного, болісного процесу перевиховання. За допомогою індивідуального підходу можна знайти «ключ» до кожної дитини. Індивідуальний підхід – один з головних принципів педагогіки. Сама проблема індивідуального підходу носить творчий характер, але існують основні моменти при здійсненні диференційованого підходу до дітей.

Висновок. На сьогоднішньому етапі розвитку суспільства особливо актуальним представляється побудова навчального та виховного процесу на засадах гуманістичної педагогіки і гуманістичної освіти.

Гуманістична педагогіка має в своїй основі гуманістичний світогляд, який визнає головною цінністю людини – цінність волі, вибору і можливостей розвитку.

Педагогічний процес, побудований на положеннях гуманістичної педагогіки, спирається на особистість учня, ґрунтується на конструктивній роботі учня і вчителя, в процесі якої вчитель намагається всіляко розвивати ініціативу підопічних, створити умови для особистісного і творчого розвитку.

У процесі професійної освіти також є необхідним урахування основних положень гуманістичної педагогіки, що має визначати не тільки побудови навчально-виховного процесу, а й необхідність поставити в її центр особистість та спиратися на неї.

Формирование у школьников подросткового возраста устойчивого интереса к занятиям физической культурой

Фролов Е.В., Фунина Е.Е.

Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова (Ульяновск, Российская Федерация)

На современном этапе государственной политики России приоритетными направлениями являются образование и укрепление здоровья населения. Рациональная организация двигательной деятельности школьников подросткового возраста позволяет управлять физическим развитием, выдвигать и решать задачи по укреплению и сохранению здоровья; обеспечению разностороннего, гармоничного развития личности, формированию потребности в самостоятельном использовании средств физической культуры и спорта с целью развития и совершенствования.

Эффективность физического воспитания существенно повысится, если будет разработан алгоритм привлечения учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом в настоящих социально-экономических условиях. Важно определить что необходимо сделать, чтобы выработать на различных этапах становления человека потребность заниматься физическими упражнениями. При этом главную роль играет мотивация приобщения индивида к занятиям физическими упражнениями и спортом.

Введение. В настоящее время формирование физической культуры подрастающего поколения стало одним из важнейших направлений государственной политики России, что связано со снижением уровня здоровья, психофизического состояния, слабой физической подготовленностью. Здоровье человека все более осознается как приоритетная задача государства, общества и его социальных институтов. Проблема совершенствования школьного физического воспитания, несмотря на повышенное внимание к ней со стороны ведущих ученых и учителей-новаторов, по-прежнему остается одной из наиболее актуальных в общеобразовательных школах (М.Я. Виленский, 2010; Л.И. Лубышева, 2011; П.К. Дуркин, 2008).

Особого внимания заслуживает проблема снижения интереса учащихся к урокам физической культуры и занятиям другими видами физкультурно-спортивной деятельности, что не позволяет создать предпосылки непрерывного физического совершенствования, овладеть способами творческого применения полученных знаний.

Цель работы: проверка эффективности методики формирования у школьников 14-15 лет интереса к занятиям физической культурой.

Задачи работы:

1. Выявить педагогические условия и факторы, оказывающие влияние на формирование у школьников устойчивого интереса к урокам физической культурой.

2. Экспериментально обосновать эффективность методики формирования устойчивого интереса школьников к занятиям физической культурой на основе развития мотивационных факторов и создания благоприятных педагогических условий для занятий.

Анализ специальной литературы [2, 4, 5] позволил выявить и обобщить педагогические условия и мотивы, оказывающие положительное влияние на формирование у школьников устойчивого интереса к занятиям физической культурой, основными из которых являются:

- функциональное содержание физических упражнений и достигнутый результат;
- вознаграждение за спортивную деятельность (разные формы социального признания, материальное поощрение);
- общественное отношение, проявляемое посредством физкультурно-спортивной деятельности (патриотизм, коллективизм);
- индивидуальное достижение в различных формах физкультурной направленности.

Одним из ведущих способов реализации и формирования устойчивого интереса школьников к систематическим занятиям физической культурой является управление мотивацией. Основные мотивы, побуждающие школьников к занятиям физической культурой, следует объединить в следующие группы:

1) удовлетворение самим процессом физкультурной деятельности на уроках физической культуры (эмоциональность, динамичность, новизна и разнообразие, дружба, товарищество, коллективизм);

2) результат деятельности (приобретение навыков, умений, знаний, рост показателей);

3) перспективы в процессе физкультурной деятельности (физическое совершенствование, спортивный результат, знание, желание участвовать в спортивной жизни коллектива).

Предложенная нами методика формирования интереса к регулярным занятиям физической культурой включает в свое содержание ряд требований и положений, обеспечивающих воспитание чувства удовлетворенности от выполняемой мышечной нагрузки и организации занятий, а также улучшение показателей здоровья, что наиболее отвечает требованиям и потребностям школьников подросткового возраста. Реализация данных компонентов

методики сопровождалось психологическими установками занимающегося на физкультурно-спортивную деятельность (вдохновение успехом, желание продолжать занятия по собственной инициативе, удовлетворение от процесса, характера взаимоотношений), что вызывает интерес и внутреннюю мотивацию.

Для рационального решения проблемы формирования интереса к занятиям физической культурой в экспериментальной группе предусматривались средства, методические принципы организации занятий физической культурой, педагогические условия для достижения поставленной цели, которые позволяют выявить эффективность экспериментальной методики уже на начальном этапе исследования, посредством диагностики отношения занимающихся к занятиям физической культурой. Данный подход позволяет рационально организовать учебный процесс в соответствии с целями и задачами исследования, а также своевременно вносить корректировки в содержание экспериментальной методики.

Учебные занятия по физической культуре проводились с использованием разнообразных двигательных действий в ходьбе, беге, прыжках, подскоках, применялись их различные варианты; по ходу выполнения занимающимся объяснялся механизм их воздействия на организм, значение подготовительных упражнений для разогревания работающих мышечных групп; осуществлялась подготовка к физической нагрузке физиологических систем организма; учитывался индивидуальный подход при дозировке объема и интенсивности физических упражнений, их выполнение в различных положениях и условиях.

Результаты исследования. Для проверки целесообразности разработанной методики был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие 48 учащихся 14-15 лет. Были организованы контрольная и экспериментальная группы (в каждой по 24 школьника). Выявление исходного уровня показателей потребности школьников к физкультурно-спортивной деятельности проводилось с помощью анкетирования. У занимающихся КГ и ЭГ существенных различий не установлено ($p > 0,05$). Обработка полученных данных показала отсутствие достоверных различий ($p > 0,05$) и по уровню общей физической подготовленности.

В контрольной группе уроки физической культуры проводились в соответствии с программой, утвержденной министерством образования Российской Федерации. В экспериментальной группе организация занятий осуществлялась в облегченных условиях, что позволило менее подготовленным школьникам за сравнительно короткий период времени овладеть основой техники физического упражнения, почувствовать уверенность в своих силах, получить удовлетворение. Необходимость своевременного предупреждения нежелательных конфликтов достигалось использованием специальных средств

общения, способствующих взаимопониманию, мотивов поведения. Учебный процесс строился на основе использования гибких средств и методов обучения с учетом разного уровня двигательных и психических возможностей учащихся.

В процессе реализации экспериментальной методики наблюдалось формирование устойчивых целей к регулярным занятиям физической культурой, среди которых ведущее место занимают оздоровление, разностороннее развитие, повышение уровня физической подготовленности, удовлетворение от занятий физической культурой.

После окончания педагогического эксперимента выяснилось, что при улучшении уровня показателей потребности школьников к физкультурно-спортивной деятельности и физической подготовленности занимающихся лучшие результаты по всем показателям были выявлены в ЭГ по сравнению с КГ. Время в распорядке дня, уделяемое на занятия самостоятельными физическими упражнениями в ЭГ составило 42,6 %, у представителей КГ показатели улучшились на 14,9 %. Количество учащихся, поменявших свое отношение к занятиям физической культурой в экспериментальной группе увеличилось в среднем на 59,0 %, у представителей контрольной группы данный показатель составил 17,2 %. Участвующих во внеклассных физкультурных мероприятиях, в экспериментальной группе повысилось на 64,1 %, а в контрольной группе на 16,1 %.

Уровень физической подготовленности существенно повысился за счет прироста показателей в беге на 100 м (на 6,5 %); прыжке в длину с места (на 13,7 %); в броске набивного мяча правой рукой на 7,4 % (левой – на 5,3 %). Результаты в челночном беге в КГ у юношей улучшились с $11,50 \pm 0,09$ с до $11,16 \pm 0,09$ с; в ЭГ с $11,47 \pm 0,10$ с до $10,50 \pm 0,10$ с. У девушек в данном тестовом задании показатели в КГ составили $11,96 \pm 0,10$ с, в ЭГ $11,50 \pm 0,10$ с.

Выводы. Таким образом, предложенная методика, ориентированная на формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, дает основание утверждать, что на занятиях возможно эффективно управлять мотивационной сферой учащихся, формировать интерес и потребность к систематическим занятиям, повышать двигательную активность, решать широкий круг задач физкультурно-образовательного пространства учебного заведения.

Список литературы

1. Виленский, М.Я. Физическая культура. 5-7 классы : учебник для общеобразовательных учреждений / М.Я. Виленский. – М. : Просвещение, 2010. – 156 с.

2. Дуркин, П.К. Интерес к занятиям физической культурой и спортом как фактор формирования здорового образа жизни / П.К. Дуркин // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 8. – С. 21.

3. Лубышева, Л.И. Педагогические условия формирования спортивной культуры личности в общеобразовательной школе / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 5. – С. 36-41.

4. Молчанова, Ю.С. Особенности физкультурных потребностей школьников 14-15 лет / Ю.С. Молчанова, Т.А. Миронова, С.В. Забнин // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 9. – С. 24-25.

5. Назаренко, Л.Д. Физическая культура и спорта – средство физического, духовно-нравственного развития школьников и учащейся молодежи / Л.Д. Назаренко. – Ульяновск, 2012. – 191 с.

Особливості у потребнісно-мотиваційній характеристиці фізичної культури в учнів різних типів навчальних закладів

Щелкунова М.О., Гейтенко В.В., Пожитько Ю.С.

Донбаський державний педагогічний університет (Слов'янськ, Україна)

В статтє представлен анализ показателей физического развития и физической подготовленности у старшеклассников общеобразовательной школы и лицея. Определены типы телосложения у учащихся различных учебных заведений с разными уровнями биологического созревания.

У статті представлений аналіз показників фізичного розвитку і фізичної підготовленості у старшокласників загальноосвітньої школи і лицею. Визначені типи статури в учнів різних навчальних закладів з різними рівнями біологічного дозрівання.

In the article the analysis of indexes of physical development and physical preparedness is presented for the senior pupils of general school and lyceum. The types of build are certain at different educational establishments of students with the different levels of the biological ripening.

Вступ. Пошук оперативних форм організації навчального процесу, адекватних вимогам суспільства привів до виникнення навчальних закладів нового типу – гімназій, ліцеїв. У зв'язку з цим здійснюється перегляд навчальних програм, змінюється їх зміст, збільшується кількість предметів.

Нажаль, організаційні перетворення не торкаються фізичного виховання, коли використовується традиційна програма загальноосвітньої школи, орієнтована на два уроки фізичної культури на тиждень.

Інтенсивний процес навчання, з одного боку, і зниження рухової активності, з другого, негативно впливають на стан здоров'я, знижують рівні

фізичної підготовленості і розумової працездатності, що відбивається на адаптаційних можливостях організму школярів.

У зв'язку з цим очевидна необхідність наукового обґрунтування ефективності підвищення рухової активності учнів старшого шкільного віку на основі різнорівневих варіантів фізичного виховання в школах нового типу.

Проблема освіти розглядається ученими впродовж всього періоду становлення української школи. Різні аспекти даної проблеми розкриті Г. Апанасенком [1].

Вивчення методів і прийомів оптимізації навчального процесу з фізичної культури призводить до висновку про те, що внаслідок складності системи (*мається на увазі навчальний процес*) оптимізаційне завдання виявляється багатокритерійним, а диференційований підхід, що існує у фізкультурній освіті, вирішує задачі оптимізації за єдиним виділеним критерієм (*тільки навчання руховим діям або тільки розвиток фізичних якостей*) і не передбачає перехід до багатокритерійних завдань [3, 4].

Такий висновок спонукає до постановки питання про можливість об'єднання підходів і підсумовування їх позитивного впливу.

Мета нашого дослідження – виявити особливості у потребнісно-мотиваційній характеристиці фізичної культури в учнів різних типів навчальних закладів.

Результати дослідження. Організм учнів старшого шкільного віку знаходиться у процесі безперервного росту і розвитку. Дані поглибленого обстеження 15-17-річних учнів загальноосвітньої школи і ліцею дозволили виявити віково-статеві закономірності зміни показників фізичного розвитку і фізичної підготовленості у даного контингенту учнів.

Аналіз експериментальних даних провели у декілька етапів. Спочатку за статистичними параметрами аналізували показники морфофункціонального розвитку і рухової підготовленості. Далі проведено дослідження взаємозв'язку аналізованих показників. Кінцевий етап передбачав вивчення даних ознак методом багатовимірною статистичного аналізу (використаний метод побудови кореляційних дендрограм).

Показники **довжини тіла** хлопців з віком неухильно збільшуються. Дана закономірність характерна як для учнів загальноосвітніх шкіл, так і для ліцеїстів. Вікові зміни показників довжини тіла дівчат несуттєві.

Коефіцієнти варіації довжини тіла у віковому діапазоні 15-17 років змінюються від 4,0 до 5,3 %, що вказує на однорідність розподілу показників.

У хлопціві дівчат коефіцієнти асиметрії у більшості випадків вище за граничні показники, що вказує на асиметричність кривої розподілу показників довжини.

У школярів навчальних закладів виявлено в основному правосторонню асиметрію кривої розподілу результатів ($A = 0,63 - 0,81$). У хлопців переважно простежується плосковершинність кривої розподілу ($E = 0,51 \div -0,73$), а показники довжини тіла дівчат характеризуються гостровершинністю ($E = 1,04 \div 1,65$).

Показники **ваги тіла** збільшуються віком. У хлопців загальноосвітньої школи і ліцею даний показник інтенсивно змінюється у віці 16 і 17 років. Коефіцієнти варіації значно перевищують десятивідсотковий рівень. У обстежуваних простежується асиметричність розподілу даних показників: у хлопців і дівчат правостороння асиметрія ($A = 0,55 - 1,02$). Показники ексцесу здебільше позитивні, що характеризує гостровершинність розподілу результатів.

Аналіз показників фізичного розвитку учнів загальноосвітньої школи і ліцею показує, що більшість даних характеристик мають логнормальний розподіл.

Показники **фізичної підготовленості** також змінюються під впливом віку. Учні загальноосвітньої школи мають достовірну перевагу (у порівнянні з учнями ліцею) за показниками стрибка у довжину з місця (3,3 %, $p < 0,05$), метання набивного м'яча (5,8 %, $p < 0,05$), 6-хвилинного бігу (6,8 %, $p < 0,05$), стрибків скакалкою (11,5 %, $p < 0,05$). У дівчат тільки в стрибках у довжину з місця (9,6 %, $p < 0,05$) і у підтягуванні на низькій (23,6 %, $p < 0,05$) виявлені суттєві міжгрупові відмінності. Інші характеристики підготовленості змінюються недостовірно.

Нами виявлено і зниження з віком окремих показників фізичної підготовленості. У хлопців загальноосвітньої школи це виявляється у стрибках із скакалкою, а в учнів ліцею – у нахилі тулуба вперед. У дівчат дана закономірність простежується у 6-хвилинному бігу, піднятті тулуба, підтягуванні на низькій поперечині, у стрибках скакалкою. Дані показники змінилися недостовірно.

Багато показників фізичної підготовленості мають асиметричність розподілу результатів, а коефіцієнти ексцесу в основному не потрапляють в граничні значення критерію. Більшість показників фізичної підготовленості варіабельні, особливо у хлопців у нахилі тулуба вперед ($V = 44,5 - 51,9$ %), підтягуванні на поперечині ($V = 30,3 - 31,7$ %), стрибках скакалкою ($V = 29,2 - 33,0$ %). У дівчат найбільш варіабельними слід визнати показники нахилу тулуба вперед ($V = 48,6 - 51,0$ %) і підтягування на низькій поперечині ($V = 24,5 - 32,0$ %).

Порівняння показників фізичної підготовленості учнів різних навчальних закладів показує, що по окремим характеристикам розвитку фізичних здібностей простежується перевага учнів загальноосвітньої школи.

Серед досліджуваних загальноосвітньої школи було виявлено 30 дівчат (51,7 %) і 28 хлопців (53,8 %), віднесених до торакального типу статури, число осіб м'язовим типом статури серед хлопців складає 12 чоловік (23,1 %), дівчат – 7 (12,1 %). До астеноїдного типу належить 15,4 % хлопців і 20,7 % дівчат, а до дигестивного – відповідно 7,7 % і 15,5 % контингенту. В учнів ліцею у переважній більшості простежується аналогічна закономірність співвідношення контингенту за типами статури, лише спостерігається менша кількість учнів, віднесених до м'язового типу статури.

Аналіз співвідношення контингенту учнів 15-17 років показав, що у більшості обстежуваних хлопців (загальноосвітня школа – 57,7 %; ліцей – 49,0 %) і дівчат (загальноосвітня школа – 74,1 %; ліцей – 68,5 %) паспортний вік відповідає біологічному. Друге місце за кількістю контингенту хлопців і дівчат займають ті, паспортний вік яких випереджає біологічний (загальноосвітня школа – 26,9 %; ліцей – 27,5 %) у дівчат (загальноосвітня школа – 15,6 %; ліцей – 18,5 %).

Для хлопців і дівчат, біологічний вік яких відстає від паспортного, типовий торакальний та астеноїдний типи конституції. Ні в одній віковій групі не виявлено учнів з м'язовим і дигестивним типами, які відстають за рівнем дозрівання організму.

Відповідність паспортного і біологічного віку виявили у школярів всіх типів статури, але частіше у осіб торакального типу (хлопці – 59,0-61,1 %; дівчата – 61,1-67,7 %). У хлопців, біологічний вік яких випереджав паспортний, типовий м'язовий тип статури (57,1-75,0 %), досить часто зустрічався і дигестивний тип.

Відмічені у хлопців співвідношення між рівнями біологічного дозрівання і типами статури характерними для дівчат. Чітко виражена тенденція до прискореного дозрівання дівчат, особливо м'язового і дигестивного типів.

Висновки. Таким чином, результати дослідження дозволили виявити, що швидкість вікового дозрівання і тип статури – важливі характеристики фізичного розвитку школярів, які тісно пов'язані в цілісному організмі. На наш погляд, тип статури, що формується, може бути діагностичним тестом для визначення швидкості вікового розвитку. У старшому шкільному віці темпи дозрівання втрачають інформативність, а тип статури, як показник фізичного розвитку, стає одним з провідних індикаторів морфологічної індивідуальності.

Результати дослідження мають перспективу подальшого застосування при розробці навчальних програм з організації фізичного виховання у

навчальних закладах нового типу, а також при навчанні студентів під час педагогічної практики в школі, перепідготовці і підвищенні кваліфікації викладачів фізичної культури.

Список літератури

1. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков. – К. : Здоровье, 1983.– 79 с.
2. Ареф'єв В.Г. Сучасні стандарти фізичного розвитку школярів : посібник. – К. : Вежа, 1999.– 225 с.
3. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. – Львів : Штабар, 2003.– 208 с.
4. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. – К. : Олімпійська література, 2001.– 439 с.

Відомості про авторів

- Агеева Гульназ Фаритовна** кандидат педагогических наук, старший преподаватель Набережночелнинского филиала Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма (Набережные Челны, Российская Федерация)
- Алешин Игорь Николаевич** кандидат педагогических наук, профессор Уральского государственного университета физической культуры (Челябинск, Российская Федерация)
- Анисимова Елена Александровна** кандидат педагогических наук, и.о. доцента Ульяновского государственного педагогического университета им. И.Н. Ульянова (Ульяновск, Российская Федерация)
- Аппакова-Шогина Нурия Закариевна** кандидат исторических наук, старший преподаватель Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма (Казань, Российская Федерация)
- Артюшевский Сергей Сергеевич** магистр педагогических наук, аспирант Белорусского государственного университета физической культуры (Минск, Республика Беларусь)
- Афтимичук Ольга Евгеньевна** кандидат педагогических наук, доцент Государственного университета физического воспитания и спорта (Кишинев, Молдова)
- Баклунина Александра Михайловна** старший преподаватель Южно-Уральского государственного университета (национальный исследовательский университет) (Челябинск, Российская Федерация)
- Барышникова Людмила Николаевна** старший преподаватель Белорусского государственного университета физической культуры, мастер спорта (Минск, Республика Беларусь)

Бинюсеф Ибрагим Мохамид	аспірант Белорусского государственного педагогического университета им. Максима Танка (Минск, Республика Беларусь; Ливия)
Бренерман Оксана Михайлівна	магістрант Донбаського державного педагогічного університету (Слов'янськ, Україна)
Будний Олексій Миколайович	викладач Бердянського державного педагогічного університету (Бердянськ, Україна)
Буйко Татьяна Николаевна	доктор философских наук, доцент Белорусского государственного университета физической культуры (Минск, Республика, Беларусь)
Булошник Валентина Дмитрівна	учитель початкових класів ЗОШ № 17 (Слов'янськ, Україна)
Быков Виктор Степанович	доктор педагогических наук, профессор Южно-Уральского государственного университета (национальный исследовательский университет) (Челябинск, Российская Федерация)
Вавилонский Алексей Николаевич	старший преподаватель Витебского государственного университета им. П.М. Машерова (Витебск, Республика Беларусь)
Ведерникова Ольга Борисовна	доцент Южно-Уральского государственного университета (национальный исследовательский университет) (Челябинск, Российская Федерация)
Веклич Олена Юрїївна	студентка Донбаського державного педагогічного університету (Слов'янськ, Україна)
Викторов Дмитрий Валерьевич	кандидат педагогических наук, доцент Южно-Уральского государственного университета (национальный исследовательский университет) (Челябинск, Российская Федерация)

Вишневецька Вікторія Петрівна	викладач Національного університету фізичного виховання та спорту України (Київ, Україна)
Власенко Наталія Едуардовна	кандидат педагогических наук, доцент Белорусского государственного университета физической культуры (Минск, Республика Беларусь)
Воробьев Владислав Федорович	кандидат биологических наук, доцент Череповецкого государственного университета (Череповец, Российская Федерация)
Габаева Анастасия Сергеевна	магистрант Южно-Уральского государственного университета (национальный исследовательский университет) (Челябинск, Российская Федерация)
Гейтенко Владислав Володимирович	магістрант Донбаського державного педагогічного університету (Слов'янськ, Україна)
Гилявская Яна	студентка Мариупольского государственного университета (Мариуполь, Украина)
Гогия Валентина	студентка Мариупольского государственного университета (Мариуполь, Украина)
Гончаров Михаил	студент Мариупольского государственного университета (Мариуполь, Украина)
Гончарова Наталія Миколаївна	кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Національного університету фізичного виховання та спорту України (Київ, Україна)
Гордєєва Катерина Сергіївна	викладач Донбаського державного педагогічного університету (Слов'янськ, Україна)
Гут Анжелика Викторовна	кандидат педагогических наук, доцент Поволжской академии физической культуры, спорта и туризма (Казань, Российская Федерация)

Денисенко Максим Сергійович	магістрант Донбаського державного педагогічного університету (Слов'янськ, Україна)
Долинний Юрій Олексійович	кандидат педагогічних наук, доцент Донбаської державної машинобудівної академії (Краматорськ, Україна)
Драндров Герольд Леонидович	заведуючий кафедрой, доктор педагогічних наук, професор Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева (Чебоксары, Российская Федерация)
Дьяченко Ірина Дмитрівна	студентка Донбаського державного педагогічного університету (Слов'янськ, Україна)
Еганов Александр Васильевич	доктор педагогических наук, профессор Уральского государственного университета физической культуры, Южно-Уральского государственного университета (национальный исследовательский университет) (Челябинск, Российская Федерация)
Егуртова Анна	студентка Мариупольского государственного университета (Мариуполь, Украина)
Жук Ганна Олександрівна	кандидат наук з фізичного виховання і спорту, викладач Національного університету фізичного виховання та спорту України (Київ, Україна)
Заколотная Елена Евгеньевна	заведующий кафедрой педагогики, кандидат педагогических наук, доцент Белорусского государственного университета физической культуры, кандидат в мастера спорта (Минск, Республика Беларусь)
Заколотная Наталья Дмитриевна	старший преподаватель Белорусского государственного университета физической культуры, мастер спорта международного класса (Минск, Республика Беларусь)

Запорожченко Н.В.	кандидат медицинских наук, ассистент Донецкого национального медицинского университета (Донецк, Украина)
Зерний Инна	студентка Мариупольского государственного университета (Мариуполь, Украина)
Зорин Сергей Дмитриевич	кандидат педагогических наук, доцент Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева (Чебоксары, Российская Федерация)
Іванченко Леонід Петрович	кандидат педагогічних наук, доцент Донбаського державного педагогічного університету (Слов'янськ, Україна)
Іванченко Світлана Григорівна	старший викладач Донбаського державного педагогічного університету (Слов'янськ, Україна)
Иванчикова Екатерина Валерьевна	студентка факультета физической культуры Гомельского государственного университета им. Ф.Скорины (Гомель, Республика Беларусь)
Изаровская Ирина Валериевна	кандидат биологических наук, доцент Южно-Уральского государственного университета (национальный исследовательский университет) (Челябинск, Российская Федерация)
Калугина Галина Константиновна	кандидат педагогических наук, доцент Южно-Уральского государственного университета (национальный исследовательский университет) (Челябинск, Российская Федерация)
Кан И.С.	студент Ульяновского государственного педагогического университета им. И.Н. Ульянова (Ульяновск, Российская Федерация)

Касмакова Л.Е.	кандидат педагогических наук, старший преподаватель Набережночелнинского филиала Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма (Набережные Челны, Российская Федерация)
Катенков Андрей Николаевич	аспирант Ульяновского государственного педагогического университета им. И.Н. Ульянова (Ульяновск, Российская Федерация)
Качан Олексій Анатолійович	здобувач Донбаського державного педагогічного університету (Слов'янськ, Україна)
Качур Д.А.	преподаватель ГГТУ им. П.О. Сухого (Гомель, Республика Беларусь)
Кислица Надежда	студентка Мариупольского государственного университета (Мариуполь, Украина)
Козловская Юлия Сергеевна	старший преподаватель Белорусского государственного университета физической культуры (Минск, Республика Беларусь)
Комкова Ирина Александровна	доцент Южно-Уральского государственного университета (национальный исследовательский университет) (Челябинск, Российская Федерация)
Корнеева Светлана Владимировна	старший преподаватель Южно-Уральского государственного университета (национальный исследовательский университет) (Челябинск, Российская Федерация)
Коткова Лариса Юрьевна	кандидат педагогических наук, доцент Набережночелнинского филиала Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма (Набережные Челны, Российская Федерация)

Кошель Світлана Павлівна	студентка Донбаської державної машинобудівної академії (Краматорськ, Україна)
Крайц Олександр Миколайович	магістрант Донбаського державного педагогічного університету (Слов'янськ, Україна)
Кряж Владимир Николаевич	кандидат педагогических наук, профессор Белорусского государственного университета физической культуры (Минск, Республика Беларусь)
Кривцун-Левшина Лариса Николаевна	кандидат социологических наук, доцент Витебского государственного университета им. П.М. Машерова (Витебск, Республика Беларусь)
Крутогорська Наталія Юрійовна	кандидат педагогічних наук, доцент Донбаського державного педагогічного університету (Слов'янськ, Україна)
Кулінченко Олена Віталіївна	студентка Донбаської державної машинобудівної академії (Краматорськ, Україна)
Купп Анастасія Александровна	студентка Мариупольского государственного университета (Мариуполь, Украина)
Куц Елена Андреевна	студентка Мариупольского государственного университета (Мариуполь, Украина)
Кучуренко Виктор Леонидович	преподаватель Южно-Уральского государственного института искусств им. П.И. Чайковского (Челябинск, Российская Федерация)
Куштынов Валерий Николаевич	преподаватель ОГБОУСПО «Ульяновский физкультурно-спортивный техникум Олимпийского резерва» (Ульяновск, Российская Федерация)
Лебедева Дарья Владимировна	студентка Белорусского государственного университета физической культуры (Минск, Республика Беларусь)

Лебедь Аліна Олександрівна	студентка Донбаського державного педагогічного університету (Слов'янськ, Україна)
Левченко Ирина	студентка Мариупольского государственного университета (Мариуполь, Украина)
Лешуков Владимир Семёнович	старший преподаватель Южно-Уральского государственного университета (национальный исследовательский университет) (Челябинск, Российская Федерация)
Лисецкая Елена Яковлевна	ассистент Мариупольского государственного университета, телесно ориентированный психотерапевт, кинезиолог (Мариуполь, Украина)
Лисецкий Михаил Александрович	практический психолог (Донецк, Украина)
Литвинович Владимир Миронович	декан подготовительного факультета Белорусского государственного университета физической культуры (Минск, Республика Беларусь)
Лозовой Александр Александрович	старший преподаватель Сибирского государственного аэрокосмического университета имени академика М.Ф. Решетнева (Красноярск, Российская Федерация)
Лосик Виктория Георгиевна	преподаватель Донбасской государственной машиностроительной академии (Краматорск, Украина)
Лосская Ирина Витальевна	студентка Белорусского государственного университета физической культуры (Минск, Республика Беларусь)
Лягов Александр Володимирович	старший викладач Жовтоводського обласного комунального вищого навчального закладу "Інститут підприємництва "Стратегія" (Жовті Води, Україна)

Мазалова А.Г.	студентка Мариупольского государственного университета (Мариуполь, Украина)
Малахова Ж.В.	Донецкий национальный медицинский университет им. М. Горького (Донецк, Украина)
Мамиев Нурлан Бекентаевич	кандидат педагогических наук, доцент, проректор по инфраструктурному развитию Костанайского государственного университета имени А. Байтурсынова (Костанай, Республика Казахстан)
Марховський Дмитро Олегович	студент Національного університету фізичного виховання та спорту України (Київ, Україна)
Марчик Валентина Іванівна	кандидат біологічних наук, доцент Криворізького педагогічного інституту ДВНЗ «КНУ» (Кривий Ріг, Україна)
Машарская Наталия Михайловна	кандидат педагогических наук, доцент, декан факультета оздоровительной физической культуры и туризма Белорусского государственного университета физической культуры (Минск, Республика Беларусь)
Медведева Галина Ивановна	преподаватель ГГТУ им. П.О. Сухого (Гомель, Республика Беларусь)
Мелёхин Алексей Павлович	магистрант Белорусского государственного университета физической культуры (Минск, Республика Беларусь)
Мельникова Ольга Владимировна	старший преподаватель Южно-Уральского государственного университета (национальный исследовательский университет) (Челябинск, Российская Федерация)

Мещерякова Ирина Борисовна	старший преподаватель Южно-Уральского государственного университета (национальный исследовательский университет) (Челябинск, Российская Федерация)
Мосина Валерия Владимировна	студентка Донбасской государственной машиностроительной академии (Краматорск, Украина)
Мудрян Володимир Леонідович	викладач Донбаської державної машинобудівної академії (Краматорськ, Україна)
Мухаматгалеев Евгений Геннадиевич	преподаватель Донбасского государственного педагогического университета (Славянск, Украина)
Мышепуд Сергей Андреевич	кандидат исторических наук, доцент Белорусского государственного университета физической культуры (Минск, Республика Беларусь)
Назаренко Людмила Дмитриевна	доктор педагогических наук, профессор Ульяновского государственного педагогического университета им. И.Н. Ульянова (Ульяновск, Российская Федерация)
Налча Инна	студентка Мариупольского государственного университета (Мариуполь, Украина)
Невзорова Ю.С.	преподаватель ГГТУ им. П.О. Сухого (Гомель, Республика Беларусь)
Никитина Елена Валентиновна	кандидат педагогических наук, преподаватель Чебоксарского училища олимпийского резерва Министерства физической культуры и спорта Чувашской Республики (Чебоксары, Российская Федерация)
Никулин Алексей Александрович	преподаватель Южно-Уральского государственного института искусств им. П.И. Чайковского (Челябинск, Российская Федерация)

Олейник Олег Николаевич	заведуючий кафедрой Донбасской государственной машиностроительной академии (Краматорск, Украина)
Ольшанська Надія Олександрівна	магістрант Донбаського державного педагогічного університету (Слов'янськ, Україна)
Омельченко Світлана Олександрівна	доктор педагогічних наук, професор, ректор Донбаського державного педагогічного університету (Слов'янськ, Україна)
Орловська Вікторія Вікторівна	старший викладач Бердянського державного педагогічного університету (Бердянськ, Україна)
Осіпов Віталій Миколайович	завідувач кафедри, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Бердянського державного педагогічного університету (Бердянськ, Україна)
Осіпов Андрій Валерійович	завідувач кафедри, кандидат педагогічних наук, доцент Маріупольського державного університету (Маріуполь, Україна)
Павицкая Зоя Ивановна	кандидат педагогических наук, доцент Поволжской академии физической культуры, спорта и туризма (Казань, Российская Федерация)
Пайгунова Юлия Викторовна	кандидат психологических наук, доцент Поволжской академии физической культуры, спорта и туризма (Казань, Российская Федерация)
Пармонова Наталья Андреевна	кандидат биологических наук, доцент Белорусского национального технического университета (Минск, Республика Беларусь)
Пархоменко Ганна	студентка Донбаського державного педагогічного університету (Слов'янськ, Україна)

Перельман Екатерина Борисовна	кандидат биологических наук, старший преподаватель Южно-Уральского государственного университета (национальный исследовательский университет) (Челябинск, Российская Федерация)
Пестряева Людмила Шеистдановна	кандидат педагогических наук, доцент Чувашской государственной сельскохозяйственной академии (Чебоксары, Российская Федерация)
Пидуков Владислав Николаевич	преподаватель Уральского государственного университета физической культуры (Челябинск, Российская Федерация)
Пилипенко Елена Эдуардовна	студентка Донбасской государственной машиностроительной академии (Краматорск, Украина)
Плешкунов Д.А.	преподаватель ГГТУ им. П.О. Сухого (Гомель, Республика Беларусь)
Полищук Ирина Владимировна	магистр педагогики, старший преподаватель Белорусского государственного университета физической культуры (Минск, Республика Беларусь)
Помозов Александр Владимирович	старший преподаватель Белорусского государственного университета физической культуры (Минск, Республика Беларусь)
Пожитько Юлія Сергіївна	учитель початкових класів ЗОШ № 10 (Слов'янськ, Україна)
Прилуцкий Павел Михайлович	кандидат педагогических наук, доцент Белорусского государственного университета физической культуры (Минск, Республика Беларусь)
Пристинська Тетяна Миколаївна	магістр фізичного виховання, старший викладач Донбаського державного педагогічного університету (Слов'янськ, Україна)

Пристинський Володимир Миколайович	кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач Науково-дослідної лабораторії Донбаського державного педагогічного університету (Слов'янськ, Україна)
Прокопенко Анастасія Олександрівна	студентка Національного університету фізичного виховання та спорту України (Київ, Україна)
Пунтус В.А.	преподаватель ГГТУ им. П.О. Сухого (Гомель, Республика Беларусь)
Пьянзин Андрей Иванович	доктор педагогических наук, профессор Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева (Чебоксары, Российская Федерация)
Радковська Ганна Ігорівна	студентка Донбаської державної машинобудівної академії (Краматорськ, Україна)
Ракусевич Юлія Анатоліївна	студентка Маріупольського державного університету (Маріуполь, Україна)
Рейт Катерина Михайловна	магістр педагогічних наук, аспірант Белорусского государственного педагогического университета имени Максима Танка (Минск, Республика Беларусь)
Романовская Виктория Олеговна	студентка Белорусского государственного университета физической культуры, кандидат в мастера спорта (Минск, Республика Беларусь)
Руденко Дмитро	студент Маріупольського державного університету (Маріуполь, Україна)
Савіна Анастасія Сергіївна	студентка Донбаської державної машинобудівної академії (Краматорськ, Україна)
Садовникова Вероніка Владимировна	кандидат педагогических наук, доцент Белорусского государственного университета физической культуры (Минск, Республика Беларусь)

Саламатова Наталья Леонидовна	старший преподаватель Белорусского государственного университета физической культуры (Минск, Республика Беларусь)
Самойленко Антон	студент Мариупольського державного університету (Мариуполь, Україна)
Сафиуллина Алина Азгаровна	студентка Набережночелнинского филиала Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма (Набережные Челны, Российская Федерация)
Сафонова Яна Євгенівна	магістрант Національного університету фізичного виховання та спорту України (Київ, Україна)
Селявко Руслан Валерьевич	тренер-преподаватель Белорусского государственного университета физической культуры (Минск, Республика Беларусь)
Семаненко Владимир	студент Мариупольского государственного университета (Мариуполь, Украина)
Сергейчик Наталья Анатольевна	преподаватель УО БТЄУПК (Гомель, Республика Беларусь)
Сивицкий Владимир Геннадьевич	доктор наук в области психологии, кандидат педагогических наук, доцент, зав. кафедрой психологии Белорусского государственного университета физической культуры, мастер спорта (Минск, Республика Беларусь)
Сивохин Иван Павлович	доктор педагогических наук, доцент, начальник научно-образовательного центра Костанайского государственного педагогического института (Костанай, Республика Казахстан)
Сидорчук И.А.	студент Мариупольского государственного университета (Мариуполь, Украина)

Сизов Дмитрий Александрович	преподаватель Южно-Уральского государственного института искусств им. П.И. Чайковского (Челябинск, Российская Федерация)
Смирнова Лариса Владимировна	старший преподаватель Южно-Уральского государственного университета (национальный исследовательский университет) (Челябинск, Российская Федерация)
Смирнова Лариса Викторовна	кандидат биологических наук, доцент Южно-Уральского государственного университета (национальный исследовательский университет) (Челябинск, Российская Федерация)
Соломко Надія Федорівна	викладач Донбаської державної машинобудівної академії (Краматорськ, Україна)
Сорокін Юрій Сергійович	старший викладач Донбаської державної машинобудівної академії (Краматорськ, Україна)
Сорокина И.А.	студентка Мариупольского государственного университета (Мариуполь, Украина)
Старовойтова Ирина	студентка Мариупольского государственного университета (Мариуполь, Украина)
Старченко Владимир Николаевич	кандидат педагогических наук, доцент Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины (Гомель, Республика Беларусь)
Ступень Марина Петровна	зав. кафедрой, кандидат педагогических наук, доцент Белорусского государственного университета физической культуры, мастер спорта (Минск, Республика Беларусь)

Сумак Елена Николаевна	преподаватель Южно-Уральского государственного университета (национальный исследовательский университет) (Челябинск, Российская Федерация)
Татаркіна Валерія Валеріївна	студентка Маріупольського державного університету (Маріуполь, Україна)
Тітаков Вадим Станіславович	студент Донбаської державної машинобудівної академії (Краматорськ, Україна)
Тимошенко Володимир Валерійович	кандидат педагогічних наук, старший викладач Донбаської державної машинобудівної академії (Краматорськ, Україна)
Тихонов Сергій Виталійович	студент Донбаської державної машинобудівної академії (Краматорськ, Україна)
Токаревская Ирина Евгеньевна	доцент Белорусского государственного университета физической культуры (Минск, Республика Беларусь)
Торба Т.Ф.	преподаватель ГГТУ им. П.О. Сухого (Гомель, Республика Беларусь)
Улытыч Егор Иванович	студент Мариупольского государственного университета (Мариуполь, Украина)
Федоров Александр Иванович	кандидат педагогических наук, доцент Южно-Уральского государственного университета (национальный исследовательский университет) (Челябинск, Российская Федерация)
Федорова Марія Вікторівна	викладач Національного університету фізичного виховання та спорту України (Київ, Україна)
Фролов Евгений Владимирович	кандидат педагогических наук, доцент Ульяновского государственного педагогического университета имени И.Н. Ульянова (Ульяновск, Российская Федерация)

Фролова Ольга Олександрівна	викладач Маріупольського державного університету (Маріуполь, Україна)
Фунина Елена Евгеньевна	кандидат педагогических наук, доцент Ульяновского государственного педагогического университета имени И.Н. Ульянова (Ульяновск, Российская Федерация)
Хабінець Тамара Олександрівна	кандидат педагогічних наук, доцент Національного університету фізичного виховання та спорту України (Київ, Україна)
Хлевна Юлія Леонідівна	кандидат технічних наук, викладач Національного університету фізичного виховання та спорту України (Київ, Україна)
Холодний Олександр Іванович	кандидат педагогічних наук, старший викладач Донбаського державного педагогічного університету (Слов'янськ, Україна)
Христофорова Тамара	студентка Мариупольского государственного университета (Мариуполь, Украина)
Целищева Елизавета Ивановна	старший преподаватель Южно-Уральского государственного университета (национальный исследовательский университет) (Челябинск, Российская Федерация)
Цилковська Алевтина Іванівна	викладач Маріупольського державного університету (Маріуполь, Україна)
Цымбалюк Елена Анатольевна	кандидат педагогических наук, доцент Белорусского государственного университета физической культуры (Минск, Республика Беларусь)
Черепов Евгений Александрович	зав. кафедрой, кандидат педагогических наук, доцент Южно-Уральского государственного университета (национальный исследовательский университет) (Челябинск, Российская Федерация)

Черненко Сергій Олександрович	викладач Донбаської державної машинобудівної академії (Краматорськ, Україна)
Шайда Наталія Петрівна	кандидат психологічних наук, доцент Донбаського державного педагогічного університету (Слов'янськ, Україна)
Шамсутдинова Альбіна Равилевна	кандидат філологічних наук, старший преподаватель Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма (Казань, Российская Федерация)
Шкрябец Денис Юрійович	магістрант Донбаського державного педагогічного університету (Слов'янськ, Україна)
Шулик Тетяна Валеріївна	аспірант Донбаського державного педагогічного університету (Слов'янськ, Україна)
Шульженко Анастасія	студентка Мариупольского государственного университета (Мариуполь, Украина)
Щелкунов Анатолій Олексійович	кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Донбаського державного педагогічного університету (Слов'янськ, Україна)
Щелкунов Денис Анатолійович	кандидат педагогічних наук, доцент Донбаського державного педагогічного університету (Слов'янськ, Україна)
Щелкунова Марія Олегівна	викладач Донбаського державного педагогічного університету (Слов'янськ, Україна)
Юречко Ольга Валентиновна	кандидат педагогічних наук, доцент Благовещенского государственного педагогического университета (Благовещенск, Российская Федерация)
Якуш Елена Михайловна	кандидат педагогічних наук, доцент Белорусского государственного университета физической культуры (Минск, Республика Беларусь)

Якушева Татьяна Сергеевна

студентка Мариупольского
государственного университета
(Мариуполь, Украина)

Ярушев Юрий Алексеевич

старший преподаватель Южно-Уральского
государственного университета
(национальный исследовательский
университет)
(Челябинск, Российская Федерация)

Наукове видання

**ВЗАЄМОДІЯ ДУХОВНОГО І ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У
ФОРМУВАННІ ГАРМОНІЙНО РОЗВИНЕНОЇ ОСОБИСТОСТІ**

Збірник статей

*II науково-практичної онлайн-конференції з міжнародною участю
(Слов'янськ, 25 березня 2015 р.)*

Підписано до друку 06.04.2015 р. Тираж 100 прим.
Умовн. друк. арк. 43,81. Формат 60x84/16. Замов. № 113
Гарнітура Таймс. Друк офсетний

Видавництво Б.І. Моторіна

84116 м. Слов'янськ, вул. Г. Батюка, 19

Тел./факс +38 06262 3 20 99. E-mail: matorinb@ukr.net

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції ДК № 3141, видане Держ. комітетом телебачення та радіомовлення України від 24.03.2008 р.
