

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
«ЛУГАНСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ТАРАСА
ШЕВЧЕНКО»
ИНСТИТУ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА**



НАУЧНОЕ ИЗДАНИЕ
**«ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ
РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ
ГОСУДАРСТВЕННЫХ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ СТАНДАРТОВ
В ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ»**

**МАТЕРИАЛЫ
РЕСПУБЛИКАНСКОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ**
(с международным участием)
4 апреля 2017 года

Под редакцией Т.Т. Ротерс
Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
Луганской Народной Республики
«Луганский национальный университет
имени Тараса Шевченко»

**«ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ
В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ
ГОСУДАРСТВЕННЫХ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ СТАНДАРТОВ
В ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ»**

**МАТЕРИАЛЫ
РЕСПУБЛИКАНСКОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ**
(с международным участием)
4 апреля 2017 года

011.3 – УДК 796. 011.3 – 043.86 (477.61)

Проблемы и перспективы развития физической культуры в условия реализации Государственных образовательных стандартов в Луганской Народной Республике: материалы Республиканской научно-практической конференции с международным участием (г. Луганск, 4 апреля 2017 г.) / Под ред. проф. Т.Т. Ротерс. – Луганск, 2017. – 333 с.

Рецензенты

- Ляпин В.П.** – заведующий кафедрой физического воспитания ГОУ ВПО «Луганский национальный университет имени Владимира Даля», доктор биологических наук, профессор, Заслуженный работник образования Украины
- Турянская О.Ф.** – и.о. директора Института последипломного образования и дистанционного обучения ГОУ ВПО «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко», доктор педагогических наук, профессор.
- Сероштан В.М.** – заведующий кафедрой физического воспитания ГОУ ВПО «Луганский государственный медицинский университет имени Святого Луки», кандидат педагогических наук, доцент.

В сборник материалов конференции вошли статьи, посвященные *актуальным проблемам*: развития физической культуры в общеобразовательных учреждениях; преподавания дисциплины «Физическая культура» в системе среднего и высшего профессионального образования; теории и практики профессиональной подготовки специалистов в области физической культуры, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры в высших учебных заведениях; формирования культуры здоровья детей и учащейся молодежи.

Рекомендовано для студентов, магистрантов, аспирантов, преподавателей и научных работников, которые занимаются проблемами физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры.

Издается по решению Ученого Совета Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования Луганской Народной Республики «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко»

СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО	7
«СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ»	
Алферова Е.А. ФОРМИРОВАНИЕ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ У ШКОЛЬНИКОВ 5-9 КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	9
Андросова А.П. ПРОГРАММА ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА «ПЛАВАНИЕ» В ДОПРОФИЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ.....	15
Журавель Н.В. ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	23
Завадич В. Н. ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ СРЕДСТВАМИ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ.....	29
Завадич В.Н., Ясенко Э. П. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ 12-13 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ВОЛЕЙБОЛА.....	37
Козлова В.А. УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	48
Козлова Е.С. СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ ШКОЛЬНИКА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	54
Коренева А.Н. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО АРМСПОРТУ ВО ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЕ.....	61
Новицкая В.И. УПРАВЛЕНИЕ КАЧЕСТВОМ ОБЩЕГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	68
Ротерс Т.Т., Чередникова М.А. ЭСТЕТИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	76

КАК ФАКТОРА ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ ШКОЛЬНИКА СТАРШИХ КЛАССОВ.....	
Чорноштан А. Г., Николайчук С. А. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСНОВЫ ВНЕШКОЛЬНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ.....	83
Шкурин А.И., Иванов И.А. АКТУАЛИЗАЦИЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	94
«СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В СИСТЕМЕ СРЕДНЕГО И ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»	
Бабешко А.П. К ПРОБЛЕМЕ СТАНОВЛЕНИЯ ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ КАК ЦЕННОСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	105
Волик Г. П., Пархоменко И. А. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА УМСТВЕННУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ.....	112
Дрозд Л.И. МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ ЗДОРОВЬЯ.....	119
Дьякова Л.И. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АКТИВНЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.....	122
Малахова О.Н. ИННОВАЦИИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ НА ПРИМЕРЕ АЛЧЕВСКОГО ИНДУСТРИАЛЬНОГО ТЕХНИКУМА.....	129
Резниченко Г. В. ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОМ УЧРЕЖДЕНИИ СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ.....	135
Соломатина Н. В., Чайкина О. А. ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС.....	142
«ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В	

**ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ»**

Асташова Е.Н. ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ.....	153
Афтимичук О.Е. УРОВЕНЬ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА.....	160
Васецкая Н.В. МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ У СТУДЕНТОВ ПОТРЕБНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ.....	167
Дворецкий Л.К., Дворецкий Е.Л. БИОМЕТРИЧЕСКОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ: ОЦЕНКА СОВМЕСТИМОСТИ В СИСТЕМЕ ТРЕНЕРОВ-СПОРСМЕН НА ПРИМЕРЕ ОТДЕЛЕНИЯ ДЗЮДО ГОМЕЛЬСКОГО ОБЛАСТНОГО УЧИЛИЩА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА.....	174
Дроздов Д.В. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ БУДУЩИХ ТРЕНЕРОВ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	182
Зайцев В.М., Дворецкий Л.К. ОЦЕНКА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗНАНИЙ ТРЕНЕРСКИХ КАДРОВ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ.....	193
Заколотная Е.Е. МОРАЛЬНЫЕ ДИЛЕММЫ КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ У СТУДЕНТА-СПОРТСМЕНА УМЕНИЯ ВЫБОРА ВЕРНОГО РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМНОЙ СИТУАЦИИ	201
Зюсюков А.В. СОДЕРЖАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ- СПОРТСМЕНОВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ.....	210
Кострыкин В.Я., Хвостиков И.П. ФАКТОРЫ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ.....	216
Мешков А.А. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ	

СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.....	224
Ротерс Т.Т. ЭСТЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	231
Савко Э. И. ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ В УЧРЕЖДЕНИИ ОБРАЗОВАНИЯ.....	239
Сероштан В.М., Хвостиков П.П., Карпов С.М., Лаптинова Т.В., Коротун В.А., Овчаренко В.И. ОСОБЕННОСТИ МЕТОДОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В МЕДИЦИНСКИХ ВУЗАХ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ.....	248
Чорноштан А. Г., Бедров Т. В. ОСОБЕННОСТИ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.....	258
Шкурин А.И., Дудник Ю.А. ПРОБЛЕМЫ И ВОЗМОЖНОСТИ ТЕОРИИ СОВРЕМЕННОГО ГЕНДЕРНОГО ВОСПИТАНИЯ.....	268

**«АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ
ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ»**

Батова А.Р., Кострыкина Т.Н., Бондаренко И.В. ОЦЕНКА АДАПТАЦИОННЫХ РЕАКЦИЙ И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ.....	278
Богданова А.С., Ильинский С.А. УРОВЕНЬ ЗНАНИЙ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ (НА ПРИМЕРЕ БЕЛОРЕЧЕНСКОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ ЛУТУГИНСКОГО РАЙОНА).....	285
Бурлакова Т.Л. КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ КАК СОЦИАЛЬНО- ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА.....	293
Гаврилов А.С. СРЕДСТВА В ФОРМИРОВАНИИ ЛОКОМОЦИЙ У ДЕТЕЙ С ДЦП.....	303
Горашук В.П. КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ – НОВОЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ПОКОЛЕНИЯ В СИСТЕМЕ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	310

Дубицкая В.И. «ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ, ИМЕЮЩИМИ НАРУШЕНИЕ ОСАНКИ И СКОЛИОЗ В САНАТОРНОЙ ШКОЛЕ-ИНТЕРНАТЕ №9 ДЛЯ ДЕТЕЙ, С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ КОСТНО-МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ И СОЕДИНИТЕЛЬНОЙ ТКАНИ».....	325
Елецкий С. Н. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА (ЛФК) ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ.....	334
Лимонченко А. С. МЕТОДИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ.....	343
Метель А.И. СОВРЕМЕННЫЕ КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ В КОНТЕКСТЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПАРАДИГМЫ ЛИЦЕЯ БЕЛОРУССКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА.....	353
Проценко А.С. ПРИМЕНЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В УСЛОВИЯХ ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТАРШЕКЛАССНИКАМИ.....	360

**«ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ»**

Васецкая Н.В., Николаева Е.А. ИННОВАЦИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ В СТАРШЕЙ ШКОЛЕ.....	371
Колтун И.И. ПОДАЧИ В РИНГО И ИХ ЗНАЧЕНИЕ В ОПРЕДЕЛЕНИИ ПОБЕДИТЕЛЯ.....	377
СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ.....	385

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО

УВАЖАЕМЫЙ ЧИТАТЕЛЬ!!!

Перед органами управления образованием, образовательными организациями и работодателями ЛНР встает задача максимальной вовлеченности передовых практик и инновационных технологий в образовательный процесс адаптации системы образования к новому образовательному пространству, к новым ценностно-смысловым, социально-политическим ориентирам педагогической и управленческой деятельности, что включает в себя участие в разработке нормативно-правовой базы, учебно-методической документации, комплексного методического обеспечения и средств контроля в соответствии с ФГОС третьего поколения РФ, на которые ориентируется вся образовательная общественность Луганской Народной Республики.

Руководителями и педагогами образовательных организаций в рамках работы конференции были озвучены текущие проблемы развития физической культуры в условиях государственных образовательных стандартов в образовательных организациях ЛНР, методических объединений; обсуждены и намечены пути их решения.

В сборнике научных статей Вам представлена возможность ознакомиться с проблемами физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры и путями их решения на основе индивидуальных образовательных траекторий, отрабатываемых как на базе пилотных площадок в образовательных учреждениях, так и в высших учебных заведениях при подготовке будущих специалистов по физической культуре и спорту.

«СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ»

Алферова Е.А.

ГОО ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко»

ФОРМИРОВАНИЕ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ У ШКОЛЬНИКОВ 5-9 КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В современных условиях реформирования и совершенствования среднего общего образования Луганской Народной Республики большое значение отводится формированию личности школьников 5-9 классов. В законе «Об образовании» Луганской Народной Республики (глава 7, статья 65) указывается, что среднее общее образование направлено на дальнейшее становление и формирование личности обучающегося, развитие интереса к познанию и творческих способностей обучающегося, формирование навыков самостоятельной учебной деятельности на основе индивидуализации и профессиональной ориентации содержания среднего общего образования, подготовку обучающегося к жизни в обществе, самостоятельному жизненному выбору, продолжению образования и началу профессиональной деятельности.

В примерной программе для образовательных организаций (учреждений) Луганской Народной Республики по физической культуре для V-IX классов базового уровня указывается, что целью учебного предмета «Физическая культура» является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

На современном этапе развития общества прослеживается тенденция к гуманизации среднего общего образования, что предполагает уважение к личности школьника, доверие к нему, приятие его личностных целей, запросов и интересов, создание максимально благоприятных условий для развития его способностей, учет особенностей социального и культурного контекста развития ребенка, сложности и неоднозначности его внутреннего мира, органическое

соединение группового и личностного начал, делающее общественно значимое для ребенка личностно значимым. [4, с. 15-19]

Анализ исследований различных авторов показал, что реализация задач физического образования не возможна в полной мере без получения школьниками специальных знаний по предмету «Физическая культура». Б.А. Ашмарин [3, с. 154-161] определил, что физическое образование – это процесс и результат овладения систематизированными знаниями, физическими упражнениями, а также способами их самостоятельного изучения и использования в жизни. При этом В.И. Лях и Г.Б. Мейксон [1, с. 2 - 6] констатируют, что формирование знаний на уроке физической культуры зачастую сводится к механической передаче готовой информации, а в большинстве случаев даже такой способ не используется, и урок сводится лишь к овладению двигательными навыками и минимально к развитию физических качеств. Передача теоретической информации не способствует формированию познавательного интереса у школьников как направленности личности на овладение всей совокупностью знаний.

Вместе с тем, несмотря на пристальное внимание различных исследователей к поднятой в статье проблеме, все же остается ряд не решенных ранее проблем, среди которых проблема формирования теоретико-методических знаний школьников 5-9 классов на уроках физической культуры.

Целью статьи является совершенствование методики формирования знаний у учащихся 5-9 классов на уроках физической культуры.

Для достижения поставленной цели использовались следующие задачи: изучить сущность теоретико-методических знаний в структуре изучения предмета «Физическая культура», выявить отношение учителей физической культуры к целесообразности формирования знаний у учащихся 5-9 классов на уроках физической культуры, проанализировать программу физического воспитания и

определить структуру и содержание теоретических сведений для учащихся 5-9 классов.

Анализ комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов под редакцией В.И. Ляха [2, с.16-21] показал, что для школьников 5-9 классов в программе предусмотрены задачи физического воспитания, среди которых выделяются задачи по формированию основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств.

Базовая часть содержания программного материала предусматривает овладение школьниками 5-9 классов основами знаний о физической культуре, которые подразделяются на естественные, социально-психологические и культурно-исторические основы, которые дают возможность школьникам изучить в плане естественных основ – влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников; значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения; выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

В плане социально-психологических основ – освоение основ обучения и самообучения двигательным действиям, их роли в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. При этом большое значение уделяется анализу техники физических упражнений, их освоению и выполнению по показу, объяснению и

описанию; выполнению обще подготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Знания культурно-исторических основ направлены на знакомство с историей возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта; значение физической культуры в формировании здорового образа жизни современного человека, где значительное место уделяется изучению учебной и специальной литературы по физической культуре, изложению взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям, а также самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

В результате проведения констатирующего этапа исследования было определено, что уровень знаний школьников выступает основным компонентом формирования интереса к урокам физической культуры, при чем эта зависимость прямо пропорциональна: чем выше уровень знаний, тем выше двигательная активность участия школьников в усвоении физических упражнений.

Анализ результатов проведенного анкетирования на уроке физической культуры ЗОШ № 5, в котором приняли участие 23 ученика 5- А класса, показал, что школьникам нравится заниматься физической культурой – это подтверждает 16 позитивных ответов, что соответствует 70%. Мы выяснили, что причиной такого интереса выступает возможность эмоциональной разгрузки и подвижной активности при занятии физическими упражнениями. Проведенное анкетирование показало, что знания, которые получают школьники на уроке физической культуры касаются вопросов техники выполнения упражнений – 45%, правил соревнований и истории развития определенных видов спорта – 32%, а также знаний об основах здоровья (23%).

Определение интереса школьников к занятиям различными видами двигательной деятельности показал, что 40% учащихся отдают предпочтение баскетболу; 30% – футболу, 17% – волейболу и 13% легкой атлетике. Таким

образом, знания, которые предоставляются школьникам 5-х классов касаются в основном техники исполнения, вне поля зрения остаются знания относительно особенностей физического развития, физической подготовки и методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В качестве вывода и перспектив дальнейших исследований поставленной проблемы отмечаем, что уровень знаний по физической культуре влияет на эффективность умственного компонента двигательной деятельности в прямо пропорциональной зависимости. Теоретико-методические знания составляют основу воспитания интереса и мотивации к занятиям физической культурой школьников 5-9 классов. Экспериментальная методика формирования знаний у школьников 5-9 классов на уроках физической культуры направлена на формирование познавательной потребности освоения содержания учебной программы по физической культуре, повышение интеллектуального потенциала занятий, активизацию творческой двигательной деятельности учеников, оценивание учебных достижений школьников по применению теоретико-методических знаний в конкретных видах двигательной деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Драгоценные крупы опыта / В.П. Лях, Г.Б. Мейксон // Физ. культура в школе – № 6 – 1995. – С. 2-6.
2. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов – М.: Просвещение, 2004. – С.16-21.
3. Теория и методики физического воспитания: Учеб. для ТЗЗ студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура» / Б. А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.; Под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – С. 154-161

4. Четвертая школьная реформа в России : Пособие для преподавателей / Э.Д. Днепров; [Предисл. А. В. Петровского], 241,[2] с. ил. 21 см, – М. Фирма «Интерпракс» 1994 . – С. 15-19

Аннотация. В статье «Формирование теоретико-методических знаний у школьников 5-9 классов на уроках физической культуры» Алферова Е.А. исследует формирование знаний школьников, на основе анализа научно-методической литературы, что обеспечило определение педагогических условий формирования теоретико-методических знаний у школьников 5-9 классов на уроках физической культуры.

Ключевые слова: формирование, физическая культура, знания, двигательная деятельность.

Annotation. Alferova E.A. explores the pupils knowledge developing in the article "Formation of theoretical and methodological knowledge by 5-9 form pupils during the lessons of physical education" based on the analysis of scientific and methodical literature. The chosen method provided the specification of pedagogical conditions of theoretical and methodological knowledge formation by 5-9 form pupils during the lessons of physical education.

Keywords: formation, physical education, knowledge, motor activity.

Андросова А.П.

ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко»

ПРОГРАММА ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА «ПЛАВАНИЕ» В ДОПРОФИЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ

Современный этап развития образования в школе связан с активной реализацией идеи профильного обучения, что должно способствовать осознанному выбору школьника будущей профессии, и дает возможность приобретения первых базовых знаний, умений и навыков в интересующей

области профессиональной деятельности. Также, согласно концепции профильного обучения в старшей общеобразовательной школе профильное обучение должно создавать благоприятные условия для учета индивидуальных особенностей, интересов и потребностей учащихся, для формирования у школьников ориентации на тот или иной вид будущей профессиональной деятельности. Такая специализация обучения осуществляется за счет различий в уровне подготовки в традиционных школьных дисциплинах и путем включения в учебный план специальных профильных предметов. Следует отметить, что специальные профильные предметы зависят от конкретного профиля и направления подготовки, что требует разработки целенаправленного программно-методического обеспечения и является актуальным для педагогических исследований данного вопроса.

Анализ разработанности вопроса показал, что общие вопросы концептуальных основ личностно-ориентированного профильного обучения в общеобразовательной школе разрабатывали: Алексюк А., Бибик Н., Бойко А., Гончаренко С., Лернер И., Мальованый Ю., Савченко А., Федоришин Б. и др.

Касательно профильного обучения по спортивному направлению, его становление и развитие мы можем видеть в работах: Зубалия М., Матвеева А., Журкина А., Латыпова И.

Однако отдельные направления по видам спорта нуждаются в исследованиях, главным образом, что касается общей характеристик системы профильного обучения по конкретному спортивному направлению и программе его реализации. В частности, отметим, социальное и педагогическое значение затронутой проблемы по спортивному направлению «Плавание». Так, плавание, среди других видов спорта, отличается оздоровительной направленностью, положительно влияет на сердечно-сосудистую, дыхательную систему, закаливает организм. Занятия плаванием позволяют гармонично развивать все мышечные группы, а это говорит о том, что плавание способствует

всестороннему физическому развитию, что имеет большое значение для будущих специалистов в области физической культуры и спорта. В связи с этим целью статьи является характеристика допрофильной подготовки, как важной структурной единицы системы профильного обучения, а также описание возможной программы элективного курса в допрофильной подготовке по спортивному направлению «Плавание».

Анализ научно-методической литературы показал, что предметы и элективные курсы по выбору предусматривает допрофильная подготовка. Допрофильная подготовка – система педагогической, психолого-педагогической, информационной и организационной деятельности, которая помогает определению учеников старших классов основной школы в выборе ими профильных направлений будущего обучения и широкой сферы последующей профессиональной деятельности (в том числе в отношении выбора профиля и конкретного места обучения на старшей ступени школы или других путей продолжения образования) [1-4]. В условиях профильного обучения старшекласснику надо сделать жизненно важный выбор. В то же время известно, что девятиклассники имеют серьезные трудности при выборе профиля обучения в старшей школе. Очень часто они делают свой выбор под влиянием случайных факторов. Например, за компанию с друзьями или советом взрослых, которые переоценивают возможности детей. Иногда школьники попадают под влияние средств массовой информации и общественных стереотипов. Именно поэтому главная цель допрофильной подготовки – формирование у детей способности делать осознанный выбор дальнейшего профиля обучения. Школьники должны уметь объективно оценивать свои способности к обучению по разным профилям, осуществлять выбор профиля, который совпадает со способностями и интересами, быть готовыми приложить усилия для получения качественного образования.

На этапе допрофильной подготовки важно создать условия для испытания ученика в различных видах учебной деятельности, которое должно осуществляться на диагностической основе и иметь целью не только выявление профессиональных ориентаций учащихся, преобладающих склонностей в различных областях знаний, но и формирование интересов, потребностей, самомотивированного, самостоятельного обучения как осознанной учебной деятельности. Эта деятельность должна найти более развернутые формы в старшей школе.

Понятие «допрофильное образование» является относительно новым для отечественной педагогической науки и практики. Впервые оно появилось и «приобрело права» в Концепции профильного обучения в старшей школе. Ранее считалось, что профильное обучение должно осуществляться в старшей школе без предварительной подготовки к этому. Но такое суждение не нашло широкого круга поддержки [1]. Поскольку профильное обучение предполагает необходимость выпускника основной школы осуществить ответственный выбор профильного направления своей деятельности, то возникает вопрос готовности ученика к этому выбору. Поэтому очень серьезное значение приобретает подготовка к выбору дальнейшего обучения в старшей школе, которое возможно только при наличии допрофильной подготовки.

Согласно Концепции [2] допрофильная подготовка осуществляется в 8 – 9-х классах с целью профессиональной ориентации учащихся, содействие в выборе ими направления профильного обучения в старшей школе. Формы ее реализации – введение элективных курсов по выбору, углубленное изучение отдельных предметов на дифференцированной основе. Основная цель элективных курсов по выбору – способствовать самоопределению школьника относительно профиля обучения. При выборе и разработке элективных курсов по выбору необходимо учитывать следующие требования к ним: вариативный характер, достаточное (избыточное) количество (для обеспечения учащихся возможности реального

выбора). Содержание элективных курсов по выбору в допрофильной подготовки не должно дублировать содержание предметов, содержать не только информацию, расширяющую знания по учебным предметам, но и знакомит учащихся со способами деятельности, необходимыми для успешного освоения программного материала по тому или иному профилю обучения. Собственно, элективные курсы по выбору должны помочь ученикам реально оценить свои возможности и сориентировать их на дальнейший выбор профиля обучения. Для формирования интереса и положительной мотивации к выбору того или иного профиля обучения через освоение новых аспектов содержания и более сложных способов деятельности, содержание элективных курсов по выбору в допрофильной подготовки должна содержать интересный познавательный и развивающий материал и материал, выходящий за рамки учебной программы [1,3].

Следует отметить, что хотя Концепция профильного обучения в старшей школе указывает, что допрофильная подготовка должна осуществляться в конце обучения в основной школе, то есть в 8 – 9 классах, с этим согласны не все. Так Матвиенко В., Губачев А., Липова Л., Мартыненко С. [2,3] считают, что допрофильная подготовка должна охватывать весь период обучения в основной школе, то есть 5 – 9 классы, чтобы ученик смог как можно больше раскрыть свои способности в той или иной области знаний. Мы также с этим согласны. У нас вызвало интерес распределение допрофильной подготовки на этапы, которые предложил Матвиенко В. [4]. Так, он предлагает распределить процесс допрофильной подготовки на два этапа:

Первый этап (5-7-й классы) – это этап формирования профильных интересов учащихся. Обучение на этом этапе должно формировать познавательный интерес и мотивы познания, а также способствовать сознательному выбору учащимися уровня учебной деятельности (достаточный, средний, высокий, творческий). На этом этапе важную роль играют различные

формы внеклассной работы по предметам: кружки, турниры, конкурсы, олимпиады, вечера и тому подобное.

Второй этап (8-9-й классы) – это этап становления профильных намерений. Поэтому здесь еще большее значение приобретает реализация прикладной направленности школьных предметов, разноуровневое изучение различных курсов, организация самостоятельной работы учащихся в соответствии с их индивидуальными склонностями. Внеклассная работа должна максимально способствовать профессиональной ориентации учащихся.

Основной целью этих этапов является достижение осознания учеником себя как субъекта выбора профиля обучения. Если итогом деятельности средней школы будут мотивационная, информационная и практическая готовность школьника к выбору, то ее работу по допрофильному обучению можно считать успешной.

Так, исходя из вышеизложенного, мы считаем, что программа элективного курса «Плавание» в допрофильной подготовки школьников, должна состоять из следующих структурных единиц: объяснительная записка и непосредственно учебный приоритетный материал (программа). В объяснительной записке целесообразно отобразить направленность программы, которая заключается в обучении спортивным способам плавания, подготовке инструкторов и судей по плаванию. Общая характеристика лекционного материала, который должен включать технические характеристики плавания и правила соревнований. Касательно практических занятий, школьники овладевают техникой спортивного плавания, стартов и поворотов, приобретают знания в области методики обучения спортивным способам плавания, а также знания по оказанию первой медицинской помощи. Должно быть: описание форм контроля и требования к итогу, а также характеристика средств, методов и форм организации процесса обучения плаванию, примерное (общее) распределение часов на год и часов по конкретным темам.

Учебный приоритетный материал (программу) можно представить в трех частях: теоретический материал, практический материал и зачетные требования.

Теоретический материал может включать следующие темы: история развития плавания, техника безопасности при занятиях плаванием и оказание первой медицинской помощи, правила поведения в бассейне (в спортивном зале и на воде), техника плавания спортивными способами, правила соревнований по плаванию. Практические занятия могут иметь следующее содержание: подготовительные упражнения для освоения с водой, техника плавания способом кроль, на спине, брасс, совершенствование техники плавания изученными способами, изучение техники стартов, изучение техники поворотов, изучение техники спасения тонущего и оказание первой помощи, общая физическая подготовка. Зачетные требования могут состоять из трех позиций: устный зачет по теории, выполнение зачетных упражнений по технике плавания, зачетные требования по технике отдельных способов плавания.

Таким образом, допрофильная подготовка является важной составляющей процесса профильного обучения, так как дает возможность школьнику реально оценить свои возможности и сделать правильный выбор в пользу той или иной профессиональной деятельности. Допрофильная подготовка по спортивному направлению осуществляется посредством проведения элективных курсов по видам спорта. Так, по направлению плавания целесообразно в программу элективного курса включать основной теоретический материал по основам вида спорта и решать задачу овладения обширным кругом двигательных умений и навыков в этом виде спорта. Перспективными направлениями изучения допрофильной подготовки по спортивному направлению «Плавание» является разработка программно-методического обеспечения и реализация его на практике.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Губачов О. І. Дидактичні умови індивідуалізації допрофільної підготовки учнів основної школи: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.09 / Губачов Олександр Ілліч. – К., 2009. – 251 с.

2. Концепция профильного обучения на старшей ступени общего образования (Приказ МО № 2783 от 18.07.02) // Вестн. образования: Сборник приказов и инструкций МО РФ. – Декабрь 2002. – Пилотный № 4. – Профильное обучение. – Темат. вып. – С. 5 – 26.

3. Липова Л. Відбір змісту освіти на етапі допрофільної підготовки учнів / Л. Липова, С. Мартиненко // Освіта і управління. – 2005. – Т. 8. – № 1. – С. 88 – 95.

4. Матвієнко В. Допрофільна освіта в сучасній середній школі / В. Матвієнко // Директор шк. – 2008. – № 12. – С. 35 – 38.

Аннотация. В статье «Программа элективного курса «Плавание» в допрофильной подготовке школьников» А.П. Андросова обсуждает важность допрофильной подготовки и дает рекомендации по составлению и внедрению программы элективного курса по спортивному направлению «Плавание».

Ключевые слова: профильное обучение, допрофильная подготовка, элективные курсы, плавание, программа.

Annotation. In the article «The program of the elective course «Swimming» in the pre-profile preparation of schoolchildren» А.Р. Androsova discusses the importance of pre-profile training and gives recommendations on the design and implementation of an elective course program for the sports field «Swimming».

Keywords: profile training, pre-profile training, elective courses, swimming, program.

Журавель Н.В.

ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко»

ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В современных условиях реформирования и совершенствования общего образования в Луганской Народной Республике большое значение отводится формированию личности младших школьников. В примерной программе для образовательных организаций (учреждений) Луганской Народной Республики. Физическая культура I-IV классы. Базовый уровень (составители В.С.Дикова, М.И. Малыгина) указывается, что физическая культура является органической частью культуры, представляющей собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, совершенствования его двигательной активности, направленная на укрепление его здоровья и способствующая гармоничному развитию личности.

Отмечается, что целью учебного предмета физическая культура наряду с формированием у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, выступает развитие интереса и творческой самостоятельности при проведении разнообразных занятий по физической культуре, содействие развитию личности учащихся и укрепление их физического и духовного здоровья. Планируемые результаты освоения программы отражаются в единстве личностных, метапредметных и предметных результатов, которые стимулируют развитие мышления, творчества, самостоятельность, что выступает основой формирования у учащихся универсальных способностей (компетенций) и активно проявляющихся в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

В программе по физической культуре для учеников 1-4 классах отмечается направленность содержания учебного материала на формирование культуры и

красоты движений, правильной осанки, гармоничности телосложения, создание высокого эмоционального фона занятий физическими упражнениями.

Анализ исследований различных ученых в данной области показал, что проблеме эстетического воспитания младших школьников в общеобразовательных школах уделяли внимание такие исследователи, как А.А.Френкин, В.Н.Шацкая, Г.П. Шевченко и другие. Основные вопросы эстетического воспитания школьников на уроках физической культуры разрабатывали такие ученые как В.Н.Завадич, Т.Т.Ротерс и другие. Вместе с тем имеется ряд проблем, которые недостаточно разработаны и освещены в научно-методической литературе. К ним относятся вопросы эстетического воспитания младших школьников на уроках физической культуры, что и обусловило цель нашей статьи.

В результате анализа научно-методической и программно-нормативной литературы было определено, что актуальной проблемой формирования личности младших школьников выступает всестороннее и гармоническое развитие в единстве физического воспитания с умственным, трудовым, нравственным, в том числе и с эстетическим воспитанием. Именно эстетическое воспитание составляет фундамент духовного развития личности школьника, его морального и эстетического совершенствования. По мнению Б.А. Ашмарина, эстетическое воспитание включает в себя все стороны духовной жизни формирующейся личности. Важной задачей физического воспитания является воспитание эстетического отношения у школьников к движениям, потребности к выразительности, сдержанности собственного двигательного поведения. Как отмечает Б.А. Ашмарин, воспитание красотой движений – специфическая задача учителя физической культуры. Необходимо привлекать внимание учащихся не только к технике выполнения двигательного действия, но и к его выразительности, пластичности [2, с. 175].

Анализ комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов показал, что, для учащихся 1-4 классов основными задачами физического воспитания выступают содействие гармоническому физическому развитию, овладение школой движений, развитие координационных способностей (пространственных, временных, силовых параметров движений, равновесия, ритма движений и т.д.), что оптимально соответствует задачам эстетического воспитания во взаимодействии с физическим воспитанием. В разделе гимнастика с элементами акробатики предусмотрены физические упражнения, которые способствуют развитию красоты движений, а именно общеразвивающие упражнения с предметами, выполнение танцевальных упражнений (шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону, переменный шаг, шаг польки, элементы народных танцев, хореографические позиции рук и ног, выполнение упражнений на бревне, гимнастической скамейке и т.п.) [1, с. 4 – 12].

Анализ рабочих программ и планов-конспектов уроков физической культуры для школьников 1-4 классов показал, что эстетическому воспитанию уделяется недостаточно внимания.

Беседы с учителями физической культуры показали, что школьники младших классов с большим интересом и вниманием относятся к выполнению физических упражнений под музыку, выполнению танцевальных шагов, упражнения с предметами.

Наряду с этим, как показывают результаты констатирующего этапа эксперимента, многие учителя физической культуры не акцентируют внимание на формирование личности во взаимодействии эстетического и физического воспитания при решении образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Однако установлено, что чем раньше человек попадает в сферу целенаправленного эстетического воздействия, тем больше оснований надеяться на его результативность. Поэтому необходимо обращать особое внимание на эстетическое воспитание детей школьного возраста, начиная с начальных

классов, воспитывать у них художественный вкус, формировать творческие умения, осознание ими чувства прекрасного.

Педагогические наблюдения, беседы и анализ школьной программы, которые проводились во время педагогической практики на занятиях физической культуры школьников 2-А класса общеобразовательной школы № 38, позволили определить уровни эстетического воспитания учащихся.

На основании анкетирования мы выяснили, что 50% учащихся характерна сформированность эстетических представлений, понятий и умений, развитость интереса к эстетическим знаниям, которыми они умеют оперировать в своих суждениях, в практической эстетической деятельности, стремление реализовать в ней полученные эстетические знания. Учащимся с этим уровнем присущи развитые эстетические чувства, они эмоционально воспринимают все прекрасное и негативно относятся к безобразному. Они владеют необходимой способностью к волевому напряжению, умеют управлять своей деятельностью, поддерживать произвольное внимание, добиваться запланированных результатов. Учащиеся осознают зависимость своих успехов от прилагаемых ими усилий, критически подходят к себе, стремятся преодолеть имеющиеся у них недостатки.

Отмечаем, что 35% учащихся имеют частично сформированные эстетические представления, понятия и умения, однако они не прочны. У них отсутствует заинтересованность в их совершенствовании и применении. Интерес к эстетическим знаниям проявляют ситуативно, избирательно. Эстетические чувства развиты у них недостаточно. Они проявляются в основном на подсознательном уровне, будучи во многом обусловленными настроением на данный момент. У них недостаточно для их возраста сформированы волевые качества, необходимые для эстетической деятельности; слабо развита концентрация внимания. Учащиеся этой группы осознают зависимость своих успехов от прилагаемых ими усилий, но часто допускают халатность. Они не стремятся к совершенствованию своих способностей, социально значимые

мотивы у них не развиты, в мотивационной сфере их эстетической деятельности преобладают узколичные мотивы.

Определено, что 15% учащихся данного уровня характерна частичная сформированность эстетических понятий, представлений, умений. Эти школьники не умеют оперировать имеющимися знаниями. У них не развиты эстетические интересы и соответственно эстетические способности и чувства, нет стремления и к их развитию, хотя под влиянием определенных стимулов они могут участвовать в эстетической деятельности. Отмечается слабое развитие воли, внимания. При этом учащиеся начальных классов могут концентрировать внимание на эстетической деятельности лишь при строгом контроле. Они пока не осознают зависимость своих успехов от прилагаемых ими усилий.

В качестве выводов отмечаем, что наиболее эффективной формой эстетического воспитания школьников во взаимодействии с физическим воспитанием выступает урок физической культуры, который позволяет в ряду комплекса оздоровительных, образовательных и воспитательных задач целенаправленно управлять всесторонним развитием личности младших школьников с акцентом на формирование культуры и красоты движений и красоты человеческого тела, однако данному аспекту воспитательной работы уделяется еще недостаточно внимания, что и является перспективой дальнейших исследований поставленной проблемы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов – М.: Просвещение, 2004. – С.4-12.
2. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др. / Под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – С. 175.

Аннотация. В статье «Эстетическое воспитание младших школьников на уроках физической культуры» Журавель Н.В. исследует состояние эстетического воспитания младших школьников на основе анализа научно-методической литературы, что обеспечило определение педагогических условий формирования эстетического воспитания младших школьников на уроках физической культуры.

Ключевые слова: эстетическое воспитание, физическая культура, личность, духовное развитие, формирование.

Annotation. Zhuravel N.V. examines the state of aesthetic education of junior high school student in the article "Aesthetic education of junior high school student during the lessons of physical education" on the basis of scientific and methodical literature analysis, which defines pedagogical conditions of aesthetic education formation of junior high school student during the lessons of physical education.

Keywords: aesthetic education, physical education, personality, spiritual development and formation.

Завадич В. Н.

ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко»

ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ СРЕДСТВАМИ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

Эстетическое воспитание включает в себя стороны духовной жизни формирующейся личности. Воспитание красотой движений – специфическая задача учителя физической культуры. Необходимо привлекать внимание учащихся не только к технике выполнения двигательного действия, но и к выразительности, пластичности, ритмичности выполнения. Тем самым учитель научит воспринимать внешнюю красоту движений и воплощать её в исполнении физических упражнений. Воспитать эстетическое отношение к культуре

движений, потребность к выразительности, красоте собственного двигательного поведения – важная задача физического воспитания [4].

Физическое воспитание обладает широкими возможностями для формирования двигательного запаса, который приносит эстетическое удовлетворение (красивая походка, осанка, жесты). Становится всё более очевидным, что физкультурное образование – это не только умения быть сильными и выносливыми, а ещё быть красивыми телом и духом.

В этой связи достаточно актуальным является обновление содержания физического воспитания, ориентировка учебно-воспитательного процесса на личность школьника, поиск новых форм, средств, методов обучения, соединение в едином процессе физических и духовных возможностей школьников. Всем этим целевым установкам отвечают уроки ритмики, как вариативный компонент физического воспитания школьников, в процессе которого происходит взаимодействие физического и эстетического воспитания на основе ритмического развития, что выступает одним из педагогических факторов физкультурного образования в школе [5].

Целью статьи является обоснование необходимости эстетического воспитания школьников на уроках физической культуры.

Ритмика, как система упражнений, выполняемых под музыку, нацеливает на воспитание ритма движений, соединяет в себе физическое и духовное, способствует гармоническому развитию души и тела, воспитывает красоту движений. На уроке ритмики обращается особое внимание на взаимоотношение физических и интеллектуальных сил, культуру движений, на взаимосвязь между временем, которому мы подчинены, и пространству, которое окружает нас, на тесную взаимосвязь между нашими представлениями и движениями. Перевоплощение школьников в различные образы позволяет раскрыть всесторонность и многообразие их личности [6].

Каждое душевное переживание человека сопровождается своеобразными движениями тела. Исходя из этого можно определёнными движениями выражать такие чувства, которые способствовали бы формированию положительных черт характера школьников. Уроки ритмики способствуют воспитанию чувства ритма, формированию музыкально-ритмической памяти, внимания, умственного кругозора, общей культуры поведения. Воспитывая у школьников чувство понимания красоты, нужно наглядно показывать её в кинофильмах, скульптурах, картинах, разъяснять, что в красивом, развитом теле заложено богатство жизненных возможностей.

Безусловно, на уроках физической культуры и во внеклассной работе учитель должен добиваться того, чтобы школьники чувствовали и понимали красоту в движениях, в походке, в осанке, в коллективных действиях, в поведении.

Основными эстетическими задачами для школьников является формирование красивого тела и воспитание эстетики движений. Эстетика тела не существует вне эстетики движений. Воспитание эстетики движений сложный процесс, как стиль поведения – это сфера не только эстетическая, но и этическая. Наши движения есть выражение нашего отношения к миру. Воспитывая этику движений, мы воздействуем на духовный мир школьника.

Занятия физическими упражнениями содействуют формированию собранности, подтянутости. Физическое воспитание более сложный процесс, чем тренировка тела. Учитель физической культуры должен развивать у школьников потребность и способность воспринимать красоту окружающей действительности; уметь анализировать её в соответствии с этическими требованиями; воспитывать эстетическое отношение к людям и явлениям; приучать действовать по законам красоты. Ритмическое развитие школьников предполагает наличие педагогических условий, которые позволяют осуществить педагогически целесообразную взаимосвязь между содержанием, методами,

формами физического и эстетического воспитания и уровнем ритмического развития школьников. К таким условиям относятся: уровень профессиональной подготовки учителей в области музыкально-ритмического воспитания, наличие специальных условий (музыкальное сопровождение), создание заинтересованности школьников всех возрастных групп в ритмическом развитии в эстетических позициях [1].

Ритмическим развитием школьников могут заниматься учителя физической культуры, учителя начальных классов, учителя музыки, которые ищут новые формы, средства и методы обучения. Педагогу всегда необходимо развивать у своих учеников способность не только замечать и воспринимать красоту окружающей действительности, но и вносить вклад в её создание. Кроме специальных знаний, профессиональной компетентности, общей культуры современному учителю физической культуры необходима высокая эстетическая культура.

Педагог по физической культуре должен обладать определенными личностными и профессиональными качествами, для того, чтобы проводить творческую работу по эстетическому и музыкально-ритмическому воспитанию школьников: проявлять художественный и эстетический вкус в выборе движений, поиске средств выразительности; грамотно и содержательно оценивать эстетические стороны занятий; достигать стройности, подтянутости во внешнем образе; владеть эстетикой поведения на занятиях; выполнять упражнения свободно и размеренно, точно и изящно; придавать упражнениям эмоциональную окраску.

Смысл и цель эстетического воспитания состоит в пробуждении и развитии определённого эстетического отношения человека к действительности, к явлениям общественной жизни, к человеку, к природе, а также в том, чтобы побуждать человека к творчеству по законам красоты.

Специфика ритмических движений отличается особой чистотой, строгостью и стройностью в процессе выполнения, что способствует воспитанию положительных черт характера учащихся. Развивает индивидуальное творчество, поскольку школьники свободно проявляют себя в движении, импровизируют. Воспитание чувства формы один из существенных моментов эстетического воспитания. Оно связано с повышением жизнеощущения, самостоятельности радости достигнутого, уверенности в своих силах.

Задачи физического воспитания направлены на формирование основных двигательных умений и навыков в выполнении построений и перестроений, разновидностей ходьбы, бега, подскоков и прыжков, общеразвивающих упражнений, упражнений художественной и ритмической гимнастики, акробатических упражнений в процессе выполнения которых развиваются физические качества: сила, выносливость, гибкость, ловкость [2].

Эстетические задачи способствуют формированию умений управлять движениями своего тела, двигаться красиво, легко, изящно, выразительно, в ритме музыки. Передавать эстетические чувства и эмоции при создании музыкально-двигательного образа.

Урок ритмики, как и урок физической культуры, состоит из трёх взаимосвязанных частей, в процессе которых решаются задачи духовного и физического развития школьников. Первая часть урока – подготовительная и составляет фундамент физической, эмоциональной и психологической настройки детей для выполнения основной части. Для этого используются различные виды движений (ходьба, бег, прыжки, танцевальные упражнения, упражнения ритмической гимнастики), которые по темпу, ритму и характеру соответствуют музыке и целесообразно поставленным задачам выполняются в пространстве, во времени и при наличии точности мышечных усилий.

Основная часть урока ритмики направлена на воспитание у школьников чувства ритма, чувства пространства, чувства времени, чувства точности

мышечных усилий, красоты осанки, красоты ходьбы, выразительности и культуры движений на основе выполнения специальных музыкально-ритмических упражнений, творческого отображения сюжета музыкальных сказок, песен, картин природы, развитие физических качеств, двигательных умений и навыков. В заключительной части урока постепенно снижается нагрузка, проводятся музыкально-ритмические игры невысокой интенсивности, выполняются упражнения на внимание [3].

Необходимым условием организации и проведения уроков ритмики является наличие технических средств обучения: магнитофона, набора магнитофонных дисков. Выполнение упражнений школьниками под фонограмму современной музыки, песен из любимых кинофильмов способствует повышению настроения, эмоционального фона занятий на основе единства ритма и темпа музыки с движениями школьников.

Отличительной особенностью младших школьников является их большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность и подвижность во время занятий. Поэтому на уроках чёткая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений учителя должна сочетаться с представлением им определённой свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими творчество и инициативность. На уроках ритмики целесообразно использовать целостный метод изучения упражнений и наглядный показ, так как этому возрастному периоду свойственно наглядно-образное мышление [5].

Контроль и оценка применяются таким образом, чтобы стимулировать стремление школьников к своему личному совершенствованию, повышению активности и удовлетворенности от занятий физическими упражнениями. При оценке достижений учеников следует ориентироваться на качество выполнения упражнений, красоту и выразительность исполнения, чувство ритма, индивидуальные способности и возможности, а также учитывать темп

продвижения каждого школьника в развитии двигательных музыкально-ритмических и творческих способностей. Особого внимания должны заслуживать систематичность и регулярность занятий физическими и музыкально-ритмическими упражнениями [2].

Ритмика является основным связующим звеном физического воспитания с эстетическим на уроках физической культуры. Основные задачи эстетического воспитания заключаются в формировании у занимающихся потребности и способности воспринимать красоту окружающей действительности и двигательных действий, уметь анализировать её в соответствии с этическими требованиями, воспитывать эстетическое отношение к людям и явлениям.

Педагогическими условиями для осуществления взаимосвязи эстетического и физического воспитания являются – повышение уровня профессиональной подготовки будущих учителей направленного на музыкально-ритмическую подготовку, формирование мотивации школьников всех возрастных групп к занятиям ритмической гимнастикой, изменения в системе физического воспитания.

В современной системе физического воспитания изменения заключаются в проведении для школьников младших классов уроков ритмики с элементами физической культуры, вместо уроков физкультуры. Для школьников средних классов, в использовании отдельных элементов ритмики в уроках физической культуры объёмом 10-15 минут в уроке. Для девушек старших классов – включать в содержание уроков по физической культуре урок ритмической гимнастики вместо одного урока физической культуры. Уроки ритмики и элементы ритмической гимнастики следует проводить систематически на протяжении всего учебного года.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б. А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 1979. – 360 с.

2. Белоусова В.В. Эстетическое воспитание на занятиях физической культурой / В. В. Белоусова // Физическая культура в школе. – 1967. – №6. – С. 12–15.

3. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания / Л.П. Матвеев, А. Д. Новиков // Изд. 2-е, исправл. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 304 с.

4. Ротерс Т.Т. Ритмическое развитие личности школьника (анализ взаимодействия физического и эстетического воспитания) / Т. Т. Ротерс. – Луганськ: Знання, 1998. – 170 с.

5. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическая деятельность в контексте формирования физической культуры личности школьников / Т.Т. Ротерс // Молодая спортивная наука Белоруссии: материалы междунар. науч.-практ. конф. (8-10 апреля 2014, г. Минск). – Минск: ГПУ, 2014. – Ч.2. – С. 200–202.

6. Шумакова Н.Ю. Взаимосвязь физического и эстетического воспитания учащихся в современных условиях / Н.Ю. Шумакова, Т.Т. Ротерс // Олимпийская идея сегодня: материалы 4 науч.-практ. конф. – Ростов на Дону ЮФУ, 2014. – Т.20. – С. 380–386.

Аннотация. В статье Завадич В. Н. «Эстетическое воспитание школьников на уроках физической культуры в школе средствами ритмической гимнастики» освещаются вопросы эстетического воспитания школьников средствами ритмики на уроках физической культуры, отмечено значение использования занятий ритмикой в системе физического воспитания, подчеркивается, что одним из основных средств взаимосвязи физического и эстетического воспитания является ритмика, которая представляет собой комплекс музыкального искусства и красоты физических упражнений.

Ключевые слова: эстетическое, ритмическое, физическое воспитание, ритм, ритмическая гимнастика, культура движений, педагогические условия.

Annotation. The article Zavadich Valentina «Aesthetic education of pupils at physical training lessons at school by means of rhythmic gymnastics» highlights the issues of aesthetic education of pupils sredst rhythm at physical training lessons, noted the importance of using training rhythm in the system of physical education, it stresses that one of the main components of the relationship of the physical and aesthetic education is the rhythm, which is a complex musical art and beauty of exercise.

Keywords: aesthetic, rhythmic, physical education, rhythm, rhythmic gymnastics, culture movements pedagogical conditions.

Завадич В.Н., Ясенко Э. П.

ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко»

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ 12-13 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ВОЛЕЙБОЛА

Одним из основных принципов теории и методики физической культуры является то, что обучение двигательным действиям успешно лишь тогда, когда оно строится с учётом возрастных особенностей занимающихся. Безусловно, что знание особенностей, свойственных тому или иному периоду детского возраста, является необходимым условием для правильной организации учебно-тренировочного процесса с юными волейболистами. Систематические занятия волейболом благотворно влияют на укрепление здоровья детей, их физическое и духовное развитие. Специфика волейбола отчасти заключена в самом названии игры: «волей» в переводе с английского означает «на лету», «бол» – «мяч». Суть в том, что все технические приемы выполняются в условиях кратковременного прикосновения руками к мячу. Этим обусловлено наличие в движениях волейболистов ударных действий. Волейбол – одна из спортивных игр, изучаемых в школах. Основу прочно сформированных умений и навыков составляет мотивационно-интеллектуальная сфера, где важную роль играют интерес к предмету изучения и знание его основ. Эти очевидные факторы

успешного обучения элементов волейбола, довольно сложно развить у школьников. Как показали наблюдения, преимущественно раздельное обучение технических элементов, а также традиционная форма организации учащихся (выполнение упражнений, стоя боком к сетке; в парах), не способствуют прочности формирования технико-тактических навыков. Возникает необходимость нестандартного, нешаблонного подхода в изложении программного материала по спортивным играм. Поэтому применение эффективной технологии обучения приемам волейбола всегда находится в сфере пристального внимания тренеров, учителей, преподавателей. Тактику игры можно рассматривать как рациональную методику по формированию у школьников знаний, умений и навыков.

Цель статьи – теоретически обосновать психолого-педагогические основы спортивной подготовки учащихся 12-13 лет средствами волейбола.

В настоящее время в физическом воспитании все активнее осуществляется конверсия спортивных технологий. По мнению В. К. Бальсевича, предмет конверсии – оптимизация процесса физического воспитания путем адекватной его задачам модификации рабочих операторов – систем упражнений, принципов и методов их применения [1]. Поэтому закономерным является то, что в процессе проведения учебных занятий по игровым видам спорта преподавателями широко используются упражнения, составляющие основу спортивной тренировки. Для того чтобы стать волейболистом, необходимо овладеть соответствующими двигательными навыками. К 12-14 годам двигательное развитие детей достигает высокого уровня. Профессор В. С. Фарфель пишет: «Трудно назвать какое-нибудь движение (если оно, конечно, не требует исключительной силы или выносливости), которому нельзя было бы обучить мальчика или девочку 12-14 лет. Здесь должна закладываться основа техники движений, которая в более старшем возрасте будет совершенствоваться, шлифоваться, обрастать новыми качествами, характеризующими мастерство» [2].

В период от 11 до 14 лет наблюдается особенно большой рост показателей быстроты движений. В этом возрасте должны закладываться основы будущих высоких достижений в волейболе, где решающее значение имеет быстрота, тонкая координация, и не требуется выносливости в монотонных действиях. Рост интеллекта у детей школьного возраста позволяет им сознательно усваивать учебный материал, а не идти по пути механического подражания.

В возрасте 13-16 лет ярче проявляются черты индивидуальных особенностей детей, типы нервной системы, что заметно влияет на быстроту и прочность формирования двигательных навыков, на уровень и устойчивость общей работоспособности. Это вызывает необходимость с самых начальных этапов обучения детей движениям широко использовать индивидуальный подход к ним.

Таким образом, с самого начала спортивной подготовки юных волейболистов разносторонняя физическая подготовка должна развёртываться вокруг двигательных навыков. Благоприятное воздействие оказывает разносторонняя тренировка, построенная с учётом положительного взаимодействия применяемых средств с основными двигательными навыками. Задача применяемых упражнений заключается в образовании формы взаимосвязи качеств двигательной деятельности, которая необходима для успешного осуществления данного вида спортивного упражнения [3; 4].

В обучении юных волейболистов большое значение придаётся специальным упражнениям. Их роль заключается в том, что дети при изучении технического приёма поставлены в такие условия, которые заведомо исключают появление целого ряда ошибок и неточностей в выполнении движения. Следовательно, в процессе обучения технике и совершенствования надо помнить, что двигательные навыки должны быть гибкими, легко приспособляющимися к изменяющимся условиям игры. Волейболист должен обладать способностью к

изменению движений, к включению новых двигательных актов, позволяющих правильно решать возникающие перед ним задачи.

Уровень развития детей зависит от степени развития костно-мышечной системы, гармоничного развития органов и систем организма и их функциональных возможностей. Правильно организованные систематические занятия спортом благоприятно сказываются на развитии костно-суставного аппарата подростков и юношей [5]. В 12-15 лет кисть руки приобретает прочность и устойчивость, значительно увеличивается диаметр мышечных волокон. В волейболе все действия с мячом производятся кистями рук, поэтому необходимо учитывать данные возрастного развития кистей рук для правильной организации занятий по волейболу с детьми.

Таким образом, если в течение школьного возраста у детей в достаточной степени развиваются физические качества и повышаются функциональные возможности их организма, то это в известной степени создаёт благоприятные возможности для проведения занятий по волейболу с детьми среднего школьного возраста [4]. Обучение волейболу на уроках физкультуры коренным образом отличается от тренировок спортсменов. У учителя нет такого количества времени, как в спортивной школе или в секции. Кроме того, в школе дети разучивают приемы игры медленно, от года к году добавляя новые. Поэтому необходимо обучать детей игре в волейбол, используя разученные приемы игры в их тактической реализации. Таким образом, специфика игры обуславливает следующие основные направления методики обучения волейболу:

1. Развитие у учащихся способности согласовывать свои действия с учетом направления и скорости полета мяча (дифференцировка пространственно-временных отношений).
2. Развитие специальных физических качеств, главным образом силы и быстроты сокращения мышц, от которых зависит овладение умением точно определять момент собственно воздействия руками на мяч.

3. Развитие быстроты сложных реакций, зрительной ориентировки, наблюдательности и других качеств, которые лежат в основе тактических способностей.

4. Овладение широким арсеналом (набором) технико-тактических действий, необходимых для успешного ведения игры [2; 4].

Таким образом, как видим, отмеченные особенности игры предъявляют исключительно высокие требования к разносторонней подготовке занимающихся: уровню их физических и интеллектуальных качеств, навыков игры. Понятно поэтому, что высокая степень мастерства в волейболе может быть достигнута только при длительном, планомерном и квалифицированном обучении начиная с детского возраста.

Начинать заниматься волейболом предпочтительно с 10-12 лет. В этом возрасте уровень развития высшей нервной деятельности позволяет успешно формировать у детей «волейбольные» двигательные навыки и обучение их спортивной технике проходит успешнее, чем новичков более старшего возраста и взрослых. Объясняется это большей пластичностью нервной системы детей. Развитие интеллекта, волевых качеств, способностей к более устойчивому вниманию также дает возможность проводить занятия достаточно эффективно. Уровень физического развития и двигательных качеств позволяет (при соблюдении определенных методических правил) успешно овладеть рациональной техникой волейбола. У детей 10-12 лет имеются благоприятные физиологические условия для деятельности организма благодаря гармоничности и пропорциональности в развитии внутренних органов по сравнению с последующим периодом – периодом полового созревания.

Следует добавить, что вообще игры у детей составляют одну из основных форм проявления их жизненной активности. Благоприятен для детского возраста и сам характер двигательной деятельности в спортивных играх, в первую очередь наличие частых остановок, пауз. Волейбол, можно рассматривать как высшую

форму спортивных игр, включенных в мировую систему спортивных соревнований. Волейбол, широко представлен в программе Олимпийских игр, а также в профессиональном спорте. Большое количество соревновательных технико-тактических действий, их сочетаний и многообразных проявлений в процессе соревновательной деятельности соперничающих команд и отдельных игроков представляет собой захватывающее зрелище, а также делает волейбол средством физического воспитания людей в широком возрастном диапазоне.

Отличительные особенности волейбола, обусловлены спецификой присущих им игровых и соревновательных действий. Соревновательное противостояние волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий – приемов игры (техники). При этом обязательным является наличие соперника. В волейболе цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя. Это определяет единицу состязания – блок действий типа «защита – нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т.п.

В волейболе, как в командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены [2]. Сложный характер соревновательной игровой деятельности, например, в волейболе создает постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий, как правило, в условиях ограниченного времени. Важным фактором является наличие у спортсмена широкого арсенала технико-тактических средств, который бы давал возможность оптимизировать стратегии, обеспечивающие эффективность действий команды по достижению результата в условиях конфликтных ситуаций.

Важная особенность спортивных игр состоит в большом количестве соревновательных действий – приемов игры. Необходимость выполнять эти

приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обуславливает требование надежности и стабильности навыков. В волейболе, например, каждая ошибка отражается на результате (выигрыш или проигрыш очка). В командных играх соревновательную деятельность ведут несколько спортсменов, и многое зависит от согласованности их действий, от форм организации действий спортсменов в процессе соревновательной деятельности с целью достижения победы над соперником.

Для волейбола особенностью является ступенчатый характер достижения спортивного результата. В играх это своеобразная первая ступень – «техническая», нужна еще организация действий спортсменов – индивидуальных, групповых и командных. Необходимо установление объективных (количественно выраженных) показателей, на основании которых можно было бы успешно планировать процесс спортивной подготовки и осуществлять контроль за ним. В число объективных показателей в спортивных играх входят элементный набор приемов игры (аспект техники); способность быстро и правильно оценивать ситуацию, выбирать и эффективно применять оптимальное для конкретной игровой ситуации атакующее или защитное действие (аспект тактики); специальные качества и способности, от которых зависит эффективность непосредственного выполнения действия (требования к временным, пространственным и силовым параметрам исполнения); энергетический и режим работы спортсмена; чувственно-двигательный контроль и др. Очень важно все это выразить в количественных величинах. Наличие таких сведений служит основой для определения содержания подготовки спортсменов и управления этим процессом, разработки модельных характеристик, программ, планов, нормативов.

Спортивные игры широко представлены в физическом воспитании в учреждениях общего и профессионального образования: в учебной работе это баскетбол, волейбол, гандбол, футбол; во внеклассной физкультурно-спортивной

и оздоровительной работе [2]. В системе дополнительного образования спортивные игры представлены достаточно широко: в детско-юношеских спортивных школах, специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва, детско-юношеских клубах физической подготовки, различных оздоровительных клубах, на физкультурно-спортивных занятиях в местах отдыха и т.п.

Говоря о спортивной подготовке волейболистов в условиях школы, необходимо отметить, что это многолетний процесс. Он строится с учетом возрастных особенностей детей школьного возраста и их возможностей на каждом возрастном этапе. Продолжительность многолетней подготовки резервов находится в пределах границ: верхняя – период включения в составы команд высших разрядов и нижняя – предельный возраст, позволяющий успешно решать задачи специализированной спортивной подготовки (правильное овладение спортивной техникой, прежде всего).

При определении оптимальной нижней возрастной границы для начала занятий волейболом важно учитывать два важнейших фактора: занятия не должны наносить ущерб здоровью занимающихся и должны быть ощутимо эффективными с точки зрения решения специальных задач спортивной подготовки.

Анализ научных данных о современных подходах к основам спортивной подготовки учащихся 12-13 лет средствами волейбола позволяет сделать следующие выводы:

1. Достаточная двигательная активность является объективным условием гармоничного развития личности и поддержания организма в работоспособном состоянии. Двигательная активность детей 12-13 лет связана с оздоровительно-профилактическим эффектом, который обеспечивается занятиями физической культурой. Кроме того, регулярная физическая тренировка позволяет в значительной степени замедлить возрастные инволюционные изменения

физиологических функций, дегенеративные изменения органов и систем, и обеспечивает длительную профессиональную жизнедеятельность. Одной из форм повышения двигательной активности школьников, несомненно, являются спортивные игры и, в частности волейбол, который в последние годы получил мощное распространение в мире.

2. В современных научных исследованиях освещен опыт организации занятий по волейболу спортивной направленности, однако оздоровительное и образовательное влияние этого вида двигательной деятельности остается недостаточно исследованными. В то же время создание школьных секций по волейболу может решить ряд как личных, так и общественно необходимых задач. В связи с этим, существует необходимость обоснования и разработки новых положений, методических и организационных основ процесса привлечения, учащихся среднего школьного возраста общеобразовательных школ к систематическим занятиям волейболом. Уроки физической культуры с элементами волейбола, а также внеклассные секционные занятия, несомненно, позволят повысить уровень сформированности прикладных и спортивных двигательных умений, и навыков, а также уровень развития двигательных качеств школьников.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бальсевич В. К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В. К. Бальсевич. – М.: Советский спорт, 2009. – 220 с.
2. Беляев А. В. Волейбол: теория и методика тренировки / А. В. Беляев, Л. В. Булыкина. – Москва: ТВТ Дивизион, 2011. – 176 с.
3. Железняк Ю. Д. Волейбол: Методическое пособие по обучению игре / Ю. Д. Железняк, В. А. Кунянский, А. В. Чачин. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 157 с.
4. Железняк Ю. Д. Волейбол. У истоков мастерства / Ю. Д. Железняк, А. В. Кунянский. – М.; 1999. – 145 с.

5. Жизнь в движении. Остеопатические воззрения Роллина Е. Беккера / Ред. Рэйчел Е. Брукс, М. Д. // Рудра Пресс. – Портланд, Орегон, 1997. – 176 с.

Аннотация. В статье «Психолого-педагогические основы спортивной подготовки учащихся 12-13 лет средствами волейбола» В.Н. Завадич и Э.П. Ясенко исследуют основы занятий волейболом в процессе физического воспитания в современной общеобразовательной школе и теоретические основы использования волейбола, как средства двигательной активности старшеклассников. В статье анализируются общие основы методики организации и проведения занятий по волейболу с учащимися 12-13 лет.

Ключевые слова: волейбол, физическая культура, школа, методика, двигательное умение.

Annotation. In the article «Psycho-pedagogical bases of sports training the students of 12-13 years means of volleyball» (Zavadich V. and Yassenko E.) explores the basics in volleyball training in physical education in a modern comprehensive school and the theoretical basis of the use of volleyball, as a means of physical activity high school students. Analyzed the general principles of the organization and methodology of training in volleyball with pupils of 12-13 years.

Keywords: volleyball, physical education, school, technique, motor skill.

Козлова В.А.

ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко»

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях,

которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Все эти качества или способности в теории физического воспитания связывают с понятием ловкость как способность человека быстро, оперативно, целесообразно, т.е. наиболее рационально осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях. [5, с. 308].

Большинство учёных, практиков, авторов современных программ по физической культуре для средних школ признают важность развития координационных способностей у подрастающего поколения (Л.П. Матвеев, 1991; Л.Б. Кофман, 1998; Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2000 и др.). Особенно это относится к детям младшего школьного возраста. [4 с. 400]. В этот возрастной период закладываются основы управления движениями, формируются умения и навыки, отсутствие которых зачастую не удаётся восполнить в более позднем возрасте (В.И. Лях, 1989; А.А. Гужаловский 1986; Б.А. Ашмарин, 1990 и др.).

Целью статьи является исследование уровень развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры.

Для решения поставленных задач в статье применялись следующие методы исследования: *теоретический анализ и обобщение литературных источников и научных данных* путем изучения научной, научно-методической и программно-нормативной литературы по проблеме исследования; *педагогические методы исследования*: анкетный опрос учителей физической культуры; беседы с учащимися младших классов общеобразовательных школ; педагогическое наблюдение на уроках физической культуры; *экспериментальные методы исследования*: педагогическое тестирование уровня развития координационных способностей школьников младших классов (определение чувства пространства, чувство равновесия «Фламинго», определение чувства ритма, чувства ловкости);

констатирующий эксперимент; *методы математической обработки полученных исследовательских результатов*.

В результате анализа литературных источников было определено, что координационные способности занимают важное место среди других физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости и на понятийном уровне определяются, во-первых, как способность быстро овладевать новыми движениями (быстро учиться) и, во-вторых, как умение быстро перестраивать двигательную деятельность в ответ на резкое изменение условий.

В результате теоретического анализа проблемы мы выявили, что наиболее благоприятным периодом для развития координационных способностей является младший школьный возраст.

Определено, что позитивное влияние на развитие координационных способностей школьников младших классов оказывает включение в урок физической культуры аналитических координационных упражнений на развитие специфических координационных способностей и упражнений с преимущественной направленностью на отдельные психофизиологические функции.

Анализ школьных программ по физической культуре для школьников 1 – 4 классов Украины, Российской Федерации и Луганской Народной Республики показал, что во всех программах по физической культуре для учащихся 1 – 4 классов представлено многообразие двигательных действий и физических упражнений, входящих в состав подвижных игр, гимнастики с элементами акробатики, легкой атлетики, лыжной подготовки и плавания, где проявляется совокупность координационных способностей.

В разделе гимнастика с элементами акробатики предусмотрены физические упражнения на развитие координационных способностей для чего используется общеразвивающие упражнения с предметами, акробатические упражнения

(группировки, перекаты, кувырки), лазания и перелазание, упражнения в висах; упражнения на равновесие, освоение танцевальных упражнений.

На основании проведенного констатирующего исследования чувства ритма со скрестным движением рук у школьников 4 – А класса мы определили, что средний показатель чувства ритма у мальчиков и девочек соответствует $M \pm m = 3,9 \pm 0,19$ циклов движений за 20 секунд. При этом среднее квадратическое отклонение составляет $\Sigma = 0,64$ и показывает однородность вариативного ряда, в нашем случае уровень чувства ритма у школьников 4 класса примерно одинаковый, а вариационный ряд однородный. [3, с. 25].

Исследование чувства ритма без скрещивания рук, по упрощенному варианту показало, что показатели выполняемых циклов движений значительно выше, а именно $M \pm m = 6,1 \pm 0,19$ циклов движений за 10 с. При этом среднее квадратическое отклонение составляет $\Sigma = 0,64$ и показывает однородность вариативного ряда (таблица 1).

Таблица 1

Уровень развития чувства ритма школьников младших классов

Тест 1	Со скрестным движением рук	Всего учащихся	Результат
		10	3,9
Тест 2	Без скрестного движения рук	10	6,1

На основании проведенного исследования чувства пространства с открытыми глазами мы определили, что у школьников 4 – А класса средний показатель чувства пространства (как мальчиков, так и у девочек) соответствует $M \pm m = 3 \pm 0,19$ циклов движений. При этом среднее квадратическое отклонение составляет $\Sigma = 0,64$ и показывает однородность вариативного ряда, в нашем случае уровень чувства пространства у школьников 4 класса примерно одинаковый, а вариационный ряд однородный. [4, с. 36].

Исследование чувства пространства с закрытыми глазами, показало, что количество циклов движений выше, а именно $M \pm m = 3,2 \pm 0,19$. При этом среднее квадратическое отклонение составляет $\Sigma = 0,64$ и показывает однородность вариативного ряда.

На основании проведенного теста определения чувства равновесия у школьников 4-А класса мы определили, что средний показатель чувства равновесия у мальчиков и девочек соответствует $M \pm m = 8,6 \pm 0,58$ циклов удержания ног в положении стоя. При этом среднее квадратическое отклонение составляет $\Sigma = 1,94$ и показывает однородность вариативного ряда. Результат учитывался в количестве попыток, которые ученик использует на сохранения равновесия во время балансировки на опоре в течение одной минуты.

На основании проведенного исследования чувства ловкости у школьников 4-А класса мы определили, что средний показатель чувства ловкости у мальчиков и девочек соответствует $M \pm m = 9,1 \pm 0,09$. При этом среднее квадратическое отклонение составляет $\Sigma = 55,3$ и показывает однородность вариативного ряда [2, 26].

В результате проведенного исследования были получены такие выводы, а именно в школьной программе по физической культуре для школьников младших классов предусмотрены физические упражнения на развитие координационных способностей, для чего предусмотрены общеразвивающие упражнения с предметами, акробатические упражнения (группировки, перекаты, кувырки), лазания и перелазание, упражнения в висах; упражнения на равновесие, освоение танцевальных упражнений. [1, с. 214].

В результате проведенного констатирующего исследования был определен исходный уровень развития чувства ритма, чувства пространства, чувства равновесия, ловкости у школьников 4-А класса СШ 26 г. Луганска, что дало возможность диагностировать начальные показатели и определить однородность вариативного ряда.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Винорадов, З.Н. Вяткина // Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физическая культура» / под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – С. 287.
2. Лях В.И. Теория и практика физической культуры / В.И. Лях. – М.: АСТ, 1983. – С. 46.
3. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников / В.И. Лях // Пособие для учителя. – М.: АСТ, 1998. – С. 272 с.
4. Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич // Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М.: «Просвещение», 2004. – С. 56.
5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. – С. 318.
6. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов // Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: издат. центра «Академия», 2004. – С. 480.

Аннотация. В статье «Уровень развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры» Козлова В.А. анализирует сущность координационных способностей у детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры, а также рассматривает классификацию координационных способностей и на этой основе исследует уровень развития способности к сохранению устойчивости позы (равновесия); чувство ритма; способность к ориентированию в пространстве; координированность движений.

Ключевые слова: координационные способности, чувство ритма, чувство пространства, чувство ловкости, развитие, физическое воспитание.

The article “The Level of the Development of Coordination Abilities in Primary School-aged Children in Physical Education Classes” by V. Kozlova analyses the matter of coordination abilities in primary school-aged children in physical education classes; considers the classification of coordination abilities and on this basis investigates the level of the development of ability to keep stable position (equilibrium), sense of rhythm, spatial awareness, and motion coordination.

Keywords: coordination abilities, sense of rhythm, spatial awareness, dexterity, development, physical education.

Козлова Е.С.

ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко»

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ ШКОЛЬНИКА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В современных условиях реформирования и совершенствования системы общего среднего образования в Луганской Народной Республике большое значение отводится формированию личности школьников на основе существенных качественных изменений в соответствии с моделью выпускника основной школы.

В примерной программе для образовательных организаций (учреждений) Луганской Народной Республики по физической культуре для V-IX классов базового уровня, которую подготовили учителя физической культуры В.С Дикова и М.В. Малыгина указывается, что целью учебного предмета «Физическая культура» является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель

конкретизируется, а именно: учебный процесс по физическому воспитанию направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Данная направленность выступает основой формирования у учащихся универсальных способностей (компетенций), которые выражаются в личностных, метапредметных и предметных результатах образовательного процесса по предмету «Физическая культура». Планируемые результаты освоения программы отражаются требованиями государственного образовательного стандарта к результатам освоения примерной программы по физической культуре и представлены в виде ценностных ориентиров результативности изучения учащимися знаний, способов физкультурной деятельности и физического совершенства.

Анализ исследований различных ученых (Б.А.Ашмарин, Л.П.Матвеев, Ю.Д.Железняк, В.М.Минбулатов, Б.М.Шиян и др.) показал, что урок физической культуры является основной дидактической формой физического воспитания школьников различных возрастных групп. На уроке физической культуры решается комплекс образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. По мнению Б.А. Ашмарина, [5] именно решение воспитательных задач способствует целостному формированию личности школьников различных возрастных групп с использованием средств и методов физического воспитания в целях содействия умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию школьников.

Вместе с тем остается еще недостаточно разработанной проблема исследования современного состояния формирования личности школьников основной школы на уроках физической культуры, что и обусловило постановку цели написания нашей статьи.

В результате анализа литературных источников было определено, что в процессе занятий физическими упражнениями происходит комплексное решение проблем физического воспитания, направленное на физическое и духовное совершенствование, вовлечение детей и подростков в систематические занятия физической культурой и спортом; формирование у подрастающего поколения осознанной потребности в освоении ценностей физической культуры и спорта; обновление содержания, форм, средств формирования личности школьников в процессе физического воспитания; укрепление здоровья, физического и духовно-нравственного развития личности, стремление к самосовершенствованию на основе расширения нормативно-правовой, материально-технической, научно-образовательной, организационно-управленческой и финансовой базы развития физической культуры учащихся основной школы [4, с. 23-27].

Определенно, что формирование личности школьников основной школы происходит в процессе осознанной деятельности на уроках физической культуры, где основную позицию занимает мотивация. Несмотря на различные теории мотивации, в их основе лежит мотив. Мотив – многозначный термин, который используется в двух главных значениях: как внутренняя сила, которая побуждает человека к действию и как фрагмент общей картины или объекта, который повторяется с некоторыми изменениями [1]. Наиболее важным мотивационным фактором является потребность, которая в психологии трактуют как особое психологическое состояние индивида, которое выражается в осознанных мотивах поведения. Потребность стимулирует к поиску средств ее удовлетворения.

Анализ комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов под редакцией В.И.Ляха [3] показал, что для школьников 5-9 классов в программе предусмотрены задачи физического воспитания, среди которых выделяются задачи, связанные с воспитанием привычки, выработкой организационных навыков, формирование адекватной оценки, воспитание

инициативности, содействие развитию психических процессов, как основных приоритетов целенаправленного формирования личности школьника. Для чего в программе предусмотрены основы знаний, формирование двигательных умений и навыков в циклических и ациклических локомоциях, в метаниях на дальность и на меткость, в гимнастических и акробатических упражнениях, в единоборствах, в спортивных играх. Основой акцент в программе делается на формировании высокой активности и сознательной работы учащихся путем постановки общей цели физического воспитания. Как отметили Ю.Д.Железняк и В.М.Минбулатов, цель деятельности проявляется в целеполагании, под которым понимается процедура, ориентированная на определение конечных, промежуточных и текущих результатов в процессе изучения физической культуры [2].

Педагогический анализ уроков физической культуры в Государственном учреждении «Луганская школа I-III ступеней № 26» показал, что для решения задач физического воспитания школьников 5-9 классов на уроках физической культуры используются средства, предусмотренные школьной программой по физической культуре, а именно: легкая атлетика; спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол), гимнастика с элементами акробатики.

Определение мотивации и интереса школьников основной школы к посещению уроков физической культуры на основании анкетирования показал, что уроки физической культуры нравятся 78% школьников 7-х классов. Из них в ООШ № 60 позитивный интерес проявили 73,7% школьников, а в общеобразовательной школе № 25 соответственно 82,3%. Среди школьников 9 классов наибольший процент интереса к уроку физической культуры проявили учащиеся общеобразовательной школы № 29 (61,1%) по отношению к мнению школьников общеобразовательной школы № 25 (47,1%).

Определение побудительных причин мотивации и интереса к занятиям на уроках физической культуры показал, что среди школьников 7-х и 9-классов ЗОШ№ 60,25,29 наибольшей побудительной причинной является возможность

продемонстрировать высокий уровень развития различных физических качеств (результаты представлены в таблице 1.)

Таблица 1.

Причины мотивации и интереса к уроку физической культуры школьников основной школы (%)

№ школы	класс	Нравиться учителю	Интересный урок	Имею хорошую оценку	Имею возможность продемонстрировать хорошие физические качества
60	7-А	-	9	-	91
25	7-Б	7	-	9	84
29	9-А	5	3	12	80
25	9-Б	7	3	8	82

Определение наиболее интересных видов двигательной деятельности на уроке физической культуры показал, что среди школьников 7-х классов наиболее интересным видом двигательной деятельностью является волейбол (СШ 25) и баскетбол (СШ 60). Среди школьников 9-х классов наиболее приоритетными видами двигательной деятельности являются: физическая культура – СШ 25 и футбол – СШ 29 (таблица 2)

Таблица 2.

Определение приоритетных видов двигательной деятельности учащихся основной школы (в%)

Вид двигательной деятельности	7 класс		9 класс	
	СШ 25	СШ 60	СШ 25	СШ 29
физическая культура	27.2	45.4	35.3	11.1
гимнастика	18.1	45.4	17.6	22.2
аэробика	13.6	18.1	23.5	22.2
фитнес	27.2	-	17.6	

атлетическая гимнастика	4.5	36.3	6	
легкая атлетика	27.2	18	17.4	4.4
футбол	4.5	27.2	23.5	50
баскетбол	27.2	54.5	24.9	44.4
волейбол	31.8	45.4	35.2	22.2

В качестве выводов и перспектив дальнейших исследований поставленной проблемы отмечаем, что формирование разносторонне развитой личности школьника основной школы, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья проводится на основании формирования у учащихся универсальных способностей (компетенций), которые выражаются в личностных, метапредметных и предметных результатах образовательного процесса по предмету «Физическая культура».

Наиболее важным аспектом формирования личности школьника на уроках физической культуры является мотивация, которая стимулирует потребности к занятиям и поиску различных средств двигательной деятельности для удовлетворения личностных мотивов своего физического совершенствования.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белоусова В.В. Педагогика: учебник для ин-тов физической культуры / В.В. Белоусова, И.Н. Решетень. – М.: «Физическая культура и спорт», 1987, – С. 88.
2. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» 3-е изд., стер / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. – М.: «Академия», 2008. – С. 188.
3. Программа общеобразовательных учреждений для учащихся 1-11 кл. «Физическая культура» воспитания – М.: Просвещение, 2004. – С.16-36.

4. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания: Пособие для учителя / М.И. Станкин. – М.: Просвещение, 1987. – С. 23-27.

5. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткин и др.; Под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – С. 180-182.

Аннотация. В статье «Современное состояние формирования личности школьника на уроках физической культуры» Козлова Е.С. исследует состояние формирования личности школьника на основе анализа научно-методической литературы, что обеспечило определение педагогических условий формирования личности школьника на уроках физической культуры.

Ключевые слова: личность, физическая культура, формирование, физические качества, воспитание.

The article “The Current State of the Formation of Secondary School Student’s Personality in Physical Education Classes” by E. Kozlova examines the state of the formation of a student’s personality on the basis of an analysis of scientific and methodological literature, which ensures the determination of the educational conditions for the formation of student’s personality in physical education classes.

Keywords: personality, physical training, formation, physical qualities, education.

Коренева А.Н.

ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко»

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО АРМСПОРТУ ВО ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЕ

На современном этапе армспорт относится к силовым видам спорта, таким как бодибилдинг, пауэрлифтинг, бенчпресс, армрестлинг, которые всегда были популярны среди спортсменов и людей, стремящихся вести здоровый образ жизни и повышать культуру своего тела.

На занятиях по армспорту совершенствуется техническая, физическая, тактическая, психологическая, теоретическая подготовка, формируется способность мгновенно мыслить и добиваться успеха во время проведения победного поединка. Наибольшие результаты на занятиях армспортом достигаются именно в старшем школьном возрасте. Перед педагогами стоит важная задача формирования у школьников различных возрастных групп мотивации к занятиям армспортом, которые отличаются оздоровительной направленностью, положительно влияют на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, закаливание организма, помогают гармонично развивать все мышечные группы.

Целенаправленные занятия армспортом способствует всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья школьников, формированию ценностных ориентаций по поводу использования элементов армспорта для самостоятельных занятий и проведения активного отдыха, что определяет социальное и педагогическое значение рассматриваемой проблемы.

Анализ исследований других авторов показал, что разрабатывались различные аспекты проведения занятий по армспорту. Так, Ю.В. Драгнев в монографии определил, что уровень технической и физической подготовленности армспортсменов с каждым годом растет с большой скоростью благодаря тому, что появляется много специальных тренажеров для отработки приемов борьбы и воспитания силовых качеств [1]. Выделилось научное направление изучения различных проблем по армспорту, изучение которых дало возможность подготовить кандидатские диссертации (А.М.Мотлох, В.Н. Якуба, О.А. Ковтун и др.) и докторские диссертации (Е.Н.Усанов, Д.С. Кузьми, Р.В. Лысенков, С.Г.

Антипин, П.С. Лисянский и др.), монографии (В.Н.Тимошкин, Б.А. Леонов, А.О. Негода, В.А.Рудаков, А.П. Собко и др.) и научные статьи в специализированных изданиях и в сборниках научных трудов.

Вместе с тем имеет место ряд не решенных ранее аспектов поставленной проблемы, а именно еще недостаточно разработаны вопросы внедрения армспорта во внеклассную работу старшеклассников и определение педагогических условий организации и проведения такой работы в общеобразовательных учебных заведениях.

Для решения поставленных задач в статье применялись следующие методы исследования: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, беседы с учителями физической культуры, диагностические методы для определения силы и выносливости; статистическая обработка исследовательских данных.

В результате анализа литературных источников по проблеме исследования было определено, что внеклассная работа представляет собой систему организованных занятий физическими упражнениями, проводимых школой с учащимися во внеурочное время [2]. При единой целевой направленности внеклассная работа организуется на добровольных началах, которые проявляются в том, что содержание и формы занятий определяются самой школой с учетом конкретных условий работы, а учащимся предоставляется право выбора видов занятий, что стимулирует проявление творческой инициативы учащихся при выборе различных форм внеклассной работы.

Обосновано, что внеклассные занятия обеспечивают наилучшие условия для занятий армспортом с учащимися старших классов общеобразовательных учебных заведений и дают возможность повысить показатели силовых возможностей, развить скоростно-силовые качества, быстроту двигательной реакции, выносливость на фоне формирования личностных качеств, таких как воля, решительность, находчивость.

Установлено, что наилучшей формой проведения занятий по армспорту в общеобразовательных учебных заведениях являются секционные занятия, которые проводятся по типу урока, имеют три части: подготовительную, основную и заключительную. Основным содержанием секционных занятий выступает программа и учебный план на основании опыта Российской Федерации для учреждений дополнительного образования.

Анализ состояния физического воспитания старшеклассников в общеобразовательных учебных заведениях Луганской Народной Республики показал на сегодняшний момент в республике нет таких общеобразовательных учреждений, в которых старшеклассники могли бы заниматься армспортом в соответствии с существующими правилами соревнований.

Отмечаем, что в Российской Федерации преимущественно изучают особенности данного вида спорта дети в специализированных ДЮСШ. В этих школах программа регламентирует организацию и планирование учебно-тренировочного процесса на этапах двухгодичной подготовки, т.к. регулярные тренировки, целенаправленно воздействуя на организм и личность спортсменов, направлены на достижение определенных необходимых целей, а именно: укрепление здоровья, повышение уровня развития физических и психических качеств занимающихся в соответствии с их возрастными возможностями; развитие и совершенствование специализированных психофизических качеств; формирование личностных качеств, необходимых рукоборцу спортсмену; повышение уровня знаний в армспорте, меры безопасности, правил поведения на тренировках, профилактика и предупреждение травматизма; формирование устойчивого интереса и сознательного отношения к занятиям армспортом, на основе которого можно было бы обеспечить соблюдение спортивного режима, создающего базу для повышения уровня спортивного мастерства [3].

В процессе внеклассной работы общеобразовательных учебных заведений занятия армспортом могут организовываться как секционные занятия общей

физической подготовки с преимущественной направленностью на наращивание двигательного потенциала армспортсменов, который отличается от двигательного потенциала представителей других видов спорта целенаправленным развитием силы, скоростно-силовых качеств, быстроты и выносливости.

Определено, что внедрение армспорта в общеобразовательные учебные заведения для внеклассной работы будет более эффективной при наличии соответствующей материально-спортивной базы, к которой можно отнести как общее оборудование для развития силы у старшеклассников, так и специальное оборудование для армспорта. Общее оборудование включает в себя наличие перекладин для подтягивания, гантелей и штанги для работы над силой. Специальное оборудование – стол для армспорта, подставка для ног.

Анализ состояния материально-технической базы общеобразовательного учреждения ГУ СШ № 26 показал, что в школе имеет место мячи баскетбольные, волейбольные и футбольные, гимнастические скамейки, маты для выполнения гимнастических упражнений. Для развития силовых качеств могут применяться только упражнения с отягощением собственного веса: приседания, отжимания. Следовательно, можно говорить только элементах армспорта в соответствии с материально-техническими условиями общеобразовательных учреждений.

Анализ проведенного анкетирования среди школьников 5-9 и 10-11 классов основной медицинской группы показал, что 32,2% школьников знают, что существует такой вид спорта, как армспорт. Однако из всех опрошенных, только 10,8% знают в чем состоит специфика подготовки в данном виде спорта. На вопрос «Хотели бы вы заниматься армспортом в свободное время» мнения разделились, а именно: наибольший процент желающих заниматься армспортом и развивать показатели силы рук и плечевого пояса отмечается среди юношей старших классов – 54%. Среди школьников 5-9 классов из мальчиков проявили интерес к таким занятиям – 28%, а среди девочек – 8,4%. Следовательно, наибольший интерес к занятиям армспортом предьявили старшеклассники-

юноши, девушки особого интереса к занятиям на силу не показали, что подтверждается и исследованиями и других авторов.

Анализ учебной программы по армспорту показал, что практический курс направлен на использование разнообразных упражнений, среди которых значительное место уделяется общеподготовительным и специально-подготовительным упражнениям, подвижным играм с элементами единоборства, разнообразным технико-тактическим упражнениям на основе анализа содержания соревновательной техники деятельности рукоборца.

На основании проведенного исследования было определено, что наиболее значимыми педагогическими условиями для проведения секционных занятий в условиях общеобразовательных учебных заведений является наличие материально-технической базы, соответствующий уровень интереса и мотивации старшеклассников к таким занятиям, а также наличие учебной программы и планов занятий на которых предусматривается теоретическая, тактическая и практическая подготовка.

В качестве вывода и перспектив дальнейших исследований поставленной проблемы отмечаем, что без хорошо развитых физических качеств человек не может полноценно решать основные задачи, которые возникают в течение индивидуальной жизни в любой сфере деятельности, а том числе и в армспорте.

Наиболее важными физическими качествами, которые обеспечивают успех в соревновательной деятельности по армспорту и наиболее успешно развиваются в занятиях армспортом является сила, проявление скоростно-силовых способностей, быстроты, выносливости.

Внеклассная работа является наиболее эффективной формой проявления индивидуального уровня развития физических качеств старшеклассников на основе творческого подхода. В этом аспекте занятия армспортом положительно влияют на динамику развития физических и личностных качеств старшеклассников.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Методика физической подготовки ученической молодежи. Часть 1. «Армспорт»: учеб. пособ. для студ. высш. учеб. завед. физич. воспитания и спорта / пер. с укр. / Юрий Владимирович Драгнев; Гос. учр. «Луган.нац. ун-т имени Тараса Шевченко». – Луганск: Изд-во ДЗ «ЛНУ имени Тараса Шевченко», Элтон – 2, 2011. – 428 с.
2. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.; / Под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – С. 180-182.
3. <http://www.bestreferat.ru/referat-215051.html>.

В статье «Педагогические условия организации и проведения секционных занятий по армспорту» А.Н. Коренева анализирует сущность внеклассных занятий старшеклассников в общеобразовательных учебных заведениях и определяет педагогические условия организации и проведения секционных занятий по армспорту как фактора физической подготовки старшеклассников.

Ключевые слова: внеклассная работа, физическая подготовка, физические качества, армспорт, секционные занятия.

The article “Educational Conditions of the Organization and Carrying Out of Arm-Wrestling Club Exercises” by A. Koreneva analyses the matter of extra-curricular activities of high school students of comprehensive schools and defines educational conditions of the organization and carrying out of arm-wrestling club exercises as a factor of physical training of high school students.

Keywords: extra-curricular activities, physical training, physical qualities, armwrestling, club training.

Новицкая В.И.

Белорусский государственный университет, г. Минск,
Республика Беларусь

УПРАВЛЕНИЕ КАЧЕСТВОМ ОБЩЕГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Изучение вопросов, тем или иным образом касающихся повышения качества образования соответствуют современным тенденциям его развития. В настоящее время европейская и отечественная системы высшего образования концептуально ориентированы на повышение уровня компетентности выпускников учебных заведений, их психофизическую адаптацию, способность к дальнейшему развитию и выполнению социальных функций.

Для общего физкультурного образования (ОФО), которое реализуется в высшей школе в основном в рамках соответствующей учебной дисциплины, на данный момент сформировались объективные предпосылки для совершенствования существующих подходов к организации учебного процесса и собственно преподаванию. Это косвенно подтверждается тенденциями снижения уровня физического здоровья молодежи и их двигательной активности, отсутствия у них осознанного стремления к здоровьесбережению. Во многочисленных отечественных и зарубежных исследованиях показано, что система физического воспитания обладает высоким потенциалом в формировании основополагающих для гармоничной жизнедеятельности студентов – будущих специалистов, психофизических, интеллектуальных, мировоззренческих, мотивационных и др. качеств. Одним из условий его успешной практической реализации является применение в отношении образовательного процесса системы управления всеми компонентами, определяющими качество образования. Она должна реализовываться в соответствии с образовательными потребностями студентов и социально-экономическими функциями учебной дисциплины [2, 3].

Цель данного исследования – описание современных предпосылок создания системы управления качеством общего физкультурного образования, обоснование её структуры и путей эффективной реализации.

Управление в физическом воспитании – выбор наиболее эффективных средств, методов и форм организации образовательного процесса – это логически обусловленный процесс.

В первую очередь он подчинен педагогической логике, основанной на объективной зависимости между целью, средствами и результатами педагогических воздействий (мысль принадлежит А.С. Макаренко). Первые подходы к управлению в физическом воспитании были описаны П.Ф. Лесгафтом. Они были основаны на количественном анализе показателей, характеризующих индивидуальные различия занимающихся в росте, массе тела, силе, выявлении причинно-следственных связей в формировании физических качеств посредством фиксирования упражнений, их продолжительности и возникших затруднений [1].

К настоящему времени структура и функции системы управления ОФО усложнились, возросло количество управляемых объектов (организм студентов как биологическая система, учебная и познавательная деятельность, элементы организации образовательного процесса и др.), которые характеризуются различной природой.

В этой связи, при проектировании системы управления качеством ОФО целесообразно придерживаться как минимум двух логических подходов: педагогического (с учетом специфики физического воспитания) и современной теории управления. Объектами управления в данной системе являются все элементы структуры качества ОФО).

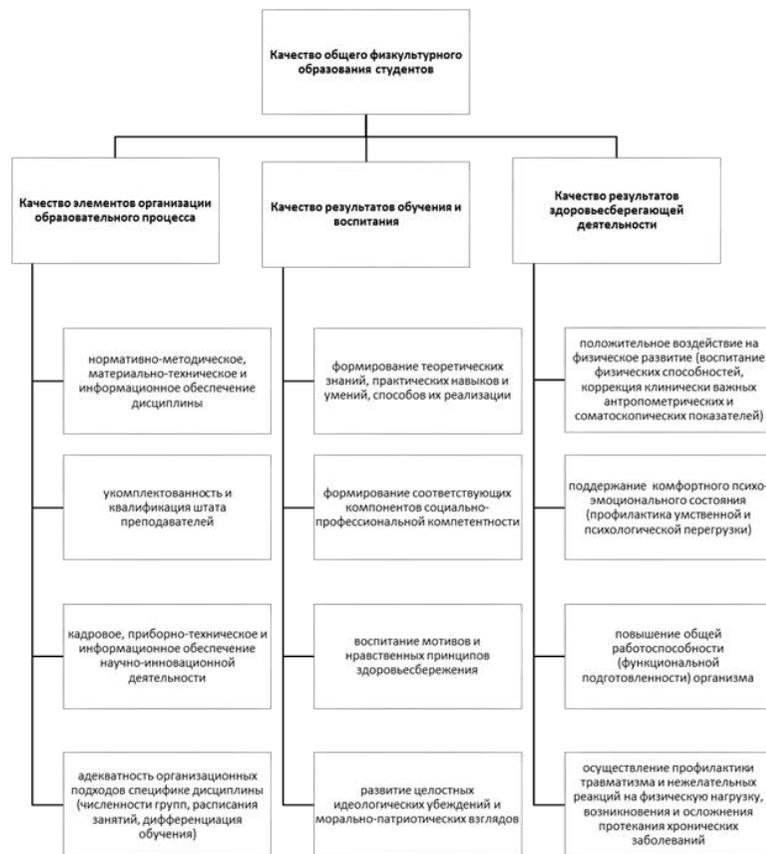


Рисунок 1. Структура качества общего физкультурного образования

Различная природа объектов в современной системе управления качеством ОФО также является причиной усложнения логики учебного процесса и контрольно-оценочной деятельности относительно других учебных дисциплин. В этой связи данная система включает как минимум 3 подсистемы:

- управления физическим состоянием организма студентов;
- управления результатами освоения знаний, формирования социально-личностных и здоровьесберегающих компетенций, мотивационной сферы;

• управления элементами организации образовательного процесса (Рисунок 2)

Каждая из подсистем характеризуется определенными критериями и принципами управления, системой обратной связи, управляющими воздействиями, математическим анализом и технологическим (программным) обеспечением.

Авторские методики, лежащие в основе оценки условий и результатов ОФО, описаны в предыдущих публикациях [3, 4, 5, 6, 7]. Их практическая реализация невозможна без применения современных программно-технологических средств. На нынешнем этапе формирования система управления качеством ОФО студентов Белорусского государственного университета включает следующие информационно-аналитические разработки:

- программное обеспечение базы результатов тестирования физической подготовленности и функционального состояния студентов;
- компьютерную программу BSU_PE_STATS© (Рисунок 4). Данная разработка является первым шагом к созданию образовательной медиасреды по физическому воспитанию студентов: программного обеспечения и интерактивного информационного сервиса для мобильных устройств, обеспечивающих возможность индивидуального анализа физической подготовленности и обоснования практических рекомендаций (Рисунок 3).

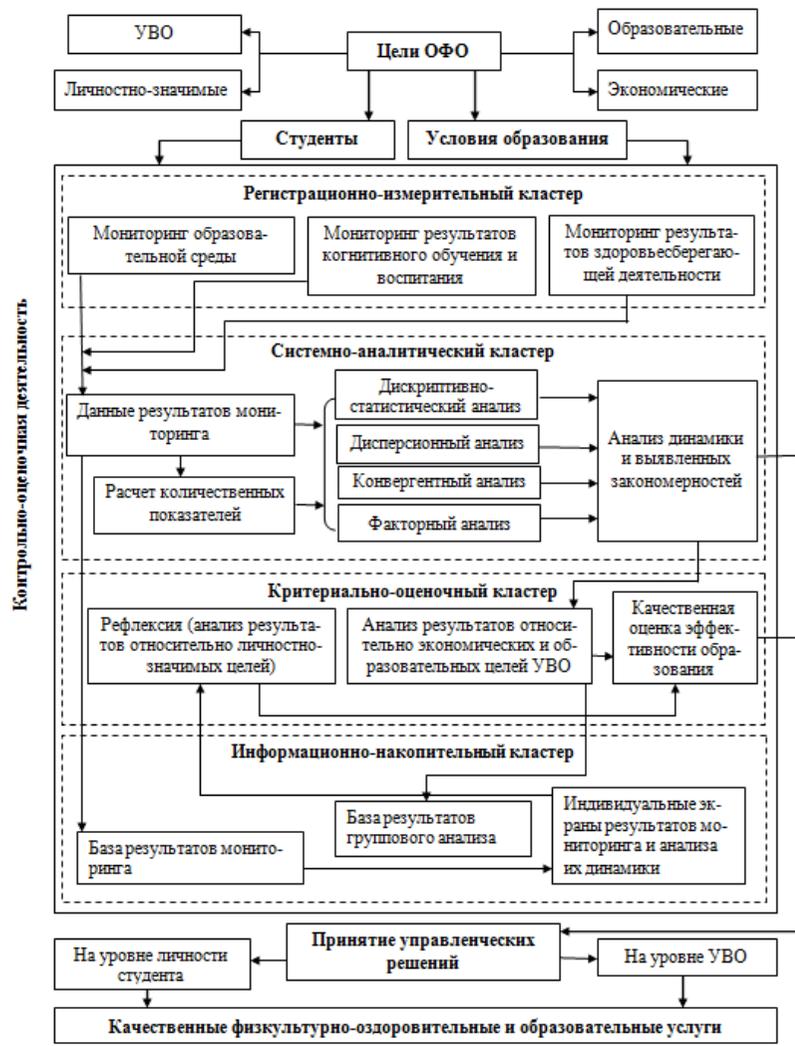


Рисунок 2. – Модель управления качеством ОФО студентов

№	Студент	Преподаватель	Группа	Возраст	Рост	Вес	Проба Штанга	Проба Генис	ЧСС стоя в покое уд/мин	ЧСС стоя после нагрузки уд/мин	Прессок на 1 бег с	Челночный бег 3х10 м	Наклон вперед с	Подтягивание раз	Бег 60 м с	б-ия бег	Плавание 50 м
1	Атрахвиенок А.И.	Омелосик В.А.		18	177	70	84	60	104	124	210	9,5	12	4	9	1445	90
2	Беляков А.В.	Омелосик В.А.		18	183	76	86	45	92	108	220	11	3	16	9	1230	
3	Биржков А.П.	Омелосик В.А.		17	174	63	77	48	84	112	220	9,2	20	9	8,8	1550	
4	Богдановский П.В.	Омелосик В.А.		18	180	90	114	51	96	144	200	9,5	12	1	9,3	1280	62
5	Данилов Е.А.	Омелосик В.А.		18	183	83	53	37	100	144	230	9,8	21	5	8,3	1150	37
6	Денявцев Р.С.	Омелосик В.А.		18	179	76	72	38	126	152	220	9,2	21	10	9,8	1500	46
7	Единчик Е.Д.	Омелосик В.А.		17	169	56	88	39	84	116	215	9	10	9	8,5	1290	47
8	Качанов Г.А.	Омелосик В.А.		17	176	68	112	36	92	116	245	9,8	26	8	8,7	1250	59
9	Льбедев Е.П.	Омелосик В.А.		17	184	72	124	53	92	140	230	9,2	13	9	8,8	1455	42
10	Мельниченко А.С.	Омелосик В.А.		18	189	75	124	53	92	140	230	9,4	17	7	8,3		31
11	Орешко В.В.	Омелосик В.А.		18	183	69	136	78	116	156	230	9,3	22	9	8,3		445
12	Пирожкин А.А.	Омелосик В.А.		18	177	70	91	70	100	128	245	9,2	16	10	8,2	1615	44
13	Сакович И.А.	Омелосик В.А.		17	175	65	83	56	88	124	225	9,4	23	15	8,5	1565	58
14	Сакович И.А.	Омелосик В.А.		17	175	65	83	56	88	124	225	9,4	23	15	8,5	1565	58
15	Сандерский В.О.	Омелосик В.А.		18	171	52	48	39	80	104	230	8,9	5	5	8,2	1460	
16	Серадин Н.Р.	Омелосик В.А.		17	185	83	45	28	78	124	230	9,4	24	0	9,5	1360	
17	Ходин Т.А.	Омелосик В.А.		18	187	76	107	58	80	108	240	9,6	15	9	8,5	1370	55
18	Ходосевич М.М.	Омелосик В.А.		17	176	74	73	49	72	108	210	9,6	19	0	8,6	1370	54

Рисунок 3. Рабочая панель базы данных результатов тестирования студентов БГУ

Рисунок 4. – Рабочая панель программы BSU_PE_STATS©

Закключение. Создание системы обратной связи (в ее широком понимании), включающей различные методы получения и обработки информации о состоянии структурных компонентов образовательного процесса, является главным фактором повышения качества управления ОФО. Объективность, полнота и достоверность информации, поступающей по её каналам, в сущности, определяют

эффективность функционирования системы ОФО: построения педагогического процесса и в целом физкультурно-спортивной деятельности учреждения образования.

Сложность задачи разработки системы управления качеством ОФО обусловлена различной природой управляемых объектов: организм студентов как управляемая биологическая система, учебная и познавательная деятельность, элементы организации образовательного процесса. Выбор информационно-аналитического подхода в качестве определяющего стратегию контрольно-оценочной деятельности в системе управления ОФО обоснован тенденциями информатизации образования, повышения его технологичности и целенаправленной объективизацией оснований для принятия управленческих решений на различных уровнях. На практике информационно-программные средства создают технологическую основу для персонифицированного анализа результатов физической подготовки и других достижений студентов в области физической культуры и спорта. Их внедрение способствует не только обоснованию логики проведения и совершенствования учебного процесса, но и индивидуальной и деятельностной вовлеченности студентов в систему управления физическим воспитанием.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1 Бакулев, С.Е. Вклад П.Ф. Лесгафта в разработку системы физического образования в России / С.Е. Бакулев [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2016. – №10. – С. 3–5.

2 Коледа, В.А. Концептуальные позиции физического воспитания студентов / В.А. Коледа, В.И. Новицкая // Веснік БДУ. Сер. 4, Филологія, журналістыка, педагогіка. – 2016. – № 2. – С. 124–130.

3 Новицкая, В.И. Сущность общего физкультурного образования студентов и его оценка / В.И. Новицкая, В.А. Коледа //Вышэйшая школа, 2015. – №4 (108). – С. 63 – 66.

4 Новицкая, В.И. Информационные технологии в управлении качеством общего физкультурного образования студентов / В.И. Новицкая, В.А. Коледа // VII Международный научный Конгресс «Спорт, Человек, Здоровье», 27-29 октября 2015 г., Санкт-Петербург, Россия: Материалы Конгресса / Под ред. В.А. Таймазова. – СПб.: Изд-во «Олимп-СПб», 2015. – С. 270-273.

5 Новицкая, В.И. Методика рейтинговой оценки результатов общего физкультурного образования студентов / В.И. Новицкая, В.А. Коледа // Современные проблемы физического воспитания и формирования здорового образа жизни студенческой молодёжи: сб. ст. Респ. науч.-практ. конф., г. Минск, 22 марта 2016 г. / редкол.: И.М. Дюмин (гл. ред.) [и др.]. – Минск: Междунар. ун-т «МИТСО», 2016. – С. 38–41.

6 Новицкая, В.И. Методические особенности оценки качества организации физического воспитания студентов / В.И. Новицкая, В.А. Коледа // Современные проблемы формирования и укрепления здоровья: сборник научных статей / ред. кол.: А.Н. Герасевич (гл. редактор), А.А. Зданевич, А.В. Шаров. – Брест: Издательство БрГТУ, 2015. – С. 241 – 246.

7 Новицкая, В.И. Оценка качества общего физкультурного образования студентов: концепция и методы анализа / В.И. Новицкая // Вопросы физического воспитания студентов вузов: сб. Науч. ст. Вып. 12 / редкол.: В.А. Коледа (отв. Ред.) [и др.]. – Минск: БГУ, 2015. – С. 13–25 .

Аннотация. Развитие образования студентов в сфере физической культуры, в сущности, является результатом деятельности эффективной системы управления, основанной на анализе информации о состоянии факторов, обуславливающих его качество. Согласно описанной в статье концепции, именно информационно-аналитический подход позволяет обосновать стратегию совершенствования учебно-воспитательного процесса. Особую значимость в

повышении эффективности управления качеством образования в данной сфере имеет разработка и применение информационных технологий.

Ключевые слова: общее физкультурное образование, мониторинг, информационные технологии, управление качеством.

Annotation. The development of students' education in the field of physical education, in essence, is the result of the activity of an effective management system based on the analysis of information about the state of the factors that determine its quality. According to the concept described in the article, it is the information-analytical approach that allows us to justify the strategy for improving the teaching and upbringing process. The development and application of information technologies is of special importance in improving the effectiveness of quality management in this field.

Keywords: basic physical education, monitoring, information technologies, quality management.

Ротерс Т.Т., Чердникова М.А.

ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко»

ЭСТЕТИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КАК ФАКТОРА ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ ШКОЛЬНИКА СТАРШИХ КЛАССОВ

В современных условиях совершенствования физического воспитания школьников старших классов на первый план выходит формирование личности школьников различных возрастных групп, в том числе и старшеклассников.

В примерной программе для образовательных организаций (учреждений) Луганской Народной Республики для учащихся старших классов предусматривается формирование устойчивых мотивов и потребностей к занятиям физическими упражнениями, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, формирование компетентности в

физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Большое значение в примерных программах по физической культуре [4] уделяется развитию эстетической культуры на уровне личностных, метапредметных и предметных результатов, а именно: в аспекте личностных результатов – соблюдение красивой осанки при различных формах движения, хорошее телосложение, культура движений, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В плане метапредметных результатов – восприятие красоты телосложения и осанки в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья, понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью.

На уровне предметных результатов – способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения, красивой осанки, культуры движения, подбирать упражнения координационной, ритмической, пластической направленности. Для чего в комплексной программе физического воспитания школьников 1-11 классов [5] предлагаются соответствующие физические упражнения, которые в основном касаются раздела ритмической гимнастики для девушек.

Анализ литературных источников показал, что изучением вопроса формирования личности школьников занимались ряд исследователей, среди них И.Д Бех [2] предложил использовать личностно-ориентированный подход как эффективную модель развития личности школьников на протяжении всех лет обучения в школе. Проблемы эстетического воспитания школьников исследовала Н.М. Глушак [3], которая поставила вопрос о необходимости оптимизировать

процесс формирования эстетической, двигательной культуры, красоты, эстетического представления о физических возможностях физических упражнений. Т.Т. Ротерс [6], доказала необходимость взаимодействия физического и эстетического воспитания школьников через категорию «красоты». Вместе с тем, нам не удалось найти научные работы, которые касались бы исследования эстетического потенциала физического воспитания как фактора формирования личности, что и обусловило цель нашей статьи.

В процессе исследования было определено, что на понятийном уровне слово «потенциал» в широком смысле предусматривает запас, совокупность всех имеющихся средств и возможностей для достижения определенной цели. Человеческий потенциал совмещает в себе навыки, умения, знания, таланты, благодаря которым он может развиваться и достигать определенных высот творческого развития [7].

Понятие «эстетический» связано с понятием «эстетика». Согласно А.Ф.Лосеву, предметом эстетики является выразительная форма, к какой бы области действительности она ни относилась. А.Ф. Лосев отмечал, что практически каждая область общественной жизни может стать источником эстетики, которая впитывает и концентрирует специфику любой социально-исторической конкретики [8].

Определено, что эстетический потенциал личности обуславливается уровнем и интенсивностью её художественных потребностей, а также способами их удовлетворения. Эстетическая активность личности реализуется в профессиональном или самодеятельном творчестве.

Для определения эстетического потенциала физического воспитания проанализируем его сущность. Отмечаем, что ряд ученых, Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, М.И. Станкин, Л.П. Матвеев утверждают, что с эстетической точки зрения главное в физической культуре и спорте – это творчество, воплощение сил и способностей человека. Спорт открывает широкие возможности личности для

проявления себя, что помогает укрепить веру в свои силы, увидеть собственные возможности. Высокая эмоциональность восприятия, мотивация к физической культуре и спорту, как источнику вдохновения и творческих сил, отличает людей, истинно понимающих прекрасное.

Физическое воспитание представляет собой процесс решения определенных воспитательно-образовательных задач, которому присущи все признаки педагогического процесса. К общепедагогическим относят задачи и по формированию личности. Эти задачи выдвигаются обществом перед всей системой воспитания как особо значимые. При этом физическое воспитание должно содействовать развитию нравственно-эстетических качеств, ценностей физической и эстетической культуры личности школьника.

Отмечаем, что духовное и физическое начало в развитии человека составляют нераздельное целое, что позволяет в ходе физического воспитания эффективно решать задачи эстетического воспитания как основы гармонического развития, укрепления здоровья, формирования эстетической культуры.

На результате констатирующего исследования было определено, что физическое воспитание обладает мощным эстетическим воздействием на занимающихся, располагает значительным ценностным потенциалом для решения проблемы эстетического воспитания личности старшеклассника.

Основной побудительной причиной занятий старшеклассников физическими упражнениями являются эстетические причины, которые связаны с позицией красоты и представляются в красоте телосложения, гармоническом развитии физических качеств, красоте осанки, культуре и целесообразности движений.

На основании анализа результатов научных исследований различных авторов [1] мы определили, что красота ярко обнаруживается во всесторонней физической подготовленности занимающегося, что актуализирует необходимость

рассмотреть развитие физических качеств не только с позиции физической нагрузки, а и с эстетических позиций.

В данном контексте важное значение имеет позиция эстетического отношения старшеклассников к творческой физкультурной деятельности, формирование духовности и духовно-нравственного развития личности средствами физического воспитания, которые обладают мощным эстетическим потенциалом. В единстве с умственным воспитание мотивация к физическому воспитанию выражается в стремлении старшеклассников совершенствовать свои физические силы, укреплять здоровье по законам эстетики и красоты.

Отмечаем, что формирование эстетического отношения к физическому воспитанию начинается с эстетического воздействия физических упражнений, различных физкультурно-оздоровительных технологий на эстетические чувства школьников, повышение эмоционального восприятия различных форм физкультурных занятий, формирование стремления к физической красоте, к творческому проявлению двигательной деятельности, к эстетически оправданному поведению, что в целом повышает эффективность физического воспитания и формирования личности старшеклассников, где отсутствует позиция жестокости и насилия.

В качестве вывода отмечаем, что эстетический потенциал физического воспитания заключается в определении эстетических возможностей урока физической культуры как основной формы физического воспитания старшеклассников. Поскольку основной задачей урока физической культуры является развитие физических качеств и обучение различным двигательным действиям (гимнастика с элементами акробатики, спортивные игры, атлетическая и ритмическая гимнастика), то важное значение имеет определение эстетического потенциала основных разделов программного материала в сочетании дидактического и воспитательного подходов, как основы мотивации старшеклассников к своему физическому совершенствованию.

В качестве перспектив дальнейшего развития данной проблемы отмечает, что важное значение имеет и определение эстетического потенциала внеклассной работы, занятий в спортивных секциях как основы проявления творчества создания индивидуальной техники в избранном виде спорта, в генерации новизны замыслов тактических планов, в совершенствовании методики спортивной деятельности.

Существенной проблемой может быть и повышение эстетической культуры и эстетической подготовки самого учителя физической культуры как основного носителя и трансформатора ценностей физической культуры эстетической направленности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барыкина Г.А. Духовное развитие студентов в процессе обучения гуманитарной дисциплине «Эстетика»: учебно-метод. пособ. / Г.А. Барыкина. – Уфа: УФУралГАФК, 2003. – С.437-442.
2. Бех И.Д. Виховання особистості / И.Д. Бех. – Київ: Либідь, 2003. – 273с.
3. Глушак Н.М. Эстетическое воспитание и урок физической культуры // Физическая культура в школе. – №11, 2014. – С. 123-129.
4. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы: проект. -3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. – 61 с.
5. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1 – 11 классов. – Москва: «Просвещение», 2004. – 125 с.
6. Ротерс Т.Т. Ритмическое развитие личности школьника (анализ взаимодействия физического и эстетического воспитания). – Луганск; ООО «Знания», 1998. – 170 с.
7. Режим электронного доступа:
<https://elhow.ru/ucheba/opredelenija/p/chto-takoe-potencial>.

8. Режим электронного доступа: [<https://ru.wikipedia.org/wiki/Эстетика>].

Аннотация. В статье «Эстетический потенциал физического воспитания как фактора формирования личности школьника старших классов» Ротерс Т.Т. и Чередникова М.А. анализирует эстетический потенциал, а также рассматривает формирование личности школьника старших классов на уроках физической культуры. Автором выявлена и обоснована необходимость взаимодействия физического и эстетического воспитания, направленное на целостное воспитание личности школьника.

Ключевые слова: эстетический потенциал, физическое воспитание, физическая культура, личность, формирование, эстетическое воспитание.

The article “Aesthetic Potential of Physical Education as a Development Factor of a High School Student’s Personality” by T. Rooters and M. Cherednikova analyses aesthetic potential and discusses the process of development of a high school student’s personality in physical education classes. The need for interaction of physical and aesthetic education, aimed at students’ well-rounded education, is defined and determined.

Keywords: aesthetic potential, physical education, physical training, personality, development, aesthetic education.

Чорноштан А. Г., Николайчук С. А.

ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко»

**ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСНОВЫ ВНЕШКОЛЬНОГО
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ**

Внешкольное воспитание является неотъемлемой частью государственной системы общего образования. Оно осуществляется различного типа внешкольными учреждениями и призвано способствовать всестороннему

развитию способностей и склонностей детей школьного возраста, воспитанию социальной активности, формированию интереса к труду, искусства, военно-патриотической деятельности, спорта, организации разумного досуга и отдыха, укреплению здоровья. Широкий диапазон направленности задач и содержания различных форм организации внешкольной работы по физическому воспитанию, добровольность участия в ней обеспечивают возможность удовлетворения индивидуальных интересов школьников к занятиям физическими упражнениями и на этой основе – выбора спортивной специализации. Совершенствованию системы физического воспитания школьников на современном этапе необходимо уделять значительное внимание со стороны государства, специалистов и общества. Учебными программами для секционной работы по различным видам спорта во внешкольных образовательных учреждениях предусматривается выполнение учащимися упражнений общей и специальной физической подготовки, а также соблюдение методики обучения технике базовых упражнений по избранному виду спорта.

Но, судя по всему, сохраняется общая тенденция к ухудшению состояния здоровья школьников. Одна из главных причин такой ситуации, по мнению многих специалистов – их недостаточная физическая активность. Путем решения этой проблемной ситуации, является подход, основанный на концепции учебно-тренировочной специализации физкультурного образования старших школьников, организационная основа которой заключается в интеграции школьной и внешкольной работы по физическому воспитанию. По мнению специалистов, [1; 3; 5], дополняют традиционную систему физического воспитания школьников широко распространенные внешкольные формы секционной работы по различным видам спорта и общей физической подготовки. Содержание таких занятий включает углубленное освоение школьниками избранного вида спорта, совершенствование физической подготовленности, закаливание, формирование специальных умений и навыков.

Цель статьи – проанализировать и охарактеризовать организационные основы внешкольного физического воспитания учащихся общеобразовательных школ на современном этапе.

Узкоцелевая направленность отдельных форм внешкольной работы по физическому воспитанию (например, в детско-юношеской спортивной школе) создает благоприятные условия для углубленного совершенствования и достижения высоких результатов в избранном виде спорта. Дополняя уроки физической культуры и внеклассные занятия разнообразием средств и методов, форм организации, внешкольная работа повышает эффективность решения основных задач физического воспитания школьников [2; 4; 5]. Физическое воспитание учащихся вне школы осуществляется семьей, внешкольными учреждениями, добровольными спортивными обществами и другими учреждениями, и организациями.

Согласно нормативным документам, основными типами внешкольных учебных заведений, осуществляющими работу по физическому воспитанию, являются:

- детско-юношеские спортивные школы: комплексные детско-юношеские спортивные школы, детско-юношеские спортивные школы по видам спорта, детско-юношеские спортивные школы для инвалидов, специализированные детско-юношеские школы олимпийского резерва, специализированные детско-юношеские спортивные школы для инвалидов паралимпийского и дефлимпийского резерва;

- клубы: военно-патриотического воспитания, детско-юношеские (моряков, речников, авиаторов, космонавтов, парашютистов, десантников, пограничников, радистов, пожарных, автолюбителей, краеведов, туристов, этнографов, фольклористов, физической подготовки и других видов);

- оздоровительные учреждения для детей и молодежи: детско-юношеские лагеря (городки, комплексы) – оздоровительные, загородные, профильные, труда и отдыха, санаторного типа, с дневным пребыванием; туристические базы;

- центр, дом, клуб, бюро туризма, краеведения, спорта и экскурсий учащейся молодежи, туристско-краеведческого творчества учащейся молодежи, станция юных туристов;

- центры: военно-патриотического и других видов дополнительного образования.

- детский парк, детский стадион, комната школьника, образовательные центры национальных меньшинств.

Они помогают общеобразовательным школам в организации внеклассной спортивно-массовой и туристической работы с учащимися, предоставляют школам спортивные площадки, стадионы, бассейны, лыжные базы, катки, спортивные залы для проведения самостоятельных занятий, тренировок, соревнований. Кроме того, названные организации и учреждения берут на себя обязанности в организации детских кружков, спортивных секций, объединяющих занятия со специфическим содержанием с занятиями физическими упражнениями. Внешкольное физическое воспитание является одной из неотъемлемых частей государственной системы физического воспитания. Система внешкольных форм физического воспитания направлена на решение таких задач как укрепление здоровья, повышение общего уровня физической подготовленности, обеспечение активного отдыха учащихся и получение удовольствия от различных двигательных действий спортивной направленности, подготовка общественных инструкторов, тренеров и судей по различным видам спорта.

Физическое воспитание детей и молодежи школьного возраста вне школы организуется объединенными усилиями органов образования и науки, спортивных организаций с привлечением представителей широкой

общественности и молодежного физкультурного актива. Проведенная во внешкольное время работа по физической культуре и спорту среди детей и молодежи играет существенную роль во всестороннем воспитании подрастающего поколения, подготовке его к жизни, труду и обороне.

Направленность и отправные положения организации этой работы характеризуются, прежде всего, следующим:

1. Соответствием цели, задачам и принципам системы физического воспитания; конкретной ориентацией на выполнение юношеских нормативов по различным видам спорта; возможно более полным удовлетворением индивидуальных запросов детей и молодежи.

2. Тесным контактом и согласованностью между всеми ведомствами, учреждениями, организациями, непосредственно заинтересованными в этой работе, общественностью и семьей.

3. Преимуществом по отношению к школьному физическому воспитанию, всесторонней помощью школе в закреплении, углублении и расширении знаний, умений и навыков, учащихся в области физической культуры и спорта, в организации здорового содержательного отдыха; активным участием школы в этом процессе (кадровая, материально-техническая, методическая помощь).

4. Использованием различных, соответствующих интересам, возрастным особенностям и уровню подготовленности контингента форм работы (физкультурно-массовой, спортивной, рекреационной и др.); упорядоченностью основных форм работы в соответствии с утвержденными планами (система детских и юношеских соревнований, организация работы детских спортивных секций и школ по утвержденным программам).

5. Постоянным обогащением содержания, творческим поиском новых путей (например, таких, как «Веселые старты», «Кожаный мяч», «Спортландия», клубные формы и др.).

6. Направленностью, на все более широкое привлечение детей и молодежи с помощью действенных средств массовой информации (пресса, радио, телевидение), агитации и пропаганды.

7. Последовательным проведением курса на то, чтобы первоначальные личностные мотивы приобщения детей к внешкольным занятиям превращались в органическую потребность самостоятельного использования средств физического воспитания в быту, повседневной жизни.

8. Постоянной опорой на сознательную инициативу, активную заинтересованность детей и молодежи; педагогически оправданным регулированием самостоятельных источников детско-юношеского физкультурного и спортивного движения; использованием внешкольного физического воспитания как общественной школы воспитания у детей и молодежи организаторских способностей, стремления добровольно участвовать в общественно полезных делах.

9. Обеспечением всех основных форм внешкольных занятий по физической культуре и спорту квалифицированным методическим руководством (непосредственным, консультативным, методическим, информационным) и системой врачебного контроля.

Внешкольные учреждения объединяют, как правило, учащихся различных школ. Поэтому в каждом из них формируется свой коллектив, структура которого должна наиболее полно соответствовать специфике учреждения, что будет способствовать лучшей организации воспитания и обучения занимающихся. При наборе учеников соблюдается принцип добровольности, однако, в некоторых случаях (большое количество желающих, повышенные требования к их подготовленности и др.) появляется необходимость проводить конкурсный отбор путем выявления уровня способностей по отдельному виду деятельности. Работа большинства внешкольных заведений строится на основе соответствующих положений, утвержденных организациями, в ведении которых эти учреждения

находятся. Положением регламентируется контингент учащихся, цель и задачи, порядок организации и структура учреждения, штаты, требования к организации учебной и воспитательной работы и др. Содержание работы должно указываться в типовых программах, утверждаются центральным органом народного образования, в которые могут вноситься изменения и дополнения с учетом специфики и конкретных условий работы [1; 2; 5].

В Луганской Народной Республике функционирует широкая сеть специальных учреждений, государственных и общественных организаций, обеспечивающих внешкольную работу по физическому воспитанию детей, подростков и юношества. Такую работу непосредственно осуществляют детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ), спортивные и другие секции системы ДСО, органов народного образования, комитетов по физической культуре и спорту, общественный физкультурный актив и штатные работники крупных спортивных и туристских баз, парков культуры и отдыха, а также ряд других государственных учреждений и общественных организаций. Часть из них ведет регулярную работу с постоянным контингентом детей и учащейся молодежи, организованными в стабильные коллективы с учетом возраста, пола, состояния здоровья и физической подготовленности (ДЮСШ и аналогичные организации). Часть ориентирует свою деятельность главным образом на массовый охват переменного контингента и практикует самые разнообразные формы занятий эпизодического характера. Большинство же учреждений и общественных организаций сочетает оба эти типа работы. Различают такие типы спортивных школ: комплексные, которые проводят работу по нескольким видам спорта (ДЮСШ), и специализированные (олимпийского резерва – СДЮШОР и высшего спортивного мастерства – ШВСМ), которые проводят работу по одному виду спорта. По административному подчинению и охвату школьников это – районные и городские спортивные школы.

В Луганске на сегодняшний день работают 28 комплексных и специализированных детско-юношеских спортивных школ. Цель и задачи спортивных школ, их структура, вопросы комплектования и наполняемости учебных групп, штатов и руководства, организации и режима работы, медицинского контроля, планирования, учета и отчетности должны регламентироваться единым типичным «Положением о детско-юношеской спортивной школе и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва», утвержденным органами народного образования.

Главными задачами ДЮСШ определены: а) подготовка высококвалифицированных спортсменов на основе обеспечения их всестороннего физического развития и укрепления здоровья; б) обеспечение подготовки учащихся к выполнению обязанностей инструкторов и судей; в) содействие общеобразовательным школам в организации массовой физкультурной работы. Эти задачи конкретизируются для разного типа спортивных школ, различных периодов обучения и учебных групп в соответствии с требованиями к уровню спортивной подготовленности учащихся, установленными типовыми программами для отделений ДЮСШ. В комплексной ДЮСШ создаются отделения по видам спорта, в каждом из которых комплектуются группы (начальной подготовки, учебно-тренировочные, спортивного совершенствования) с учетом пола, возраста, уровня спортивной подготовленности. СДЮШОР создаются на базе существующих ДЮСШ, достигших высокого уровня работы по подготовке квалифицированных спортсменов, обеспеченных спортивной базой и высококвалифицированными тренерами. Главная цель СДЮШОР – подготовка спортсменов высокого класса для сборных команд по различным видам спорта. Отделения формируются из учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования ДЮСШ. При достижении высокого уровня педагогического процесса и качественной подготовке спортсменов в СДЮШОР могут создаваться группы высшего спортивного мастерства.

По решению высших инстанций и заинтересованных организаций могут создаваться также школы высшего спортивного мастерства (ШВСМ). В ДЮСШ принимаются школьники, как правило, по рекомендации учителя физической культуры общеобразовательной школы, которые хотят заниматься и проявили определенные способности, соответствующие специфическим требованиям данного вида спорта. Зачисление проводится при наличии разрешения врача, родителей и директора школы. Предпочтение отдается лучшим по результатам вступительных тестов, проводимых ДЮСШ на основании соответствующих нормативных документов (Положение, программы). Первоначальный отбор может проводиться по результатам наблюдений тренера за юными спортсменами на школьных соревнованиях, занятиях школьных секций и обязательных уроках физической культуры в школе. В дальнейшем результаты наблюдений уточняются в процессе учебно-тренировочных занятий. Окончательное зачисление в группу проводится в установленные положением о ДЮСШ сроки.

Перевод в группу высшей квалификации осуществляется при условии выполнения учащимися установленных программой ДЮСШ требований. Минимальные пределы возраста для зачисления в группу начальной подготовки определены существующими нормами допуска к началу спортивной специализации в зависимости от вида спорта.

Основными формами занятий являются тренировочные уроки, тренировки по индивидуальным планам, зачетные и классификационные соревнования, лекции и семинарские занятия по теоретическим вопросам. Работа тренера-преподавателя оценивается по стабильности контингента, результатам выполнения учащимися контрольных и переходных нормативов, результатам участия в соревнованиях различного ранга, количеством воспитанников, переданных в высшие звенья школы, количеством подготовленных разрядников, общественных инструкторов и судей, уровня успешности воспитанников в общеобразовательной школе.

Анализ научных данных, раскрывающих суть организационных основ внешкольного физического воспитания учащихся общеобразовательных школ на современном этапе, позволяет сделать следующие выводы:

1. Достаточная двигательная активность является объективным условием гармоничного развития личности и поддержания организма в работоспособном состоянии. Двигательная активность старшеклассника связана с оздоровительно-профилактическим эффектом, который обеспечивается занятиями физической культурой, в том числе и во внешкольных учреждениях. Кроме того, регулярная физическая тренировка позволяет в значительной степени замедлить возрастные инволюционные изменения физиологических функций, дегенеративные изменения органов и систем, и обеспечивает длительную профессиональную жизнедеятельность.

2. В современных научных исследованиях достаточно хорошо освещен опыт организации внешкольных занятий физическими упражнениями, однако оздоровительное и образовательное влияние этих занятий остается недостаточно исследованными. В связи с этим, существует необходимость обоснования и разработки новых положений, методических и организационных основ процесса привлечения учащихся старших классов общеобразовательных школ к систематическому посещению внешкольных занятий физическими упражнениями. Это, безусловно, позволит повысить уровень сформированности двигательных умений и навыков, а также уровень развития двигательных качеств школьников.

3. Для более эффективного формирования двигательных умений и навыков старшеклассников во внешкольной работе необходимо мотивировать школьников к занятиям, отмечать и поощрять наиболее активных учащихся, объяснять полезность отдельных специальных упражнений, способствовать развитию уверенности в собственных морально-волевых и функциональных возможностях. Внешкольные занятия в секциях по различным видам спорта должны включать

теоретическую подготовку с обязательным инструктажем о необходимости соблюдения правил техники безопасности при выполнении практических заданий.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Балясная Л. К. Сегодня и завтра внешкольных учреждений / Л. К. Балясная. – Вожатый. – 1971. – № 9. – С. 7-9.
2. Булгакова Н. Ж. Физическое развитие и физическая подготовленность школьников 12 – 16 лет с разным объемом двигательной активности / Н. Ж. Булгакова, Е. А. Табакова // Физ. культура, 2004. – № 2. – С. 48-51.
3. Бушканец М. Г. Свободное время школьника как психологическая проблема / М. Г. Бушканец. – Казань, 1971. – 120 с.
4. Быков Е. В. Влияние уровня двигательной активности на формирование функциональных систем / Е. В. Быков, А. П. Ненашева, С. А. Личагина // Теория и практика физ. культуры, 2003. – № 7. – С. 51-54.
5. Вайнбаум Я. С. Дозирование физических нагрузок школьников / Я. С. Вайнбаум. – М.: Просвещение, 1991. – 64 с.

Аннотация. В статье «Организационные основы внешкольного физического воспитания учащихся общеобразовательных школ» А. Г. Черноштан и С. А. Николаичук исследуют общие организационные основы внешкольного физического воспитания учащихся общеобразовательных школ и теоретические основы использования физических упражнений, как средства двигательной активности старшеклассников. В статье анализируются общие основы методики занятий физическими упражнениями во внешкольной работе с учащимися старших классов.

Ключевые слова: физическая культура, школа, внешкольное физическое воспитание, методика, двигательное умение.

Annotation. In the article «Organizational bases of extracurricular physical education students of secondary schools» (Chornoshtan A. and Nikolaichuk S.) investigates general organizational principles of extracurricular physical education students of secondary schools and the theoretical basis of the use of physical exercise as a means of physical activity of senior pupils. Analyzed the general principles of methodology of exercise in extracurricular work with high school students.

Keywords: physical education, school, extracurricular physical training, technique, motor skill.

Шкурин А.И., Иванов И.А.

ГОУ ВПО ЛНР ЛНУ имени Тараса Шевченко

АКТУАЛИЗАЦИЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Изменения в образовательной сфере требуют дальнейшего поиска путей повышения эффективности воспитания учащихся общеобразовательных учебных заведений. В связи с этим возрастает потребность в совершенствовании способностей и личностных качеств учащихся, формировании у них способности к действиям и поступкам на основе сознательных побуждений как высших регуляторов поведения человека, которые традиционно соотносятся с морально-волевыми процессами.

Этот развивающий аспект непосредственно связан с высоким уровнем физического, психического, духовного и социального здоровья как цели системы физического воспитания в учебных заведениях. Это отражено в государственных документах: Конституции Российской Федерации; Семейном кодексе Российской Федерации; Федеральном законе: "Об образовании в Российской Федерации"; Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

Формирование волевой сферы личности нашло отражение в научных трудах А. Высоцкого, П. Рудика; возможности стимуляции и самостимуляции волевых усилий в процессе деятельности изучали А. Воронин, А. Пуни; определение содержательных характеристик волевых качеств рассматривались в работах В. Селиванова, В. Крутецкого и др.; их классификации (К. Бабаян); методов диагностики (М. Ильин, Г. Калашников, Б. Смирнов); особенностей развития волевых качеств в разном возрасте (А. Веденов, Т. Шульга); воспитание воли в процессе обучения (Л. Рувинский).

Актуальность исследуемой проблемы объясняется наличием сложившихся в современном обществе *противоречий* между:

- объективной потребностью общества в воспитании разносторонне развитой личности с высоким уровнем морально-волевых качеств на уроках физической культуры и недостаточной разработанности этой проблемы в научно-теоретическом и методическом аспектах;

- необходимостью формирования воли у учащихся начальных классов общеобразовательных школ и недостаточной осведомленностью учителей физической культуры по вопросам диагностирования у учащихся проблем в морально-волевой сфере.

Выявление вышеуказанных противоречий, недостаточная теоретическая разработка этой проблемы, необходимость ее глубокого и последовательного решения на уровне педагогической теории и практики, а также усиление роли физического воспитания в начальной школе в решении задач формирования морально-волевых качеств обусловили выбор и цель нашего теоретического исследования.

Одной из наиболее сложных и значимых проблем при формировании личности является проблема свободы и волевой регуляции поведения в деятельности человека. Воля является обязательной составляющей философских учений наиболее известных мыслителей еще с эпохи античности. Особое

распространение приобрело учение о свободе Аристотеля, который считал волю функцией, которая нужна для объяснения механизмов поведения с позиции разума. Уже в то время существовали понятия «волевые» и «произвольные действия». Причинами возникновения волевых действий Аристотель в своей работе «О душе» считал «умные стремления».

Разработка концепции свободы в советской психологии осуществлялась на материалистических принципах. Начальные основы выяснения физиологических механизмов волевых действий были заложены в трудах И. Сеченова и продолжены его последователем И. Павловым. Волевые акты получают толкование «сложных индивидуальных соединительно-рефлекторных действий».

Изучение воли имеет разноплановый характер, в научной литературе широко известны исследования взаимосвязи между волевым становлением и общением личности. Сначала ребенок выполняет только указания взрослого, а потом собственные речевые инструкции. То есть функция, которая сначала поделена между двумя людьми, становится впоследствии способом организации одного человека считает Л. Выгодский исследуя проблемы воли и ее развитие в детском возрасте. Вторая сигнальная система влияет на развитие произвольных движений при условии, что с ее помощью человек умеет анализировать собственные реакции и составлять программу действий, то есть планировать деятельность считает А. Запорожец.

Проблема мотива волевого действия была предметом специальных исследований Ш. Чхартисвили, который основными признаками, характеризующими волю, считает: сознательный характер поведения; усилия как способность к преодолению препятствий.

Воля мотивирована тем, что нужно человеку. Воля и мотив – едины, вне мотива воля не функционирует так же, как и мотив помимо воли. Изучая волю, нужно обращаться к мотивационной сфере. Если в сознании человека сталкиваются несколько мотивов, то она должна сделать выбор, а потому волевой

акт является двойным: сначала ему передаются определенные желания, основанные на наших представлениях о конечной цели, а затем представляются поступки и действия, которые необходимо осуществить для ее достижения [1].

В развитии теории воли Т. Цигульская в учебнике по прикладной психологии выделяет три основных направления:

-мотивационное направление,

-воля как преодоление препятствий и

-направление свободы выбора, то есть человек осуществляет выбор между двумя целями по собственной инициативе. Направление свободы выбора фактически сводит волю к мышлению, поскольку воля выполняет функцию анализа в принятии решения. Автор считает, что, психология воли раскрывается только в рамках мотивационного направления. [5]

Анализ психологической литературы показывает, что одни авторы связывают волю преимущественно с преодолением трудностей, другие, например, К. Корнилов в работе. «Воля и ее воспитание», указывает, что в основе волевых действий всегда лежит мотив.

В волевых действиях Г. Челпанов в «Очерках психологии» выделяет три элемента:

-желания,

-побуждения и

-усилия

Л. Выготский в волевых действиях выделял:

-принятие решения,

-выполнение принятого решения.

Автор утверждал, что свобода воли, то есть свободный выбор человека определяется не извне, а изнутри, самим человеком.

Воля проявляется: в волевых действиях, в выборе мотивов и целей, в регуляции внутренних состояний человека, его действиях и различных

психических процессов и в волевых качествах личности говорится в работе С.Полищук: «Особенности развития воли у учащихся младшего школьного возраста», и эти критерии автор отождествляет с ключевыми понятиями свободы. Отделение основных понятий, по её мнению, выяснения их психологического содержания может способствовать выработке конкретной стратегии формирования воли личности.

Среди изученных работ, касающихся проблемы воспитания волевых качеств, мы обнаружили, что данная проблема исследовалась в основном психологами. В частности, психологический аспект волевых качеств представлен в работах И. Беха [2]. Он называет основные волевые качества, такие как:

-целеустремленность,

-настойчивость,

-решительность,

-выдержка,

-самообладание.

С. Ривес в работе «Воспитание воли учащихся в процессе обучения» считает, что положительные волевые качества является важнейшей составной частью нравственного воспитания, автор рассматривает вопросы формирования у подростков представлений об этих качествах, определяет основные средства достижения этой задачи, методику воспитания воли личности, единства и согласованности мысли, чувства и действия. Однако вопросы воспитания воли у школьников рассматриваются им только в познавательной деятельности.

Так как задачей нашего исследования является изучение волевых качеств ребенка в тесном контакте и в прямой зависимости от его моральных убеждений, мы продолжим анализ понятий морали и нравственности.

Нравственность – это понятие, которое является синонимом морали. Однако мораль рассматривается как форма сознания, а нравственность - это сфера нравов, обычаев, практических поступков.

Мораль – это традиционная содержательная форма общественного сознания и отношений между людьми, одобряемая и поддерживаемая групповым, классовым, общенародным общественным мнением. Мораль определяется характером общественных отношений. Она содержит в себе общепринятые нормы, правила, законы, заповеди, табу, запреты, которые с раннего детства внушаются растущему человеку.

Мораль обеспечивает приспособление ребенка к условиям общественной жизни, удерживает его в рамках общепринятых норм и правил поведения [4. С. 4].

Справедливости ради необходимо отметить тот факт, что мораль у различных народов мира может иметь существенные отличия, что даёт нам право утверждать о географической особенности морали.

Л. Анциферова считает нравственность неотъемлемой стороной личности, обеспечивающей добровольное соблюдение ею существующих норм, правил и принципов поведения. Она находит выражение в отношении к Родине, обществу, коллективу и отдельным людям, к самому себе, труду и результатам труда.

Нравственность как свойство личности не является врожденным, её становление начинается в детстве, в условиях специально организованного развития.

Нравственное развитие представляет собой процесс, с помощью которого дети интернализируют общественные понятия о правильном и неправильном.

Психологические объяснения нравственного развития склоняются либо к «моральному релятивизму» (понятия о правильном и неправильном зависят от изучаемой культуры, универсальных стандартов не существует), либо к «моральному универсализму» (определенные ценности, такие как сохранение человеческой жизни любой ценой, имеют универсальное значение для любой культуры и каждого человека).

А. Веденов подчеркивает, что вне коллектива, который развивает и углубляет черты коллективизма, немисливо формирование воли ребенка в

обществе. Организация жизни и деятельности подростков в коллективе должна способствовать осознанию, а затем реализации, закреплению и развитию нравственной потребности к труду на общую пользу, заботы о товарищах. Именно в коллективе формируются нравственные отношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи, которые требуют умения согласовывать свое поведение и деятельность с интересами общества. Делая акцент на неразрывной связи нравственного и волевого воспитания, автор указывает на необходимость руководства и контроля учителя по организации волевого поведения, без чего не может быть полноценной зрелости. Такой систематический контроль необходим так же и в процессе занятий физическими упражнениями, он обеспечивает формирование волевых черт личности, превращая волевое поведение в привычную для ребенка форму жизнедеятельности.

Р. Немов установил, что развитие воли у детей соотносится с развитием и обогащением морально-мотивационной сферы. Включения в нее высших мотивов, повышение их статуса в общей иерархии мотивов и потребностей, способность выделить и оценить моральную сторону в осуществляемом поступке – все это важные моменты воспитания воли. Мотивация поступка, в который активно включается воля, становится регулируемой, а сам поступок произвольным. [3]

Исходя из этого, приходим к важному выводу о том, что "волевое действие всегда осуществляется на базе произвольно построенной мотивации с мнимым высоконравственным мотивом, противостоит понуждению, направленному на торможение или полное прекращение действия". [3]

Хорошим примером такого рода деятельности служат занятия различными видами спорта. Поскольку эти занятия не всегда бывают интересными и привлекательными для учеников, то в определенных условиях у ребенка формируется способность к саморегуляции, выполняются упражнения в волевых

условиях, которые могут перейти в привычку концентрировать внимание и волю на выполнение определенных задач.

Подводя итоги проведенного нами исследования необходимо отметить, что проблема формирования морально-волевых качеств у подростка уходит в глубокую античность и будучи актуальной остается и сегодня. Педагоги, психологи, социологи на протяжении веков изучая задачи воспитания приходят практически к единодушному выводу о важности формирования волевых качеств у подростков на ранних этапах воспитания неразрывно с моральными принципами, основанными на лучших традициях нашего общества и урок физической культуры является сосредоточением выполнения ребенком волевых усилий над собой и своими моральными убеждениями. Данное исследование не является исчерпывающим, но может быть полезным для начинающих исследователей и учителей начальной школы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Артющенко О.Ф. Педагогічні умови формування мотивів фізичного вдосконалення підлітків на уроках фізичної культури / О.Ф. Артющенко, Л.А. Нечипоренко, П. О. Артющенко // Теорія та методика фізичного виховання. – Харків, 2006. – № 2(22). – С. 26–31.
2. Бех. І.Д. Психологічні джерела виховної майстерності: навч. посіб. / І.Д. Бех. – К. : Академвидав, 2009. – 248 с.
3. Немов Р.С. Психология Кн. 1. Общие основы психологии. / Р.С. Немов. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 4-е изд. – 688с.
4. Нравственное и трудовое воспитание дошкольников: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений / Под ред. С. А. Козловой. – М.: Издательский центр «Академия», 2002 – 225 с.
5. Цигульська Т. Ф. Загальна та прикладна психологія. навчальний посібник / Т. Ф. Цигульська. – К.: Наукова думка, 2000. – 190 с.

Аннотация. В статье «Актуализация морально-волевых качеств учащихся на уроке физической культуры» А.И. Шкурин, И.А. Иванов. проведят анализ развития теории и практики воспитания морально-волевых качеств подростка с античных времен. Современные противоречия и актуальные вопросы воспитания молодежи на уроках физической культуры.

Ключевые слова: мораль, воля, нравственность, «моральный релятивизм», «моральный универсализм»

Annotation. In the article "the Actualization of moral and volitional qualities of students at the lesson of physical culture" A. I. Shkurin, I. A. Ivanov the authors analyze of the development of the theory and practice of education morally-volitional qualities of a teenager in ancient times. Contemporary contradictions and issues of education of youth on the lessons of physical culture.

Keywords: morality, freedom, morality, "moral relativism", "moral universalism".

Бабешко А.П.

Луганское отделение медицинского колледжа ГОУ ВПО ЛНР

«ЛГМУ имени Святителя Луки»

**К ПРОБЛЕМЕ СТАНОВЛЕНИЯ ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ КАК ЦЕННОСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА
ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

В нынешних кризисных, военных и послевоенных, условиях преподаватели физической культуры системы среднего профессионального образования Луганской Народной Республики (ЛНР) вынуждены действовать спонтанно, в режиме оперативной рефлексии на возникающие проблемы обеспечения учебного процесса, в меньшей степени занимаясь обоснованием стратегии его развития. В силу указанных причин, существующая практика физической культуры студентов, сегодня не обеспечивает должного уровня их физической и интеллектуальной подготовки, которую требуют современные здоровьесберегающие технологии, что, зачастую, ставит под сомнение их дальнейшее развитие.

На основании вышесказанного мы можем констатировать, что определившийся разрыв между требованиями к содержанию, организационным формам и видам физической культуры и недостаточной разработанностью правовых основ, проводимой в ЛНР образовательной политики, реальным материально-техническим обеспечением учебного процесса по физической культуре, позволяют говорить о типичных признаках, переживаемых в данной сфере противоречий.

Не вдаваясь в обсуждение этих противоречий, отметим, что на фоне инновационных преобразований в образовании, многие прежние положения, ставшие фундаментальными в науке и инструктивно-методических документах, тормозят инновационную деятельность, что препятствует внедрению в учебный процесс современных физкультурно-оздоровительных технологий.

**«СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ
ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**В СИСТЕМЕ СРЕДНЕГО И ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ»**

Особое значение в свете новых задач приобретает разработка эффективных путей здоровьесбережения студенческой молодежи. В этой связи, в аспекте проблематики нашего исследования, привлекает внимание анализ публикаций о здоровом образе жизни, в которых часто отмечаются недостатки в экологии среды обитания: загрязнение воды и почвы, так же, как и воздушной среды.

По-прежнему актуальными остаются проблемы, связанные с осложнением повседневной бытовой деятельности в виду повышенной урбанизации, нехватки времени на жизненно необходимые и полезные виды деятельности. Понятно, что все это представляет серьезную проблему для жизнедеятельности человека.

В то же время, многочисленные исследования показывают, что подавляющее большинство явлений, ухудшающих жизнедеятельность человека, создаются ими самими, преднамеренно или невольно, по умыслу или безрассудству: табакокурение, алкоголизм, переизбыток, малоподвижный образ жизни, кофемания, употребление наркотиков, злоупотребление лечением и многие другие причины.

Вместе с тем, собственные наблюдения и специальные исследования в этом плане показали, что изменения в жизни людей определяются накапливающейся в человеке и внешней среде информацией, ее осознанием и переработкой, принятием человеком соответствующих решений.

Вышеизложенное подчеркивает необходимость обстоятельного рассмотрения вопроса о важности согласования объективной и субъективной значимости физкультурно-оздоровительной деятельности, создания в процессе ее реализации условий, несущих чувственный заряд предстоящих и выполняемых действий. Здесь уместно обратить внимание на высказанные суждения П.К. Дуркина и М.П. Лебедевой о том, что в этом случае чувства и эмоции выходят за рамки субъективности и становятся в потребностном цикле объективным фактором социального воздействия [1, с.50-53].

Таким образом, ретроспективный анализ исследований, посвященных разработке данной проблемы позволяет, сделать вывод, что осознание личностью необходимости своего физического совершенствования предопределяет, прежде всего, поиск средств и усилий для удовлетворения формирующейся потребности, выступающей в данной ситуации в виде физкультурного интереса, характеризующегося избирательным отношением человека к виду физкультурно-оздоровительной деятельности.

В этой связи представляется верной точка зрения, согласно которой, рассматривая такие стимулы деятельности как потребности и интерес, не следует забывать о том, что не меньшей побудительной силой активности человека обладают мотивы поведения и деятельности.

Для более полной характеристики рассматриваемого вопроса были изучены работы М.Ш. Магомед-Эминова, где дается научное обоснование структуры и механизмов мотивации. Развивая концепцию проблемы мотивации деятельности, мы уточнили также, что мотив как понятие обозначает такое субъективное отношение личности к деятельности, в основе которого лежит сознательно поставленная и определенным образом обоснованная цель.

Известно, что любая потребность может проявить себя множеством мотивов, отражающих способность человека гибко учитывать все то, что необходимо при удовлетворении потребностей. Подчеркивая отличительные черты мотива, М.Ш. Магомед-Эминов обращает внимание на то, «что мотивы являются не только побудителями деятельности человека, они становятся характерными свойствами для самой личности» [5, с. 92-108]. Система всех побуждений – мотивов, потребностей, интересов называется мотивационной сферой личности.

Труды психологов, дидактов и методистов, в той или иной мере исследовавших проблемы мотивации личности, а также собственные теоретические поиски позволили заключить, что по своему совокупному

воздействию потребности, интересы и цели направлены на формирование мотивации. Здесь уместно обратить внимание на то, что именно мотивация укрепляет и организует деятельность, интегрирует побуждения внешние и внутренние в целостное мотивационное побуждение, детерминирующее поведение, деятельность в определенной ситуации.

По мнению В.К. Бальсевича, Л.И. Лубышевой, в основе физической культуры лежит деятельность, направленная на социальное преобразование тела человека, его физического состояния [4, с.24-27].

По мнению А.В. Лотоненко, Е.А. Стеблецовой [2, с.26], именно деятельность включает в себя социально сформированные средства, механизмы и результаты деятельности, связанные с ней нормы и правила поведения, эмоциональные реакции, знания, интересы, потребности, ценностные ориентации, в которые входят еще и социальные институты, отношения.

Новые задачи выдвигают и новые подходы к их решению. С целью устранения проблемной ситуации и имеющихся противоречий между уровнем требований системы среднего профессионального образования и недостаточной оздоровительной эффективностью занятий по физической культуре, нами была разработана здоровьесберегающая и здоровьесформирующая программа, состоящая из двух согласованных между собой частей.

Теоретическая часть: развитие знаний в области физической культуры, личной гигиены, закаливания, режима дня, питания и активного отдыха.

Практическая часть: апробированы и внедрены технологии, основанные на использовании ритмопластических видов гимнастики, стретчинга, Пилатеса, супер-стронга, бодифлекса, функционального тренинга.

Весьма полезными для нас оказались результаты анализа анкетных данных, которые позволили выявить причины выбора студентами данных форм занятий: популярность и доступность видов двигательной активности; возможность быстрой адаптации нервно-мышечного аппарата к внешним раздражителям;

различие при решении задач, выборе принципов, компонентов, методик их выполнения; возможность использования множества вариантов комбинирования упражнений, комплексов.

В ходе исследования, с помощью анонимного анкетирования, нами так же был получен материал, анализ которого позволил определить состояние и особенности становления интересов студентов к занятиям физической культурой. Вопросы анкеты были самыми разнообразными и носили как прямой, так и косвенный характер. Например, респондентам был задан следующий вопрос: «С каким отношением к дисциплине «Физическая культура» Вы пришли из школы?» – прямой вопрос. «Стал бы ты посещать занятия по дисциплине «Физическое воспитание», если бы ...?» – косвенный вопрос. В анкетах мы разработали предполагаемые варианты ответов на поставленные вопросы. Каждый ответ показывал определенный интерес к занятиям физической культурой.

Проведенные нами исследования показали, что до поступления в медицинский колледж, у девушек-первокурсников были сформированы интересы в основном к занятиям ритмопластическими видами гимнастики. В соответствии с интересами студентов мы подготовили и оборудовали соответствующую спортивную материально-техническую базу колледжа, скорректировали содержание Рабочих программ по дисциплине «Физическая культура».

Результаты проведенного нами анализа позволяют сделать некоторые частные выводы, представляющие интерес для нашего исследования, о возможности и целесообразности обновления форм, содержания и структуры физического воспитания в медицинском колледже, на основе широкого внедрения здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий.

Таким образом, можно констатировать, что в результате эксперимента был сделан первый шаг к процессу становления интереса к занятиям

физической культурой, как ценности здорового образа жизни студенческой молодежи.

Принципиально новые решения проблемы дают надежду на перспективы дальнейшего развития и совершенствования учебно-воспитательного процесса по физической культуре в системе среднего профессионального образования, в условиях реализации государственных образовательных стандартов в Луганской Народной Республике.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дуркин П.К. К проблеме воспитания личной физической культуры у школьников и студентов / П.К. Дуркин, М.П. Лебедева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – №2. – С.50-53.

2. Лотоненко А.В. Физическая культура и ее виды в реальных потребностях студенческой молодежи / А.В.Лотоненко, Е.А. Стеблецов // Теория и практика физической культуры – 1997. – №6. – С. 26.

3. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта в системе физкультурного образования / Л.И. Лубышева// Теория и практика физической культуры. – 1998. – №11. – С. 20.

4. Лубышева Л.И. Ценности физической культуры в здоровом стиле жизни / Л.И. Лубышева, В.К. Бальсевич //Материалы международной конференции «Современные исследования в области спортивной науки». – СПб.: НИИФК, 1994. – С. 24-27.

5. Магомед-Эминов М.Ш. Мотивация и контроль за действием / М.Ш. Магомед-Эминов // Вестник МГУ. Психология. – 1991. – №4. – С.92-108.

Аннотация. В статье «К проблеме становления интереса к систематическим занятиям физической культурой как ценности здорового образа жизни

студенческой молодежи» А.П. Бабешко рассматривает вопросы формирования у студенческой молодежи потребности в движениях, физическом совершенствовании, сохранении и укреплении здоровья

Ключевые слова: мотивация, физическое совершенствование, здоровьезберегающие, здоровьеформирующие технологии

Annotation. In the article “To the problem of formation of interest in systematic physical training as a value of healthy lifestyle among college-aged youth” A.P. Babeshko addresses issues of forming the need of movement, physical improvement, the need of preserving and strengthening health among college students

Keywords: motivation, physical improvement, health-preserving technologies, health-forming technologies

Волик Г.П., Пархоменко И.А.

ГОУК ЛНР ЛГАКИ им. М. Матусовского

г. Луганск

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА УМСТВЕННУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Актуальность темы исследования обусловлена необходимостью правильной организации учебного процесса студентов. Качественная подготовка молодых специалистов предполагает, прежде всего, постоянное усовершенствование всего процесса обучения в вузе и целенаправленное формирование профессионально важных свойств и качеств для овладения будущей профессией и наукой.

Важным условием, определяющим эффективность учебного процесса, является высокий уровень умственной и физической работоспособности студентов, а также учебно-трудовая активность студентов. Аудиторная нагрузка студента составляет, в среднем, 40 часов в неделю, 2 часа из которых приходится на занятия физической культурой. Для возрастной категории лиц от 18 до 24 лет,

к которой относятся студенты, характерна недостаточная двигательная активность во время аудиторных занятий. Это способствует развитию процессов торможения в коре больших полушарий и, как следствие, ухудшение общего самочувствия, снижение жизненной активности.

Умственная и физическая работоспособность студентов в процессе учебной деятельности зависит от многих внешних и внутренних факторов. Экспериментальные исследования показывают, что при использовании активных методов обучения у студентов улучшаются знания и повышаются интеллектуальные способности. По данным специалистов этой области физическое воспитание в режиме учебной деятельности студентов значительно развивает умственную работоспособность. В условиях интенсификации учебной деятельности успешного решения задач обучения невозможно достичь только одними педагогическими методами. Так, доказано, что физические упражнения значительно влияют на эффективность обучения, на элементы умственной работоспособности, используются для предупреждения и ликвидации умственной усталости. Поэтому занятия физической культурой и спортом являются обязательным элементом в системе обучения.

В кратком психологическом словаре дается формулировка термина «работоспособность», который определяется как потенциальная возможность человека в течение заданного времени и с определенной интенсивностью выполнять максимально возможный объем работы (умственной или физической) [4, с. 128]. Физическая и умственная работоспособность является обратным отражением состояния утомления – чем больше нарастает утомление, тем ниже становится работоспособность. Нормальный физиологический процесс утомления означает снижение функциональных возможностей организма, вызванное выполнением определенного объема умственной и физической работы. Уровень физической и умственной работоспособности определяется скоростью и характером утомления, то есть состоянием, которое возникает как следствие

работы при недостаточности восстановительных процессов в организме. Основным итогом утомления является снижение эффективности труда, его продуктивности [1].

Имеется достаточно большой методологический пласт вопросов и реальных проблем, который в разное время ставился и решался исследователями как отечественными, так и зарубежными. В этой связи следует указать специально на работы: В. И. Дубровского, Мусиной С. В., Татарникова М. К. Однако, несмотря на столь большой объем исследований, эта проблема по сей день остается нерешенной и нуждается в соответствующих исследованиях.

Корельская И. Е., исследователь в данной области, отмечает: «Физическое утомление возникает как при локальной, так и при общефизической нагрузке. Это связано с изменением функциональной активности нервных центров, с нарушением функций передачи нервных импульсов, а также с истощением функциональных резервов в самой мышце» [5, с. 78]. Во время умственной работы увеличивается наполнение кровью сосудов мозга, происходит сужение периферических сосудов конечностей, расширение сосудов внутренних органов, то есть сосудистые реакции обратные тем, которые характерны при мышечной нагрузке.

Мышцы составляют 40-45% массы тела человека, организм которого очень чутко реагирует и на снижение двигательной активности, и на тяжелые, непосильные физические нагрузки.

В данном исследовании автор опирается на работы Борисовой В. В., Панфилова О. В., Артамоновой Л. Л. в вопросе влияния физического воспитания на умственную работоспособность студентов. Доказано, что, умственное утомление и связанное с ним снижение работоспособности имеют свои специфические особенности. При умственном утомлении снижается сила памяти, вследствие чего быстро исчезает из памяти информация, которая незадолго до этого была усвоена.

При длительном занятии умственным трудом в организме могут возникать функциональные изменения, обусловленные малой подвижностью. Выражается это явление в ухудшении работы сердца, склеротических изменениях кровеносных сосудов, проявлений гипотонии, гипертонии, возникновении неврозов. Кроме того, снижается работоспособность всех внутренних органов. Объясняется это тем, что от мало работающей мышечной системы в головной мозг поступает ограниченный поток информации, а это приводит к ослаблению возбудительного процесса и торможению в определенных зонах коры больших полушарий. Возникает условие для повышенной утомляемости, снижения умственной и физической работоспособности. Понижение мышечного тонуса также ухудшает осанку [1, с. 36].

Ученые Мусина С. В. и Егорычева М. К. считают, что проявление первых признаков значительного, особенно резкого утомления — биологически необходимая реакция защиты организма от развития истощения, сигнал для прекращения работы.

Можно заставить организм продолжать работу волевым усилием, что только отдалит утомление или, что намного опаснее, приведет к состоянию переутомления. Переутомлению присущи постоянное чувство усталости до начала работы, отсутствие интереса, апатия, головная боль, головокружение, снижение аппетита и веса тела, потливость, снижение общей сопротивляемости организма инфекциям и т.п.[5, с. 60-61].

Целью данного исследования является выявление факторов влияния физического воспитания на умственную работоспособность студентов и выбор направлений, способствующих повышению устойчивости организма при напряженной учебной работе для достижения эффективных результатов.

В большинстве случаев начало учебного дня не отличается высокой эффективностью учебного труда. Период вработывания – в пределах 10–30 минут. За этот период в коре головного мозга образуется рабочая доминанта.

Важное значение имеет соответствующая установка – мотивация. Период высокой оптимальной работоспособности обычно не превышает 3 часов (1,5 – 3 часа). Изменения функционального состояния организма соответствуют содержанию, форме, виду, объему учебного труда. Далее наступает период снижения работоспособности или ее продолжение на требуемом уровне за счет волевых усилий, в силу созданных условий деятельности.

Весь учебный день студентов насыщен значительными умственными и эмоциональными нагрузками. Вынужденная рабочая поза, когда мышцы, удерживающие туловище в определенном состоянии, долгое время напряжены, частые нарушения режима труда и отдыха, неадекватные физические нагрузки – все это может служить причиной утомления, которое накапливается и переходит в переутомление. Для увеличения умственной работоспособности обязательным условием является смена одного вида деятельности другим. Физиологическая сущность восстановления сил, на первый взгляд, довольно проста. Но после тяжелого физического труда утомление растягивается на 3 – 4 дня, а после напряженного умственного труда – даже на 10 – 12 дней. И мало кто понимает, что недельные каникулы после экзаменационной сессии – слишком малый срок для полноценного восстановления. Если не предпринимать профилактических мер (увеличение двигательной активности и сроков пребывания на открытом воздухе и т. д.), то утомление к концу второго полугодия становится значительным. А это уже может помешать успешной учебе.

Наиболее эффективная форма отдыха при умственном труде – активный отдых в виде умеренного физического труда или занятий физическими упражнениями. Рационально подобранный режим рабочего дня и физкультурно-спортивные занятия существенно помогут в снятии утомления.

Рабочий день студента не заканчивается аудиторными занятиями: он включает время на самоподготовку. Второй подъем работоспособности

объясняется не только суточной ритмикой, но и мотивацией, психологической установкой и использованием «волевого синдрома».

Таким образом, из вышеизложенного следует выделить, что успешное использование средств физической культуры в учебном процессе, способствует состоянию высокой работоспособности студентов в учебно-трудовой деятельности, таким как:

- сохранение работоспособности в учебном труде в течение длительного времени;
- ускоренная вработываемость;
- способность к быстрому восстановлению;
- эмоциональная и волевая устойчивость к различным внешним и внутренним факторам;
- выполнение учебных требований и высокая успеваемость, организованность и дисциплина в учебе, быту, отдыхе;
- рациональное использование свободного времени для профессионального и личностного развития.

Итак, отметим, что сочетание учебы со спортивными занятиями должно иметь оптимальное соотношение, которое зависит как от индивидуальных качеств и способностей отдельного человека, так и от условий учебного труда, быта. Систематические занятия физическими упражнениями, и тем более учебно-тренировочные занятия спортом, оказывают положительное воздействие на психические функции, формируют умственную и эмоциональную устойчивость к напряженной деятельности.

Таким образом, проблема влияния физического воспитания на умственную работоспособность студентов является достаточно актуальной. Решение во многом зависит от системы физического воспитания, приобщения студентов к активным занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни. Необходимо развивать интерес студентов к занятиям спортом, пропагандировать

физическую культуру как основное средство укрепления здоровья и повышения интеллектуальных способностей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Артамонова Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура : Учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. «Физическая культура» / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова. – М. : Владос, 2010. – 57 с.
2. Дубровский В. И. Спортивная физиология: учебник для вузов / В. И. Дубровский. – М. : Владос, 2005. – 103 с.
3. Карпенко Л. А. Краткий психологический словарь. / Л. А. Карпенко, А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. – Ростов н/Д. : «Феникс». 1998. – 512 с.
4. Корельская И. Е. Основы физической культуры студенческой молодежи : Учеб. пособие / под ред. И. Е. Корельской, И. А. Каркавцева, Н. В. Блохина. – Архангельск : ИД САФУ, 2014. – 107 с.
5. Мусина С. В. Влияние физкультурно-спортивной деятельности на учебу студентов в ВУЗе и ее связь с профессиональным становлением / С. В. Мусина, Е. В. Егорычева, М. К. Татарников // Междунар. журнал экспериментального образования. – 2010. – № 2. – С. 60-61.

Аннотация. В статье «Влияние физического воспитания на умственную работоспособность студентов» Волик Г. П. и Пархоменко И. А. рассматривают вопросы влияния физического воспитания на когнитивные возможности студентов в условиях учебного процесса. Предложен ряд мер для повышения устойчивости организма при напряженной учебной работе.

Ключевые слова: работоспособность, физическое воспитание, учебная деятельность, утомление, студент.

Annotation. In this article «The influence of physical education on mental working effectiveness of students» Volik G. P. and. Parkhomenko I. A. discusses the impact of physical education on the cognitive abilities of students in the learning process. A number of measures are proposed increasing the resistance of the organism with intensive training work.

Keywords: working capacity, physical education, educational activity, fatigue, student.

Дрозд Л.И.

ГОУ СПО ЛНР «Стахановский машиностроительный техникум»,

МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ ЗДОРОВЬЯ

В учебных учреждениях среднего профессионального образования физическая культура представлена как важнейший базовый компонент формирования общей культуры студентов. В настоящее время общепризнанны такие формы физической культуры, как неспециальное физкультурное образование, спорт, физическая рекреация и двигательная реабилитация. Важнейшими элементами формирования физической культуры студентов становятся также мотивационная сфера личности, широта и глубина теоретических и методико-практических знаний, умений и навыков в области физической культуры и ее видов [1, с. 8].

Основной формой занятий становятся самостоятельные тренировочные занятия и массовые физкультурно-спортивные мероприятия, однако не стоит забывать и об обязательных занятиях по физической культуре, которые оказывают существенное воздействие на уровень физической подготовленности студенческой молодежи [2, с. 117-118].

На сегодняшний день ситуация, связанная со здоровьем студентов, требует более тщательного контроля уровня развития физических качеств подрастающего поколения.

Необходимость контроля показателей физической подготовленности как одной из основных составляющих физического здоровья отмечают многие тренеры и преподаватели. Общее их мнение можно выразить в следующем: преподаватель физической культуры должен корректировать систему физического воспитания для группы, специальности или курса на основании данных об уровне физической подготовленности студентов [3, с. 218-219].

Цель статьи – показать как проведение мониторинга физической подготовленности для определения степени воздействия дисциплины «Физическая культура» влияет на уровень физической подготовленности студентов.

Задачи: проанализировать на основании данных, полученных в начале учебного года (сентябрь) и на основании итоговых данных тестирования (май) какие рекомендации сформировать для студентов по индивидуальной летней физкультурно-оздоровительной деятельности.

Для определения уровня физической подготовленности студентов использовались наблюдение изменений за шестью параметрами здоровья студента: рост, вес, количество выполненных упражнений «подтягивание», количество выполненных упражнений в поднимании и опускании туловища, количество выполненных упражнений «сгибание рук», выполнение на время упражнения «упор стоя».

Студенты группы ДПБЭС9-16 были задействованы в базовой физической культуре (таблица 1). К ней относится, в первую очередь, та фундаментальная часть физической культуры, которая обеспечивает базовый уровень физической подготовленности студентов. Именно она характеризует наличие основного фонда жизненно важных двигательных умений и навыков наряду с необходимым

в жизни уровнем общего разностороннего развития физических способностей (силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости).

Таблица 1

Сравнительный анализ базовой подготовки студентов

№	Ф.И.О.	Рост		Вес		Подтягивание		Пресс		Сгибание рук		Упор стоя, секунд	
1	Денисов С.	180	181	57,6	58,0	5	7	38	41	31	38	45	53
2	Корников В.	177	178	65,2	66,7	7	9	45	48	35	43	60	70
3	Красиков В.	178	179	56,5	57,0	9	11	40	42	38	45	60	71
4	Логвинок И.	179	180	61,6	63,4	7	9	45	50	40	45	60	70
5	Паламарчук Д.	172	173	62,5	62,8	8	10	40	50	47	50	60	70
6	Пономарев В.	169	170	59,5	58,7	4	7	38	45	38	41	60	63
7	Ротарь М.	169	169	60,0	61,2	8	12	45	50	40	45	60	70
8	Рышков Е.	186	187	65,0	67,0	9	10	40	44	36	40	60	70
9	Черный С.	165	166	54,1	53,3	8	11	36	40	37	40	60	63
10	Спица Д.	178	180	69,0	69,6	10	12	45	48	43	45	60	70
11	Спицын Д.	179	180	56,1	57,0	8	8	42	45	40	45	55	60

Основываясь на вышеизложенном, можно сделать вывод, что занятия два раза в неделю физической культурой оказывают значительное воздействие на уровень физической подготовленности студентов.

Из показателей в таблице видно, что некоторые студенты не имели положительных достижений, это студенты, которые не посещали занятия некоторый период по болезни, что и привело к снижению показателей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Давиденко Д.Н. Оценка формирования физической культуры студентов в образовательном процессе технического вуза // Теория и практика физической культуры. 2006. № 2.
2. Изаак СИ. Мониторинг физического развития и физической подготовленности: теория и практика: монография. М.: Советский спорт, 2005. 196 с.

3. Ланда Б.Х. Мониторинг физической подготовленности и физического развития в построении муниципальной системы оценки качества образования // Оздоровление нации и формирование здорового образа жизни населения: материалы Всерос. науч.-практич. конф. (5—8 окт. 2007 г., Нальчик). Нальчик, 2007.

Аннотация. В статье описывается влияние мониторинга физической подготовленности студентов на развитие физических качеств.

Ключевые слова. Физическая подготовленность, мониторинг, физическая культура, занятие, студент.

The article describes the impact of monitoring of physical readiness of students at the development of physical qualities.

Keywords. Physical readiness, monitoring, physical culture, activity, student.

Дьякова Л.И.

**ГОУ СПО ЛНР «Стахановский машиностроительный техникум»,
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АКТИВНЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ НА
ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Полноценное освоение предлагаемого студентам учебного материала возможно лишь при формировании у них познавательного интереса к гуманитарным наукам. Процесс совершенствования образования может успешно реализовываться лишь в том случае, если он будет основываться на мотивационно-потребностном подходе и необходимых для этого психолого-педагогических условиях. И хотя существует большое разнообразие различного рода экспериментальных способов изучения мотивации, наиболее неразработанными в рассматриваемой проблеме являются вопросы целенаправленного формирования познавательного интереса к теоретическим занятиям. В этой связи перед педагогической наукой и практикой стоит

актуальная задача разработки средств и методов формирования и развития познавательных интересов у студентов. Знания, полученные при освоении обязательного минимума содержания программного материала по одной из гуманитарных дисциплин – «Физической культуре», должны составить базис представлений о здоровом образе жизни и обеспечить теоретическую основу формирования умений и навыков по физическому самосовершенствованию личности в течение всей жизни. Таким образом, сегодня процесс формирования физической культуры человека наряду с традиционным процессом воспитания телесной культуры должен обеспечивать постоянное накопление знаний о законах и правилах развития и совершенствования физического потенциала человека и освоение в процессе физического воспитания других общечеловеческих ценностей духовного, нравственного и эстетического порядка.

В последние годы тема совершенствования образования будущих специалистов привлекла внимание многих ученых (В.В. Давыдова, Н.В. Кузьмину, Н.Д. Никандрова и др.), в том числе, работающих в области теории и методики физической культуры (В.К. Бальсевича, Л. И. Лубышеву, В.В. Приходько и др.). Однако процесс совершенствования образования может успешно реализовываться лишь в том случае, если он будет основываться на мотивационно-потребностном подходе к физическому воспитанию и необходимых для этого психолого-педагогических условиях.

В исследованиях Л.И. Божовича, О.В. Дашкевич, В.И. Ковалев и др. выявлена важная роль познавательных мотивов для решения фундаментальных проблем развития и активности личности, эффективности обучения, формирования склонностей и способностей, что делает особенно актуальным изучение механизмов формирования познавательных интересов. Доказано, что познавательный интерес, как интегральное образование личности способствует не только повышению эффективности учебно-познавательной деятельности и преодолению формализма в обучении, но и общему развитию личности. В

методических исследованиях проблема формирования интереса рассматривалась через совершенствование структуры знаний, реализацию межпредметных связей, использование проблемных ситуаций и т.д.

И хотя существует большое разнообразие различного рода экспериментальных способов изучения мотивации, наиболее неразработанными в рассматриваемой проблеме являются вопросы целенаправленного формирования познавательного интереса к теоретическим занятиям по физической культуре.

В некоторых работах рассматривалась зависимость интереса учащихся от уровня знаний (А.В.Ахаев, Б.Ф.Ведмеденко, А.М.Войлоков, Г.И.Девецкий, М.И.Жаворонкова), однако объект исследований перечисленных авторов ограничен, как правило, школьным возрастом. Недооценка значения целенаправленного формирования мотивации у студентов к занятиям по физической культуре закономерно привела к снижению интереса, как к учебным занятиям, так и к физической культуре вообще. В этой связи перед педагогической наукой и практикой стоит актуальная задача разработки методов формирования и развития познавательных интересов у студентов к физической культуре. Таким образом, актуальность исследования обусловлена той значимостью, которую имеют познавательные интересы как системообразующий фактор в структуре личности и как одно из наиболее эффективных средств достижения единства мировоззренческого, интеллектуального и телесного компонентов формирования физической культуры и здоровья студентов.

Цель статьи – показать, что активные методы обучения формируют познавательный интерес у студентов к занятиям по физической культуре.

Активные методы обучения – система методов, обеспечивающих активность и разнообразие мыслительной и практической деятельности студентов в процессе усвоения учебного материала.

Среди активных форм выделяются:

1. Проблемные диспуты и беседы. Сколько студентов, столько и

вопросов возникает на занятии. На все «Зачем?» и «Почему?» сразу не ответишь, поэтому я предлагаю всем обдумать этот вопрос, а на следующем занятии мы его обязательно обсуждаем, каждый из студентов может высказать свое мнение. Освобожденные от физической нагрузки студенты являются главными докладчиками по этим вопросам. Сообщения по теории физической культуры также готовят студентов, временно освобожденных от занятий, это частично решает проблему сидящих на скамейке.

2. Занятие-собеседование. Это также теоретическое занятие, на котором происходит защита сообщений или индивидуальных домашних заданий по определенным вопросам.

3. Занятие-консультация. Это в основном занятие, на котором преподаватель отвечает на вопросы студентов по самоподготовке, по выполнению каких-либо упражнений или комплексов вместе с обучающимся подбираются подводящие упражнения и упражнения общей и специальной физической направленности.

4. Занятие-соревнование. Соревнования необходимо включать на всех этапах занятия и на разных стадиях обучения. Соревновательные моменты на занятии способствуют развитию физических качеств, развитию познавательного интереса, повышают степень эмоционального воздействия, стимулируют активность на занятии.

Активное обучение связано с такой организацией учебного процесса, при которой происходит активизация учебно-познавательной деятельности студентов. При этом необходимо учитывать тот факт, что активизация познавательной деятельности происходит как при использовании определенных методов и приемов обучения, так и при рационализации организационно-управленческих средств. Традиционные методы обучения направлены на изложение преподавателем готовых знаний и их воспроизведение студентами. Активные методы обучения предполагают самостоятельное овладение знаниями в процессе

активной познавательной деятельности. Все активные методы обучения имеют деятельностную основу. В ходе активизации процесса обучения происходит изменение позиции студента от пассивной, когда следует воспринимать, осмысливать и предъявлять информацию, которую излагает преподаватель, к позиции равноправного участника процесса обучения.

Позиция студента, как равноправного участника процесса обучения, т.е. «субъекта» обучения, связана с:

- развитием коммуникативных способностей, которые формируются через диалогическое общение на семинарских и практических занятиях и предъявляет требования к детальной проработке лекционного материала и работе с дополнительными источниками информации;

- умением решать проблемные задачи, которое требует больших объемов самостоятельной работы.

Применением полученных знаний на практике, которые реализуются на практических занятиях.

Познавательная активность студентов проявляется в воспроизведении знаний, полученных на лекциях; их интерпретации – стремлении установить причинно-следственные связи в ходе обсуждения на семинарских занятиях; творческой деятельности при выполнении самостоятельных заданий, на практике, в научно-исследовательской работе.

Показателем проявления активности студентов на занятиях является интеллектуально-эмоциональный отклик на процесс обучения, радость от получения результата.

Таким образом, использование активных методов обучения позволяет не только активизировать познавательные способности студентов, но и повышает их интерес к освоению учебного материала. Это связано с тем, что активные методы обучения позволяют понять причинно-следственные связи между теорией и непосредственной практической деятельностью. Применение данных

педагогических технологий даёт нам возможность подготавливать физически развитых студентов, выставлять команды на различные соревнования, конкурсы, олимпиады, выигрывать, приносить призовые места.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гуслова М.Н. Инновационные педагогические технологии: учеб. пособие для студ. учреждений проф. образования/ М.Н.Гуслова. – 3-е изд.,испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. - 288 с.

2. Леванова Е.А., Плешаков В.А., Пушкарева Т.В. Учебно-методический комплекс дисциплины ДС.04 «Активные инновационные технологии обучения» для педагогических специальностей // Сборник учебно-методических комплексов инновационных дисциплин по педагогике и психологии. – М.;Ульяновск, 2009. – С. 190–197

3. Топышев О.П. Активные методы обучения при подготовке специалистов по волейболу в институтах физической культуры : Метод. рекомендации для студентов, слушателей ФПК ГЦОЛИФКа / О.П. Топышев, Е.В. Кузьмичева; ГЦОЛИФК. – М., 1991. – 16 с.

4. Хозяинов Г.И. Акмеология физической культуры и спорта : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 022300 : рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / Г.И. Хозяинов, Н.В.Кузьмина, Л.Е. Варфоломеева. – 2-е изд., стер. – М.: Асаскгша, 2007. – 204 с.: табл.

Аннотация. Изменения, происходящие в системе среднего профессионального образования, требуют поиска новых педагогических технологий обучения, актуализации средств, методов и методических приемов. Особенно это касается сферы физической культуры и поиска активных методов обучения этой дисциплине.

Ключевые слова. Физическая культура, активные методы обучения, преподаватель, студент.

Annotation. Changes in the system of secondary professional education need to find new pedagogical technologies of training, actualization of means, methods and methodical receptions. Especially it concerns the sphere of physical culture and search for active learning methods of this discipline.

Keywords. Physical education, active learning methods, teacher, student.

Малахова О.Н.

ОСП «Индустриальный техникум» ГОУ ВПО ЛНР

«Донбасский государственный технический университет»

ИННОВАЦИИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ НА ПРИМЕРЕ АЛЧЕВСКОГО ИНДУСТРИАЛЬНОГО ТЕХНИКУМА

«Как сделать, чтоб учење в пользу шло?

Гармония нужна – здесь нет сомнений!

От умственной нагрузки под крыло

Физических активных упражнений»

П. Ф. Лесгафт

В современной жизни подготовка студентов к работе по избранной специальности, жизни и творчеству происходит на занятиях. Для этого занятия должны быть построены так, чтобы широко привлекать студентов к активной работе на аудиторных занятиях и способствовать развитию интереса к самостоятельным занятиям во внеурочное время. Но не секрет, что многим студентам не интересно на занятиях по физическому воспитанию, они не хотят заниматься или совсем пропускают занятия.

Тщательный теоретический анализ и обобщение печатного опыта, собственные исследования и многочисленные наблюдения убедили меня в том,

что только использование инновационных методов на занятиях способно пробудить у студентов интерес и желание заниматься. Инновации на занятиях по физическому воспитанию являются функциональной необходимостью каждого преподавателя. Цель преподавателя – внушить интерес к занятиям физической культурой и к красоте движений.

Тема инноваций на занятиях по физической культуре очень актуальна на сегодняшний момент. К сожалению, исходя из реалий нашей жизни, многие студенты имеют отклонения в здоровье, а некоторые не видят интереса в занятиях физкультурой. Поэтому предлагается вводить новые методики занятий и оценивания в свои уроки, чтобы заинтересовать студентов. Г.К.Селевко [3] предлагает использование технологии на основе личностной ориентации педагогического процесса. Эта технология предусматривает педагогику сотрудничества, личностно-гуманный подход, активизацию деятельности студентов на занятии. Большое внимание уделяется коммуникативному обучению.

Цель моей статьи – показать формы и особенности деятельности студентов на занятии с использованием инновационных методов обучения в контексте формирования физической культуры личности.

Специфика нашего предмета позволяет использовать многообразие форм организации деятельности на занятии с использованием здоровьесберегающих технологий. Их цель – обеспечить сохранение здоровья в процессе обучения, сформировать у студентов необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Для достижения этого на занятиях используются:

- чередование видов деятельности (теория и практика);
- индивидуальный подход к студентам (группа делится на подгруппы, исходя из степени физической подготовленности и самочувствия);
- дозировка заданий (основная задача – не допускать переутомления);

– метод поощрения (одних студентов нужно убедить в собственных возможностях, других – заинтересовать, третьих – наоборот сдерживать от излишнего рвения).

Необходимо подбирать эффективные средства физической культуры, которые вызывают интерес у студентов и повышают уровень физической активности.

На наших занятиях все студенты должны быть мотивированы на положительный результат. Такой эффект достигается при использовании метода имитации, игрового метода, соревновательного метода и т.д. Наиболее интересным, на мой взгляд, является соревновательный метод, который способствует развитию физических качеств, познавательного интереса, повышает степень эмоционального воздействия, стимулирует активность студентов на занятии. Каждому захочется стать первым.

На занятиях особое место отводится силовой и общей физической подготовке, которая состоит в повышении физических возможностей человеческого организма. В нашем техникуме для этого есть современный тренажерный зал. Занятия строятся таким образом, чтобы студенты получали такую физическую нагрузку, которую могут выдержать без ущерба для здоровья. Это достигается в результате круговой тренировки, использования метода динамических усилий и максимальных усилий, «ударного метода». Применение тренажеров и круговой тренировки дает возможность эффективно воздействовать на разные группы мышц и увеличивает плотность занятия за счет уменьшения простоев.

Как вариант силовой подготовки используется кроссфит. Это современная система физической тренировки, которая включает в себя элементы интервальной тренировки, тяжелой атлетики, пауэрлифтинга, гимнастики, гиревого спорта. Начиная с первого курса, студенты приобщаются к занятиям кроссфитом. Он включен в модуль «Атлетическая гимнастика». Для студентов II-III курсов

проводятся ежегодные соревнования по кроссфиту, в которых принимают участие много студентов.

Инновацией является широкое использование на наших занятиях стретчинга и скипинга.

Стретчинг – это упражнения, направленные на растягивание мышц, увеличение гибкости и подвижности в суставах. Главное преимущество этого направления – не нужно специального оборудования, заниматься можно в спортзале у шведской стенки, на полу, в тренажерном зале, дома и на спортплощадке. Стретчинг привлекает к себе внимание в основном девушек. Кроме растягивания, он еще и улучшает фигуру и рельеф мышц.

Скипинг – это прыжки на скакалке. Они оказывают благотворное влияние на весь организм:

во-первых, прыжки на скакалке развивают гибкость, осанку, чувство равновесия и координацию движений;

во-вторых, упражнения со скакалкой позволяют эффективно прорабатывать икры, плечи, мышцы рук и брюшного пресса, что, естественно, улучшает фигуру;

в-третьих, развивают выносливость, укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы;

в-четвертых, это отличный способ похудеть, ведь прыгая, можно сжигать до 1000 ккал в час.

У нас на занятиях, как ни странно, прыжки на скакалке заинтересовали больше юношей, чем девушек. Они прыгают на двух ногах, на одной, в приседе, в приседе назад, а самые шустрые – в приседе на одной ноге. Мы используем скакалки обычной длины и укороченные. Наиболее подготовленные студенты при прыжках могут использовать специальные отягощения.

Используется, так же, вращение обруча, где лучший результат во вращении за минуту так же у юношей. Еще одно новшество- игра в шашки и шахматы после завершения основной части занятия.

После проведения на базе нашего техникума мастер-класса А.П. Бабешко, на занятиях весьма успешно используется аэробика и её элементы. Эти занятия характеризуют разнообразие и новизна, оптимальная нагрузка, широкий диапазон сложности и эмоциональность. Так же на занятиях, и не только по аэробике, желательно использовать музыкальное сопровождение.

Инновационной является модульно-рейтинговая система оценивания в баллах, которая была разработана и стала применяться нами одними из первых. Студент, за определенный промежуток времени, набирает определенное количество баллов, соответствующее той или иной оценке его деятельности. На основании разработанных критериев студенты сами могут объективно оценивать свои достижения. В качестве основного критерия итоговой оценки успеваемости по физвоспитанию выбрана посещаемость занятий, ориентированная на развитие двигательных и физических способностей и навыков и выполнение контрольных нормативов.

Инновацией является и то, что каждый студент за активную работу на занятии и наилучшее выполнение упражнений может заработать дополнительные баллы к своей оценке. За участие в соревнованиях так же начисляются дополнительные баллы.

Современная жизнь невозможна без использования компьютеров. Информационно-компьютерные технологии мы так же применяем на своих занятиях. Они используются при:

- изучении техники безопасности на занятиях по видам спорта;
- проведении лекционных занятий;
- проведении занятий по ЗОЖ;
- изложении нового материала;

– обучении технически сложным видам спорта (видео делится на слайды);

– проведении презентаций и докладов.

На занятиях со студентами специальной медицинской группы используется метод проектов – студенту дается тема, по которой он пишет доклад и делает презентацию. Так же используется тестирование.

Для студентов, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ проводятся отдельные занятия. Для них разработаны отдельные комплексы упражнений по видам заболеваний и степени физической подготовленности.

В нашем техникуме для студентов работают спортивные секции: атлетическая гимнастика, баскетбол, волейбол, настольный теннис и аэробика. Проводятся соревнования в зачет Спартакиады, соревнования по видам спорта и между студентами одного курса.

В заключение хочу сказать, что главным результатом использования инновационных технологий являются: повышение эффективности и качества уроков, возможность раскрыть способности студентов, возможность использовать полученные знания в повседневной жизни. Введение в учебный процесс по физвоспитанию популярных видов спорта и оздоровительных занятий обеспечивают практически 100-процентную посещаемость занятий и повышают уровень физической активности студентов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бабешко.О, Завадич.В Уроки степ-аеробіки в школі //Фізичне виховання в школі. – 2007. – №2 – С.42–48.

2. Беликов В.А. Личностная ориентация учебно-познавательной деятельности // Дидактическая концепция. – Челябинск: изд-во ЧГПИ «Факел», 1995. – 125 с.

3. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии. М: Прогресс, 2003.

Аннотация. В статье «Инновации на занятиях по физическому воспитанию на примере Алчевского индустриального техникума» О.Н.Малахова представляет различные способы, формы и методы проведения инновационных занятий и предлагает варианты привлечения студентов к активной работе на занятии.

Ключевые слова: повышение уровня физической активности, тренажерный зал, стретчинг, скипинг, кроссфит.

Annotation. In this article "Innovations at the Physical Training lessons in the Alchevsk Industrial Technical School as an example" O. N. Malakhova presents a variety of ways, forms and methods of the innovatory classes and proposes ways of engaging students to the active work at the lessons.

Keywords: rising of the level of physical activity, gym with special sport equipment, stretching, skipping, crossfit.

Резниченко Г. В.

ГБОУ СПО ЛНР «Луганское высшее училище физической культуры» **ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОМ УЧРЕЖДЕНИИ СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ**

Травма – это воздействие на организм человека внешнего фактора (физического, психического, механического, химического, электрического и др.), нарушающего строение и целостность тканей организма.

Травматизм на учебно-тренировочных занятиях – явление, не совместимое с оздоровительными целями физической культуры и спорта. Он отрицательно сказывается на здоровье спортсменов и на спортивных результатах. Каждый случай травмирования рассматривается в связи со внешней средой, условиями

проведения занятий, обстоятельствами возникновения травмы.

В установленном порядке, учреждение несет ответственность за жизнь и здоровье учащихся. Работа по профилактике и предотвращению травматизма, заболеваний и несчастных случаев на занятиях спортом является одной из важнейших задач учителя по спорту, администрации училища.

Цель статьи: рассмотреть причины возникновения травматизма во время организации и проведения учебно-тренировочных занятий в учреждениях спортивного профиля и пути его предотвращения.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, беседы с учителями по спорту и специалистом сферы образования по вопросам техники безопасности.

1. Причины спортивного травматизма.

1. Причинами спортивного травматизма во время проведения учебно-тренировочных занятий являются факторы, касающиеся организации, методики, материально-технического обеспечения, санитарно-гигиенических требований и норм, воспитательной работы и медицинского контроля.

2. Организационные недостатки при проведении учебно-тренировочных занятий: нарушения инструкций по проведению тренировочных занятий спортом, соревнований; неправильное составление программы соревнований, нарушение их правил; неправильное размещение участников спортивно-массовых мероприятий и участников учебно-тренировочного процесса; неправильное комплектование учебно-тренировочных групп (по уровню спортивного мастерства, возрасту, полу).

3. Ошибки в методике проведения занятий: нарушение дидактических принципов обучения (несоблюдение последовательности и постепенности в увеличении нагрузок), отсутствие индивидуального подхода (принцип индивидуализации), недостаточный учет состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, физической и технической подготовленности

спортсменов, недостаточность или отсутствие страховки, неправильное ее применение и т.д. Причиной получения травмы может стать пренебрежительное отношение учащихся к подготовительной (вводной) части учебно-тренировочного занятия, неправильное обучение технике физических упражнений, частое применение максимальных нагрузок.

4. Недостаточное материально-техническое оснащение учебных занятий: малые спортивные залы, отсутствие зон безопасности на спортивных площадках, жесткое покрытие легкоатлетических дорожек и секторов и другое. Причиной травм также является плохое снаряжение занимающихся (плохое крепление снарядов, невыявленные дефекты снарядов, несоответствие массы снаряда возрасту и подготовленности занимающихся).

5. Неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние залов и спортивных площадок: плохая вентиляция, недостаточное освещение мест занятий, запыленность, неправильное проектирование и построение спортивных площадок (лучи солнечного света бьют в глаза, расположенность в зонах сильной загазованности с содержанием вредных веществ в атмосфере), низкая температура воздуха в бассейне. Неблагоприятные метеорологические условия: высокая влажность и температура воздуха, дождь, снег, сильный ветер.

6. Низкий уровень воспитательной работы: некачественный подход всех участников учебно-воспитательного и учебно-тренировочного процессов к формированию у спортсмена внутренней дисциплины, ответственности и серьезного отношения к само страховке во время тренировочных занятий и соревнований, уважения к сопернику.

7. Отсутствие медицинского контроля. Причинами травм могут стать допуск к занятиям обучающихся без прохождения медицинского осмотра, невыполнение учителем по спорту и учащимися врачебных рекомендаций по срокам возобновления занятий после заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок.

II. Тенденции спортивного травматизма.

Возникновение спортивных травм зависит от ряда аспектов. Чем выше спортивное мастерство, тем меньше спортсмен получает травм. Чаще травмы бывают у молодых спортсменов. У девушек меньше травм, чем у юношей. Имеет значение контингент занимающихся, условия проведения, методика занятий. У обучающихся по образовательным программам по видам спорта травмы наблюдаются реже, чем у занимающихся в спортивных секциях по авторским программам. На соревнованиях травмы бывают в 3-4 раза чаще, чем на тренировочных занятиях.

Механизм возникновения травм разнообразен. Повреждения могут быть вызваны падением, ударом и сжатием, столкновением, резкими изменениями положения тела и направления движения, предельными сгибаниями, разгибаниями, растяжениями, подвертыванием (стопы), трением о канат и т.п.

III. Профилактика спортивного травматизма

Борьба с травматизмом – обязательная составная часть работы учителя по спорту. А это значит, что учитель по спорту должен применять все меры по предупреждению факторов, приводящих к травматизму. Эти меры заключаются в следующем:

- осуществление постоянного контроля состояния мест занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями;
- изучение учащимися инструкций по охране труда и мерам безопасности во время занятий определённым видом спорта;
- обязательное включение в каждое тренировочное занятие упражнений по самостраховке, страховке и оказанию помощи при выполнении различных упражнений и технических действий;
- добросовестное проведение разминки;
- рациональное планирование занятий (последовательность

тренировочных заданий, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся и т.д.);

- осуществление постоянного контроля состояния спортсменов;
- снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.;
- обязательное регулярное медицинское обследование спортсменов;
- соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни;
- соблюдение всех педагогических принципов организации и построения тренировочных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность и др.);
- индивидуальный подход к занимающимся;
- оптимально сочетание нагрузки и отдыха;
- постоянная воспитательная работа с занимающимися (строгая дисциплина на занятиях, товарищеская взаимопомощь, требовательность к себе и к своим товарищам, максимальная собранность на занятиях, своевременное пресечение грубости, запрещённых приёмов, воспитание уважения к противнику, воспитание творческого отношения к тренировке и т.п.).

Несмотря на ряд мер, направленных на профилактику травматизма, несчастные случаи происходят. Порой повреждение, полученное в раннем возрасте, может стать причиной нарушений в организме, впоследствии затрудняющих выбор рода трудовой деятельности.

С целью профилактики травматизма в Луганском высшем училище физической культуры разработаны следующие правила:

1. Учителя по спорту и учащиеся обязаны знать и соблюдать правила техники безопасности во время проведения учебно-тренировочных занятий.
2. Постоянно осуществлять педагогический контроль, систематически –

врачебный.

3. Соблюдать правила гигиены.
4. Качественными должны быть разминка и разогрев мышц.
5. Правильно выполнять технику движений.
6. Адекватно рассчитывать силы и возможности.
7. Соблюдать режим дня.
8. Соблюдать баланс между силой и гибкостью.
9. Правильно применять методические приёмы.
10. Учителю по спорту совершенствовать педагогическое мастерство и повышать квалификацию.

«Вакцина против травматизма – это воспитание», – говорится в обращении Всемирной организации здравоохранения. Воспитывая спортсмена и прививая ему необходимые навыки безопасного поведения, педагог, прежде всего, сам должен являть достойный образец в этом отношении.

Именно во время проведения правильно организованных учебно-тренировочных занятий воспитывается характер, формируются и совершенствуются двигательные навыки, точность движений, вырабатываются внимательность и сосредоточенность. Все эти качества способствуют предупреждению травматизма. Таким образом, борьба с травматизмом во время проведения учебно-тренировочных занятий в специализированном учреждении спортивного профиля должна заключаться, прежде всего, в преодолении обуславливающих его причин. Практика показывает, что использование средств профилактики, а также рациональное построение тренировочных занятий и правильное дозирование нагрузки позволяет свести к минимуму вероятность получения спортсменом травмы.

Данная научная статья служит вспомогательным пособием для учителей физической культуры, учителей по спорту, тренеров-преподавателей, спортсменов, готовящихся к соревнованиям, и может быть дополнена новыми

сведениями на основании наблюдений за деятельностью учителей по спорту и спортсменами различных видов спорта.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Башкиров В.Ф. Возникновение и лечение травм у спортсменов. – М.: ФиС, 1981. – 125 с.
2. Васильева В.Е. Врачебный контроль и лечебная физкультура. – М.: ФиС, 1988. – 125 с.
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 2003. – 125 с.
4. Мартынов С.В. Предупреждение травм у детей. – М.: Медицина, 1995. – 125 с.
5. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов. – М.: ФиС, 1981. – 125 с.

Аннотация. В статье «Профилактика травматизма во время проведения учебно-тренировочных занятий в специализированном учреждении спортивного профиля» Г.В. Резниченко раскрывает основные причины травматизма во время проведения учебно-тренировочных занятий и содержит методические рекомендации по профилактике травматизма во время занятий спортом.

Ключевые слова: травматизм, учебно-тренировочные занятия, спортсмены.

Annotation. In the article "Prevention of accidents during the training sessions in the facility specialized in sports profile" G.V. Reznichenko reveals the main causes of injury during in training sessions and provides guidelines for the prevention of injuries during in sports.

Key words: injuries, training sessions, athletes.

Соломатина Н. В., Чайкина О. А.
ОП «Стахановский педагогический колледж
ЛНУ имени Тараса Шевченко»

ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС

Последние десятилетия в международном обществе произошли существенные социальные и экономические перемены. Стремительное развитие человеческой цивилизации, техническое и культурное разнообразие начинает опережать способность человека осмысливать без соответствующей подготовке новые явления и прогнозировать перспективы.

Развитие и проявления творческих способностей возможно только непрерывным воспитанием у подрастающего поколения, начиная от дошкольного возраста и вплоть до перехода к профессиональной деятельности. Главное в образовательном процессе - это перспектива формирования нового типа человека, который ориентирован на диалог и сотрудничество. Перед педагогом стоит задача – совершенствовать все стороны обучения. Урок должен быть интересен, информационно насыщен, а материал понятен. Поэтому, актуальность перехода на новые стандарты не вызывают сомнений и обусловлено современными тенденциями в которых развивается современный мир и общество [6, с. 15].

Одной из проблем, которая выходит на первый план при реализации ФГОС является недостаточное материально-техническое обеспечение введения новых стандартов. Нормативно-правовая база не предусматривает фонда материального поощрения стимулирования проективной деятельности, а также психолого-педагогического сопровождения.

Ещё одной из наиболее важных проблем является недостаточное количество квалифицированных специалистов, а зачастую их отсутствие. Так как без теоретической и практической подготовки педагогов достичь положительного результата достаточно сложно. Необходимо обратить внимание на то, что

стандарт предполагает учёт возрастных, психологических, физиологических параметров каждого обучаемого, на основе которого должны разрабатываться индивидуальные траектории развития. Это предполагает совместную деятельность педагога, психолога, родителей, медицинского работника и социального педагога [1, с. 8].

Достаточно важна слаженная, чёткая работа и компетентное сотрудничество. Но компетентность учителя физической культуры важна, пожалуй, больше всего. Многие учителя говорят о том, что урок физической культуры прост – «дал всем по мячу, пусть играют, вот урок и закончился». Кто так рассуждает мало задумывается, насколько опасен этот предмет, насколько трудно учителю физической культуры держать в поле зрения одновременно всех учащихся, находящихся в постоянном движении среди различного спортивного инвентаря, в большом спортивном зале. Отвлечься учителю совершенно невозможно, так как на кону здоровье воспитанников.

Новые стандарты требуют от учителя физической культуры не только обучение детей выполнять определённые действия на уроке, знать технику безопасности, сдавать нормативы, но уже намного более широко вплетать в свой урок дополнительный образовательно-развивающий материал для гармоничного развития личности. С учётом всех новейших изобретений, технологий, методик, медицинских показателей. Необходимо решать проблемы досуга, приучать их к самостоятельным действиям, научить беречь и укреплять своё здоровье, знать принцип «не навреди», лояльно относиться к недостаткам других. Растут требования к педагогу, тренеру и к их компетентности. По современным стандартам учителю нужно уметь не только быть уважаемым человеком, который выполняет государственную программу, но и быть им другом. Наличие этих качеств и есть компетентность учителя [2, с.76].

Характеристика деятельности педагога, работающего по ФГОС:

1. Учитель пользуется сценарным планом урока, предоставляющим ему свободу в выборе форм, способов и приемов обучения.

2. При подготовке к уроку учитель использует учебник и методические рекомендации, интернет - ресурсы, материалы коллег. Обменивается конспектами с коллегами.

3. Самостоятельная деятельность обучающихся (более половины времени урока).

4. Организовать деятельность детей:

- по поиску и обработке информации;
- обобщению способов действия;
- постановке учебной задачи и т. д.

5. Формулировки: проанализируйте, докажите (объясните), сравните, выразите символом, создайте схему или модель, продолжите, обобщите (сделайте вывод), выберите решение или способ решения, исследуйте, оцените, измените, придумайте и т. д.

6. Преимущественно групповая и/или индивидуальная деятельность на уроке.

7. Учитель ведет урок в параллельном классе, урок ведут два педагога (совместно с учителями информатики, биологии, ОБЖ).

8. Не только предметные результаты, но и личностные.

9. Ориентир на самооценку обучающегося, формирование адекватной самооценки.

10. Учет динамики результатов обучения детей относительно самих себя. Оценка промежуточных результатов обучения.

Педагог, который умеет грамотно пользоваться документацией и работать с ней, показывающий итоговые знания и умения воспитанников, с хорошими коммуникативными данными, умеющий тонко понять потребности своих воспитанников, повышающий своё мастерство, способный поделиться своим

опытом, стремиться к саморазвитию добьется определённых результатов.

В соответствии с программным содержанием предмета уроки физической культуры в основной школе подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-обучающей и образовательно-тренировочной направленностью [6. с.26].

С учётом выявленных противоречий возникает проблема: как организовать обучение по предмету «Физическая культура» в соответствии с требованиями Стандарта, не потеряв при этом двигательный компонент урока.

В условиях введения ФГОС коренным образом меняется содержание по предмету «Физическая культура», которое направлено на формирование компетентной, физически культурной, деятельностной личности учащегося.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных, качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, двигательной деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении в познавательной и предметно-практической деятельности знаний и умений, приобретенных на базе освоения содержания предмета «Физическая культура» в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальных способностей, которые потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Предметные результаты характеризуют умения и опыт обучающихся,

которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» и проявляются в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Формирование представлений, понятий, методов и приемов в области физической культуры и спорта.

Предметные результаты должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств в активном включении в здоровый образ жизни;
- овладения системой знаний о физическом совершенствовании человека;
- освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий: оздоровительных, тренировочных, коррекционных, лечебных;
- соблюдение правил техники безопасности и профилактики травматизма освоение умения оказывать доврачебную помощь;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств, оценивать текущие состояние организма;
- формирование умений выполнять комплексы оздоровительных и корригирующих упражнений;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.

Мы также акцентируем внимание на то, что условиях современного общества ФГОС спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работе в образовательных организациях отводится особая роль, как и подготовке специалистов в данном направлении. Интерес к физкультуре и спорту среди детей

и молодёжи заметно возрос в последние годы в связи с проведением масштабных спортивных мероприятий.

На этой волне важно поддержать его и развить настоящую любовь к спорту, которая в будущем может стать как просто залогом здоровья, так и истоком больших спортивных достижений. Высококвалифицированные специалисты востребованы как в общеобразовательных школах, так и в специализированных учебных заведениях со спортивным уклоном, работающих по Федеральному государственному стандарту образования. Они могут трудиться в спортивно-оздоровительных комплексах, лагерях, школах и др. Для них открыты двери оздоровительных центров подведомственных системе здравоохранения, образовательных учреждений всех видов и уровней, в том числе специализированных. Новые знания и умение работать в соответствии с высокими требованиями современного государства и общества, будут не только высоко востребованы, но и достойно оценены.

Одной из активно обсуждаемых проблем в сфере физической культуры и спорта, на сегодняшний день остается – поиск стратегии и механизмов развития физической культуры и повышения здоровья нации. Важное место в плане внедрения физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» отводится процессу интеграции комплекса в систему образования, на уровне использования его, как нормативных требований по предмету «Физическая культура». Рассчитанный на обучающихся образовательных учреждений разного уровня образования, в перспективе дает возможность обеспечить гарантии уровня качества физической подготовки. Именно ФГОС является основой при разработке образовательных программ, определяющих содержание образования учреждений разного уровня [1, с. 5].

В перспективе законопроект «О физической культуре и спорте в Луганской Народной Республике» обеспечит реализацию прав и свобод граждан на занятия физической культурой и спортом. Он направлен на создание условий для

развития физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, любительского, студенческого, школьного, адаптивного и профессионального спорта, а также для проведения спортивных мероприятий и участия в них спортсменов.

Развитие физической культуры в условиях ФГОС – содержание учебного предмета «Физическая культура», направлено на воспитание высокоразвитых, творческих, компетентных и успешных граждан, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организация и пропаганды здорового образа жизни.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вологдин И.И. Парадоксы контрольных нормативов с точки зрения статистических критериев в практике преподавания физической культуры // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2000. №1. С. 14.

2. Зеленюк О. В. Физическое воспитание в управлении состоянием здоровья студенческой молодежи // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. научных трудов под ред. Ермакова С. С. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2002. – Вип. 2. – С. 75–82.

3. Доценко А.Б., Ширококов Д.В. Физическая культура в структуре ФГОС ВПО третьего поколения (организационно-содержательный аспект) [Электронный ресурс] / Материалы Всероссийской дистанционной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в современном обществе: проблемы и перспективы» (1 марта – 30 июня 2012 г.) [сайт]. [2012].

4. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие. 2-е изд. – М.: Сов. спорт, 2005. – 192 с.

5. Методические рекомендации по разработке и реализации на основе деятельностно-компетентного подхода образовательных программ ВПО, ориентированных на ФГОС третьего поколения / Афанасьева Т.П., Караваева Е.В., Канукоева А.Ш., Лазарев В.С., Немова Т.В. М.: Изд-во МГУ. 2007. 96 с.

6. Шляхов А. А. Особенности проектирования бакалаврских образовательных программ в свете требований ФГОС ВПО третьего поколения [Электронный ресурс] / Сборник материалов региональной межвузовской научно-практической конференции Таможенные чтения-2009 «Болонский процесс и подготовка таможенных кадров: вызовы времени» // Санкт- Петербург. 26 - 27 ноября 2009 г.) [сайт]. [2009]. URL: <http://www.spbrca.ru/customsread.html> (дата обращения: 01.03.2017)

Аннотация: Статья «Основные проблемы и перспективы развития физической культуры в переходный период к ФГОС», посвящается вопросам развития физической культуры в условиях реализации ФГОС. В связи с произошедшими существенными социальными и экономическими переменами имеет определенные проблемы, которые активно обсуждаются ведущими специалистами в области физической культуры и спорта, ведется поиск стратегии и механизмов развития, способствующих укреплению и сохранению здоровья подрастающего поколения, воспитания творческих и успешных граждан. В данной статье также затрагиваются вопросы перспективы развития физической культуры, как необходимой составляющей развития прогрессивного и здорового общества в целом.

Ключевые слова: федеральные стандарты, переходный период, перспективы, развитие физической культуры, образовательный процесс.

Abstarct: The article 'The Main Problems and Prospects for Development of Physical Culture in the Transition Period to the Federal State Educational Standards' is dedicated to the development of physical culture in terms of realizing FSES. Because of recent significant social and economic changes, the transitional process is characterized

with some definite problems which are actively being discussed by the leading experts in the sphere of physical culture and sport. The author researches strategies and mechanisms of development promoting strengthening and saving health of younger generation, upbringing and educating creative and successful citizens. The article also deals with issues devoted to the prospects for development of physical culture as a necessary component of a healthy and progressive.

Keywords: federal standards, transitional period, prospects, development of physical culture, educational process.

Асташова Е.Н.

ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко»

**«ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В
ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТИВНОЙ
ТРЕНИРОВКИ
И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ»**

**ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ
СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ НА ЗАНЯТИЯХ ПО
ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ**

В связи с высоким уровнем развития мирового сообщества требования к образовательной подготовке выпускника высшего учебного заведения очень высоки. Гиподинамический образ жизни студента, многочасовые занятия за компьютером негативно сказываются на здоровье студентов. В нашей стране разрешение этой проблемы характерной для всего мирового сообщества, определяет необходимость получения в вузе не только профессиональных знаний, но и формирование потребности регулярно заниматься оздоровительной деятельностью, физическим самосовершенствованием. Поэтому в настоящее время наибольшую важность, актуальность и своевременность приобретают вопросы о состоянии здоровья учащейся молодежи, формирования у студентов ценностной ориентации на укрепление своего здоровья.

Основа системы физической культуры до недавнего прошлого сводилась к выполнению обязательных и единых для всех общих требований и нормативов, что в конечном итоге противоречит идее индивидуального подхода к воспитанию студенческой молодежи. Происходит практическое отчуждение физической культуры от самого человека, от его индивидуальных потребностей и, следовательно, от активного отношения к своей физической активности, углубление и обострение проблем здоровья [1, с. 2].

Примером может служить статистика, проведенная о состоянии здоровья студентов-экономистов Одесского института финансов Украинского государственного университета финансов и международной торговли, которая свидетельствует, что за последние годы увеличилось число студентов, переведенных из основной группы в подготовительную или специальную

медицинскую. Так среди 917 будущих экономистов у 16% выявлена избыточная масса тела и нарушения обмена веществ, у 32% – нарушения работы сердечно-сосудистой системы, у 14% – нарушения работы желудочно-кишечного тракта и зрения, 11% – нарушения работы дыхательных путей, 10% – нарушения работы мочевыделительной и эндокринной систем, 17% – нарушения осанки и работы опорно-двигательного аппарата. Количество здоровых студентов в группах колеблется в пределах 19–33%. Это ещё раз подчёркивает актуальность проблемы сохранения здоровья студентов [2, с. 104].

В современный период развития страны проблема физического развития, обучения и воспитания студентов усугубилась рядом общественных тенденций. Вследствие этого в высших учебных заведениях возникли: низкая эффективность занятий по физической культуре; отсутствие спортивного инвентаря и оборудования для организации учебного процесса и работы секций; снижение интереса к занятиям физической культурой; снижение естественной двигательной активности студентов; высокий уровень заболеваемости среди молодежи вследствие снижения общего иммунитета; слабое развитие оздоровительных физкультурных и спортивных традиций.

В связи с этим, идет поиск новых идей и подходов к организации физкультурно-спортивной работы с населением, особенно с молодёжью, разрабатываются и внедряются в практику инновационные проекты и программы.

Исходя из вышеизложенного, одной из важнейших задач физического воспитания студентов является, во-первых, научное обоснование применяемых средств и методов физической культуры и, во-вторых, изучение интересов и потребностей в проведении самостоятельных оздоровительных занятий, направленных на повышение уровня физического развития, физической подготовленности и функциональных возможностей организма [3, с. 264–269; с. 15–19].

Современный этап развития науки может быть охарактеризован как период тесного содружества педагогических, медицинских, психологических, философских подходов к комплексному восстановлению здоровья. Уровень оздоровления определяется организацией активной деятельности молодого человека и воспитанием у него жизненной потребности и желания быть здоровым [1, с. 2].

На кафедре физического воспитания и спорта Белгородского государственного технологического университета им. В. Г. Шухова были проведены исследования, направленные на выявление интересов и потребностей студентов с ослабленным здоровьем к занятиям физической культурой и спортом. Всего было опрошено 104 студента дневной формы обучения трех факультетов, занимающихся физической культурой в специальном учебном отделении. Выборочную совокупность составили: юноши – 51 чел. (49%), девушки – 53 чел. (51%). Возраст респондентов: 16–18-ти лет – 66 чел. (63,5%), 19-ти лет и старше – 38 чел. (36,55%). Среди опрошенных студентов постоянно занимаются физической культурой и спортом 40,3%, от случая к случаю – 35,3%, совсем не занимаются – 24,4%. В качестве основной причины своей низкой физкультурно-спортивной активности респонденты указали: отсутствие свободного времени (54,7%), подходящих условий для занятий (28,4%), а 16,9% опрошенных сослались на отсутствие желания заниматься. Большинство студентов (72%) считает, что регулярные занятия физической культурой имеют большое значение для оздоровления организма. Следует отметить, что у юношей показатель позитивного отношения несколько выше, чем у девушек. Но при оценке влияния таких занятий в развитии общей культуры личности лишь 35,6% указали на возможность повышения уровня культуры занимающихся спортом, 40,1% сомневаются и 24,3% считают это в принципе невозможным. Больше половины респондентов (70,3%) также высказали сомнения по поводу возможности повышения интеллектуальных способностей при систематических занятиях

физической культурой и спортом. Прежде всего, необходимо учитывать, что многие из них имеют поверхностные знания о своем организме, даже о простейших показателях физического состояния. Так, только 70% опрошенных знают свой рост и вес, 42% — пульс в покое, ещё меньше (21%) знают свое артериальное давление. Настораживает тот факт, что практически никто из студентов не контролирует показатели частоты сердечных сокращений при выполнении физической нагрузки во время оздоровительных тренировок [2, с. 144].

Очевидно, что одна из основных причин достаточно слабой ориентации молодых людей в своем реальном поведении на здоровье и высокий уровень физического развития — отсутствие достаточно существенных моральных и материальных стимулов, культурных традиций [3, с. 264–269]. Другими словами, речь идет о формировании такого элемента культуры, который создает мощные и эффективные стимулы, побуждающие самого человека, без принуждения, систематически заботиться о своем здоровье и физическом совершенствовании. Время меняет приоритеты, заставляя по-иному смотреть на происходящее, на взаимоотношения и даже на устоявшиеся принципы. Для того чтобы кардинально преобразовать поведение студентов надо, прежде всего, изменить их мышление. Одним из возможных вариантов реализации данной идеи обогащения сложившейся модели поведения молодёжи является повышение творческой активности студентов в сфере физкультурно-спортивной деятельности. Совершенно очевидно, что творческий креативный потенциал занятий физкультурой и спортом реализуется недостаточно полно и эффективно. Несомненно, большое значение имеют относительно стабильные характеристики проявления эмоциональной сферы и поведения, которые снижают вероятность возникновения заболеваний. Эта причинно-следственная связь раскрывается при помощи таких показателей, как увлечения студента, его личностные качества (сила воли, нравственность, целеустремленность, чувство собственного

достоинства, чувство долга, уважение к себе и окружающим и т. п.), цели и приоритеты в жизни. Так, замечено, что увлеченные, целеустремленные, духовно богатые натуры болеют реже. Можно предположить, что это обусловлено такими причинами:

- формированием мотивации на гармоничное развитие;
- умением рационально организовать режим дня;
- удовлетворённостью от занятий любимыми видами деятельности;
- особым восприятием жизни, самообладанием в трудные моменты;
- нравственной и моральной устойчивостью.

Поэтому во время проведения занятий со студентами мы считаем важным, акцентировать внимание молодых людей на целенаправленном воспитании интереса к творческой работе, которая является непреходящей ценностью во все времена. Знания, жизненный опыт, талант — это те богатства, которые никто не в силах отнять у человека, какой бы стороной не повернулась к нему действительность. С мировоззренческой и педагогической позиций категории здоровья, если молодого человека своевременно подготовить, то есть воспитать и научить, то в дальнейшем он сам в состоянии быть творцом своего здоровья и его надёжным хранителем.

Таким образом, на мой взгляд, существует тесная связь между физическим здоровьем и духовностью молодого человека. Поэтому о воспитании здоровой нации, необходимо заботиться не только медикам, но и психологам, социологам, философам, педагогам, политикам, работникам СМИ и другим специалистам. Если молодой человек постоянно будет находиться в здоровь формирующей среде, это не может повлиять в конечном итоге на его мировоззрение. При этом важная роль должна отводиться самовоспитанию, реализации индивидуальных потенциалов личности. В этой связи формы и методы организации физкультурно-спортивной деятельности, органично дополняющие модель жизнедеятельности молодых людей, обеспечивают удовлетворение разнообразных социально-

культурных и личностных целей студентов, в том числе и духовного порядка. А духовности, на наш взгляд, принадлежит ключевое значение в обеспечении интегральной целостности здорового организма.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Башавець Н. А. Методика оцінювання рівня культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації майбутніх економістів: [навч.-метод. посібник для студ. та виклад. вищ. навч. закладів] / Н. А. Башавець. – Одеса, 2009. – 160 с.
2. Войтенко Е. П., Л. И. Гугучкина. Медико-социальный аспект пропаганды физической культуры среди студентов-медиков / Учебно-исследовательская работа студентов: Сб. научно-мед. работ. – Харьков: ХГИФК, 1995. – С. 264–269.
3. Дьяченко Т. В. Проблемы интеграции в реабилитационном образовании (педагогический подход к здоровью индивида и его восстановлению) / Т. В. Дьяченко / Наука. Здоров'я. Реабілітація: Матеріали II Міжнар. наук.-метод. конф. – Вип. II. – Луганськ: Знання, 2004. – С. 15–19.
4. Лотоненко А. В. Ценности профессионального физкультурного образования / А. В. Лотоненко, Ф. И. Собянин, А. Ф. Куликов // Теор. и практика физ. культуры. – 2004. – № 6. – С. 2.
5. Лаптев А. П. Береги здоровье смолоду. – М.: Медицина, 1988. – 144 с.

Аннотация. В статье рассматриваются многогранные аспекты проблемы организации подготовки современных студентов, имеющих проблемы со здоровьем на занятиях по физическому воспитанию. В качестве эффективной альтернативы, автор выдвигает идею создания элемента культуры, которая создает мощные и эффективные стимулы для поощрения человека

систематически заботиться о своем здоровье, и идея творческой активности студентов в области спорта и спортивные мероприятия.

Ключевые слова: здоровье, спорт, самовоспитание, молодежь.

Annotation. The author actualizes one of the most important problems of modern higher education – education of physically and morally healthy students. Hypodynamic lives of students and hours of training at a computer, and other man-made factors have a negative impact on public health. In this context, issues of particular relevance the health of students, formation of students' value orientation to enhance their health. The article cited statistics received by monitoring the students of two local universities, which indicate that in recent years has significantly increased the number of students attending preparatory or special medical team to the exercises. Noting some crisis trends, the author examines their implications for the appearance of negative trends in the field of physical education students. One of the main reasons for relatively weak orientation of young people on health and a high level of physical development author sees in the absence of good and substantial moral and material incentives, as well as cultural traditions.

Keywords: health, sports, self-education, youth.

Афтимичук О.Е.

ГУФВС Республики Молдова, г. Кишинев

Фаур М.-Л., Западный университет г. Тимишоара, Румыния

УРОВЕНЬ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Учебный план физкультурного образования наряду с дисциплинами базового обучения включает дисциплины специализированной направленности, предполагающие ряд спортивных видов, таких как гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, плавание, борьба, туризм. На базе содержания перечисленных

дисциплин осуществляется формирование педагогических знаний, умений, навыков, а также личностных качеств будущего специалиста.

По мнению О.А. Абдуллиной [1], основные недостатки в профессионально-педагогической подготовке выпускников состоят в неправильном применении приобретенных знаний и практических навыков. Эти пробелы связаны с содержанием учебных дисциплин, формами организации, методами обучения и средствами, используемыми в практических дисциплинах и педагогической практике.

Дидактическая деятельность преподавателя физического воспитания является сложным процессом, требующим владения комплексной координацией в рамках целостной деятельности, предполагающей гностический, проектировочный, конструктивный, коммуникативный, организаторский, двигательный, творческий компоненты [2, 3]. С целью определения уровня подготовки к профессиональной двигательной деятельности будущих учителей был проведен опрос студентов I-IV курсов факультета физического воспитания и спорта г.Тимишоара и преподавателей (учителей и преподавателей-методистов), работающих в учебных заведениях Румынии [4].

На вопрос: «Какое место занимает двигательная деятельность учителя физического воспитания по отношению к другим компонентам профессиональной деятельности?», из всех (321) опрошенных студентов 271 респондент отдают первое место *двигательной* деятельности, на втором месте – *организационная* деятельность (255 студентов), на третьем – *коммуникативная* деятельность (251 студента: Табл. 1).

Таблица 1

Рейтинг видов деятельности по результатам социологического опроса

№	ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	Студенты I-II курсов (163 респ-та)	Студенты III-IV курсов (158 респ-тов)	Преподаватели (79 респ-тов)	Итого
1	Гностическая	91	92	24	207
2	Проектировочная	87	90	29	206
3	Конструктивная	110	114	28	252
4	Организаторская	113	142	53	308
5	Коммуникативная	121	130	44	295
6	Двигательная	139	132	63	334

		К-во	Место	К-во	Место	К-во	Место	К-во	Место
1	Гностическая	91	V	92	V	24	VI	207	V
2	Проектировочная	87	VI	90	VI	29	IV	206	VI
3	Конструктивная	110	IV	114	IV	28	V	252	IV
4	Организаторская	113	III	142	I	53	II	308	II
5	Коммуникативная	121	II	130	III	44	III	295	III
6	Двигательная	139	I	132	II	63	I	334	I

Однако, при анализе ответов двух групп респондентов-студентов мы видим, что студенты I-II курсов определяют первое место *двигательной* деятельности (139 студентов из 163), в то время как студенты III-IV курсов считают наиболее важным *организаторскую* деятельность (142 голоса). Второе место студенты первой группы респондентов отдали *коммуникативной* деятельности, тогда как в данном рейтинге респонденты второй группы предпочли *двигательную* деятельность (132 голоса), а *коммуникативную* – определили на третье место (130 голоса).

Рейтинговое распределение всех голосов студентов (321 респондент) относительно различных деятельностей специалиста по физической культуре представлено на Рисунке 1.

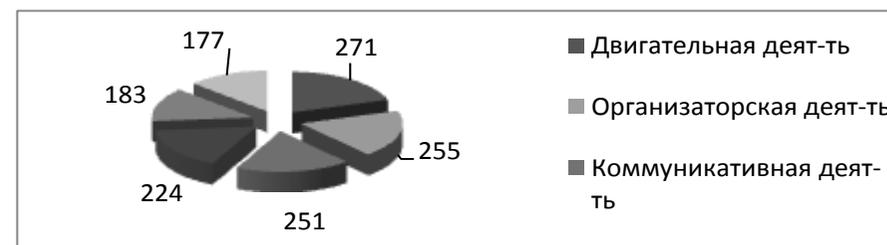


Рис. 1. Рейтинг видов деятельности с позиций студентов

При этом, как видим, из 79 преподавателей 63 респондента (79,74%) отдали предпочтение *двигательной* деятельности, второе место (53 респондента –

67,08%) – *организаторской*, третье место (44 респондента – 55,69%) определено преподавателями *коммуникативной* деятельности. Затем следуют *проектировочная, конструктивная* и на последнем месте – *гностическая* (Рис. 2).

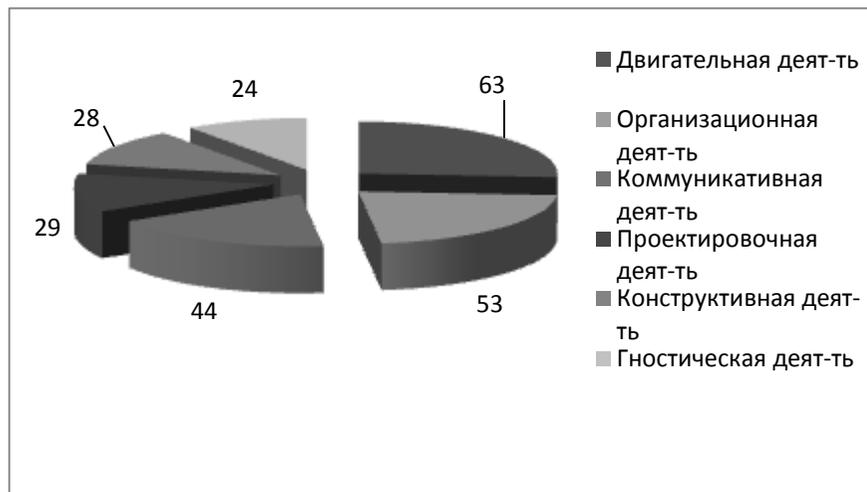


Рис. 2. Рейтинг видов деятельности с позиций преподавателей

При сравнении представленных двух опросов констатируем, что и учителя, и студенты были солидарны по поводу первых трех мест. В первую очередь респонденты отдают предпочтение двигательной деятельности в составе профессиональной деятельности преподавателя физической культуры, во вторую – организационной деятельности, на третьем месте – коммуникативная деятельность. При этом у них нет согласия в отношении остальных трех видов деятельности (Рис. 1, 2).

На вопрос: «Является ли двигательный компонент главным фактором в структуре дидактической деятельности преподавателя физической культуры?», из 320 студентов и из 75 преподавателей 300 (75,94%) респондентов дали положительный ответ (Табл. 2). При этом 70 (17,72%) респондентов не считают двигательный компонент важным фактором в профессиональной деятельности

преподавателя, в то время как 25 (6,32%) респондентов, студенты I курса, не определились с ответом.

Таблица 2

Ответы респондентов о значимости двигательного компонента в деятельности преподавателя физической культуры

ОТВЕТЫ	Студенты I-II курсов		Студенты III-IV курсов		Преподаватели		Итого	
	к-во	%	к-во	%	к-во	%	к-во	%
Да	113	69,75	124	78,48	63	84	300	75,94
Нет	24	14,81	34	21,51	12	16	70	17,72
Затрудняюсь ответить	25	15,43	-	-	-	-	25	15,43
Итого	162	100	158	100	75	100	395	100

Для осуществления профессиональной деятельности кроме специализированных знаний, умений и навыков преподавателю требуется и ряд личностных психомоторных способностей, влияющих на эффективность ее реализации. Этими способностями являются: зрительная, слуховая и моторная память, чувство ритма и темпа и, не в последнюю очередь, двигательная координация. По результатам опроса 321 студента в рамках данной проблемы считают основными способностями (Табл. 3): *зрительную память* – 299 (93,14%) респондентов; *координацию* – 290 (90,34%); *двигательную память* – 288 (89,71%). При этом *чувство ритма* определяется на пятом месте – 276 (85,98%).

Таблица 3

Распределение вариантов выбора необходимых личностных способностей студентами

СПОСОБНОСТЬ И	Студенты I-II курсов (163 респ-та)		Студенты III-IV курсов (158 респ-тов)		Итого	
	К-во	Место	К-во	Место	К-во	Место

Память	<i>зрительная</i>	147	1	152	1-2	299	1
	<i>двигательная</i>	138	2-3	150	3-4-5	288	3
	<i>слуховая</i>	129	5	138	6	267	6
Чувство	<i>ритма</i>	126	6	150	3-4-5	276	5
	<i>темпа</i>	134	4	150	3-4-5	284	4
Координация		138	2-3	152	1-2	290	2

По нашему мнению, недооценка фактора «чувство ритма» студентами определяется тем, что в программах учебных дисциплин вузов и факультетов физического воспитания проблеме ритма либо не достаточно уделяется внимания, либо она отсутствует, что для настоящего исследования является дополнительным аргументом.

Результаты опроса 79 преподавателей обобщены в Таблице 4. Представленные данные позволяют подчеркнуть необходимость обладания двигательной памятью, связанной с владением чувством ритма, зрительной памятью, реализуемых на фоне наличия комплексной координацией.

Таблица 4

Распределение необходимых личностных психомоторных способностей, выбранных преподавателями

СПОСОБНОСТИ		Преподаватели (к-во)	%	1 место
Память	<i>зрительная</i>	40	50,63	14
	<i>двигательная</i>	64	75,94	36
	<i>слуховая</i>	14	17,94	0
Чувство	<i>ритма</i>	50	63,29	5
	<i>темпа</i>	25	31,64	5
Координация		38	48,1	19

Таблица 5 суммирует рейтинг необходимых личностных психомоторных способностей учителя физического воспитания.

Таблица 5

Рейтинг необходимых личностных способностей учителя физического воспитания

РЕСПОНДЕНТЫ	МЕСТО		
	1	2	3
<i>I-II курс</i>	Зрительная память	Двигательная память, координация	Двигательная память, координация
<i>III-IV курс</i>	Зрительная память, координация	Зрительная память, координация	Двигательная память, чувство ритма, чувство темпа
<i>Преподаватели</i>	Двигательная память	Чувство ритма	Зрительная память

Основываясь на результатах опроса 400 респондентов, мы сочли необходимым протестировать студентов 1 курса с точки зрения их психомоторных способностей, что обеспечило одну из основ педагогического эксперимента, организованного на факультете Физического воспитания и спорта Западного Университета г.Тимишоара в Румынии.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абдуллина, О.А. Общепедагогическая подготовка учителя в системе высшего педагогического образования: Для пед. спец. высш. учеб. заведений. 3-е изд., перераб. и доп. / О.А. Абдуллина. – М.: Просвещение, 2004. – 208 с.
2. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания: Учебник для ин-тов и фак-тов физ. культуры: 2-е изд., испр. и доп. / Е.П. Ильин. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. – 486 с.

3. Кузьмина, Н.В. Акмеология качества профессиональной деятельности специалиста [Текст]: монография / Н.В. Кузьмина, С.Д. Пожарский, Л.Е. Паутова. – СПб.; Коломна; Рязань, 2008. – 376 с.

4. Faur, M.-L. Ritmul activității motrice în sistemul pregătirii profesionale pedagogice a profesorului de educație fizică: Monografia / Mihaela-Liliana Faur, Olga Aftimiciuc, Sergiu Danail. Chișinău: Valinex, 2014. – 151 p.

Аннотация. В статье представлены результаты социологического исследования проблемы профессиональной двигательной деятельности учителя физической культуры в ее дидактическом аспекте. Были проанализированы предпочтения учителей, преподавателей-методистов по педагогической практике и студентов 1-4-х курсов в плане их готовности к профессиональной деятельности.

Ключевые слова: деятельность, учитель физической культуры, студенты

Annotation. The article presents the results of a sociological study of the problem of professional motor activity of a physical culture teacher in its didactic aspect. Preferences of teachers, methodists on pedagogical practice and students of 1-4 courses in terms of their readiness for professional activity were analyzed.

Keywords: activity, teacher of physical culture, students.

Васецкая Н.В.

ГОУ ВПО ЛНР «ЛНР имени Тараса Шевченко»

МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ У СТУДЕНТОВ ПОТРЕБНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Физическое воспитание в высших учебных заведениях направлено на формирование здорового, физически совершенного человека, обладающего необходимой суммой знаний, практических навыков и умений. Оно призвано решать задачи укрепления здоровья студента, всестороннего развития физических

и духовных сил, повышения работоспособности во всех сферах умственной и физической деятельности.

Вопросами формирования у студентов потребности физического совершенствования занимались В.Г. Бауэр, М.Я. Виленский, А.П. Внуков, С.И. Ерина, Н.И. Курочкин.

В связи с вышеизложенным, целью данного исследования выступает определение методов и приемов формирования у студентов потребности физического воспитания.

Целью физического воспитания в вузах является содействие в подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов, а также научить использовать богатейший арсенал средств и возможностей физической культуры в повседневной жизни, улучшить физическую и спортивную подготовку студентов, воспитать глубокое чувство ответственности за состояние своего здоровья, потребность в физическом и нравственном совершенствовании.

Воспитание физических качеств основывается на постоянном стремлении сделать сверх возможное для себя, удивить окружающих своими возможностями. Но для этого со времени рождения 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 (высокопроизводительному труду).

Обязательные занятия по физическому воспитанию являются основной формой учебно-воспитательной работы в высших учебных заведениях. Большое значение эти занятия имеют в формировании у студентов потребности физического совершенствования. Это обусловлено обязательным и регулярным их проведением с первого курса. Занятия организуются исходя из имеющихся материально – технической базы вуза, состава преподавателей, местных традиций и желаний студентов заниматься тем или другим видом спорта.

На занятиях реализуются основные учебные, воспитательные и оздоровительные задачи. Большое значение эти занятия имеют в формировании у студентов потребности физического совершенствования, которое рассматривается многими исследователями [3, с 110] как важная психолого-педагогическая проблема. Для ее успешного решения обязательные занятия по физическому воспитанию рекомендуется осуществлять по таким направлениям:

1) совершенствование содержания теоретических и практических занятий по физическому воспитанию, направить его на формирование у студентов потребности физического совершенствования;

2) совершенствование учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию с учетом профессиональной подготовки будущих специалистов;

3) активизация пропагандистской работы в вузе, направив ее на осознание студентами роли физической культуры и спорта в будущей профессиональной деятельности;

4) сближение желаний и интересов студентов с задачами физического воспитания;

5) осуществление органической связи учебной и внеучебной работы по физическому воспитанию.

В процессе занятий студентам необходимо подробно ознакомиться с требованиями, которые предъявляются к теоретической и физической подготовке будущих специалистов. Знакомство с этими требованиями создаст своего рода фундамент для следующего формирования потребности физического совершенствования, а также самостоятельности, развития активности и инициативы на занятиях физическими упражнениями. Исходя из этого, большое внимание должно отводиться образовательной направленности учебных занятий по физическому воспитанию.

На теоретических занятиях студентов следует знакомить с историческими, социальными и организационными основами физического воспитания,

обосновать анатомо-физиологические и биологические закономерности развития, и функционирование организма в процессе занятий физическими упражнениями. Они должны также получить знания по методике контроля и самоконтроля, о влиянии занятий физическими упражнениями на физическую и умственную работоспособность, по методике проведения самостоятельных занятий по физической культуре и физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня. Для повышения познавательной активности студентов по физическому воспитанию и увеличению объема информации по физической культуре и спорту им нужно рекомендовать списки теоретической, методической и специальной литературы для самостоятельной работы [2, с.10].

На практических занятиях по физическому воспитанию необходимо объединять разнообразные методы и приемы обучения и воспитания, которые оказывают содействие предупреждению возникновения у студентов отрицательных эмоций и ощущений физической неполноценности. Для этого физические нагрузки подбираются дифференцированного, с учетом их возможностей. Использование дифференцированного и индивидуального подходов к обучению и воспитанию студентов дает возможность постепенно усложнять практические задачи, повысить двигательную активность и самостоятельность при их решении. Этому оказывают содействие игровой, круговой и соревновательный методы проведения практических занятий.

Важной формой воспитания у студентов потребности физического совершенствования являются подготовка к сдаче государственных тестов и нормативов. Большое значение при этом имеют выработанные на практических учебных занятиях навыки подготовки студентов к напряженным условиям соревнований, а также работа по соблюдению необходимого двигательного режима во время зачетно-экзаменационной сессии. В этих условиях занятия физическими упражнениями являются важным профилактическим и разгрузочным фактором. Поэтому применение физических упражнений

предупреждает перевозбуждение организма, предотвращает стресс, сохраняет высокую умственную трудоспособность, повышает функционирование организма в целом. Исходя из этих условий, на практических занятиях нужно использовать физические упражнения на расслабление, ходьбу, бег, плавание, игры и прочие циклические виды умеренной интенсивности [4, с.6-7].

Значительную роль в подготовке студентов к проведению практических и самостоятельных занятий, создании соответствующего эмоционального настроения играет разминка, которая состоит из общеразвивающих и специальных упражнений. Последовательность их выполнения предусматривает чередование нагрузки на разнообразные мышечные группы. Особое внимание при этом отводится постановке правильного дыхания. Наиболее распространенными общеразвивающими упражнениями в разминке является бег трусцой, разнообразные повороты, наклоны туловища, упражнения для мышц плечевого пояса, рук, шеи и прочие упражнения, которые оказывают воздействие целенаправленной подготовке организма к напряженной будущей работе и предупреждению травм [6, с.64].

На обязательных учебных занятиях большое внимание должно отводиться развитию у студентов профессионально-прикладных физических качеств. Большинство этих качеств, формируются с помощью влияний на соответствующие механизмы, которые обеспечивают развитие профессионально-прикладных физических качеств. Для этого применяют специальные физические упражнения, которые развивают общую выносливость, статическую выносливость, упражнения на развития скорости движений, сенсомоторных реакций и ловкости. Студентам предлагают продолжительный кроссовый бег, плавание, ходьбу, греблю, игры в футбол, баскетбол, гандбол, борьбу, бокс и т.п.

Таким образом, в процессе обязательных занятий физическими упражнениями применение методов и приемов воспитания потребности физического совершенствования позволит сформировать у студентов высших

учебных заведениях положительное отношение к занятиям физическими упражнениями, усовершенствовать содержание учебных занятий, составить зачетные требования и учебные нормативы. Кроме того, будет оказывать содействие организации такой жизнедеятельности студентов, за которой они постепенно приобретают специальные знания, сформируют двигательные умения и навыки, физические и профессиональные качества.

Совершенствования содержания учебных занятий с учетом воспитания у студентов потребности физического самосовершенствования постепенно исключит отрицательные эмоции. У них появятся мотивы строить их на принципах обязательности и добровольности, за которое административное давление преподавателя уступит место внутренним требованиям каждого студента. Тем не менее, это не исключает осуществление педагогического контроля и самоконтроля за своей физической подготовленностью. Умелое объединение физкультурно-спортивной мотивации с широкими профессиональными мотивами обеспечит согласованность внешних и внутренних факторов, которые и будут оказывать содействие формированию у студентов высших учебных заведений потребности физического совершенствования.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бауэр В.Г. Взаимосвязь целей и форм участия студентов в физкультурно-спортивной деятельности / В.Г. Бауэр, М.Я. Виленский // Теория и практика физической культуры. – 1988. – №12. – С. 14-16, С.28
2. Булич Э.Г. Как повысить умственную работоспособность студента / Э.Г. Булич. – К.: Высшая школа, 1989. – С. 7-12.
3. Виленский М.Я. Формирование потребности в физическом самосовершенствовании как психолого-педагогическая проблема / М.Я. Виленский, А.П. Внуков // Физическая культура в научной организации учебного труда студентов педагогического института. – М., 1981. – С. 109-124.

4. Внуков А.П. Формирование потребности в физическом самосовершенствовании у студентов педагогических институтов: Автореф. дис.кан. пед.наук. / А.П. Внуков – М., 1982. – С. 5-13.

5. Ерина С.И. Особенности содержания и структуры досуга студенческой молодежи / С.И. Ерина, Н.И. Курочкин, Е.П. Шарапов // Психолого-педагогической подготовки студентов. – Ярославль: ЯГУ, 1990. – С. 64-72

Аннотация. В статье Васецкой Н.В «Методы и приемы формирования у студентов потребности физического совершенствовании» рассматривается вопрос о применении методов и приемов воспитания потребности физического совершенствования в процессе обязательных занятий физическими упражнениями, которые позволят сформировать у студентов высших учебных заведениях положительное отношение к занятиям физическими упражнениями,

Ключевые слова: студент, совершенствование, физические упражнения, физическая культура.

Annotation. In the article Vasetskaya N.V. "Methods and techniques of forming students' needs for physical improvement" considers the question of how in the process of compulsory physical exercises, the application of methods and methods of upbringing the needs of physical improvement, will allow students of higher educational institutions to develop a positive attitude toward physical exercises,

Keywords: student, improvement, physical exercises, physical culture

Дворецкий Л.К., Дворецкий Е.Л.

УО «Белорусский государственный университет
физической культуры», г. Минск

БИОМЕТРИЧЕСКОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ: ОЦЕНКА СОВМЕСТИМОСТИ В СИСТЕМЕ ТРЕНЕРОП-СПОРСМЕН НА ПРИМЕРЕ

ОТДЕЛЕНИЯ ДЗЮДО ГОМЕЛЬСКОГО ОБЛАСТНОГО УЧИЛИЩА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

Основанием для проведения научно-исследовательской работы являются: Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь и Национальной академии наук Беларуси № 7/1 от 29 марта 2012 года «О совершенствовании деятельности спортивных, научных и медицинских учреждений, формировании государственной системы научно-методического и медико-биологического обеспечения подготовки национальных команд Республики Беларусь по видам спорта и спортивного резерва»,

Комплекс мер по оптимизации системы спорта в Республике Беларусь и обеспечению подготовки белорусских спортсменов к зимним и летним Олимпийским играм 2018 и 2020 годов, утвержденного Заместителем Премьер-министра Республики Беларусь 5 июля 2016 года № 05211-117, Государственная программа развития физической культуры и спорта Республики Беларусь на 2016-2020 годы.

Подготовка спортивного резерва в Республике Беларусь осуществляется в 455 учреждениях, в том числе 399 специализированных учебно-спортивных учреждениях (СУСУ) и 12 средних школах-училищах олимпийского резерва (УОР), в которых проходят подготовку 176 518 учащихся, или почти каждый 6-ой школьник республики.

Система специализированных учебно-спортивных учреждений в Республике Беларусь позволяет ежегодно обеспечивать подготовку спортсменов в составы 56 штатных национальных команд.

Вместе с тем, наряду с достигнутыми успехами, существует ряд факторов, сдерживающих развитие детско-юношеского спорта и подготовку резерва национальных команд Республики Беларусь.

Во-первых, не в полной мере решены проблемы организационно-управленческого, материально-технического, научно-методического, медико-

биологического, информационного и кадрового обеспечения, которые сдерживают развитие детско-юношеского спорта и не позволяют полноценно готовить резерв для национальных и сборных команд страны.

До сегодняшнего дня у нас в республике отсутствует эффективная экспресс-система поиска и отбора перспективных, талантливых детей для подготовки в избранном виде спорта, особенно на начальном уровне – в ДЮСШ, СДЮШОР.

Во-вторых, глобальная конкуренция в спорте и в перспективе будет увеличиваться, что ставит задачи по разработке высокотехнологичных подходов к развитию детско-юношеского спорта и подготовки спортивного резерва.

В-третьих, на данном этапе развития нашего общества наблюдается значительное отставание нашей страны от ведущих спортивных держав в развитии и внедрении инновационных технологий, в т.ч. использовании новейших технологий в области отбора детей в специализированные учебно-спортивные учреждения, в т.ч. и в УОРы. Таким образом, актуальность данного исследования не вызывает сомнений.

Целью исследования являлось выявление уровней врожденной совместимости между тренером и спортсменами на примере отделения дзюдо Гомельского государственного училища олимпийского резерва.

Задачи исследования:

1. Выявить уровни совместимости между тренером и учащимися отделения дзюдо Гомельского государственного училища олимпийского резерва (ГГУОР).
2. Определить уровни совместимости системы тренер-спортсмен отделения дзюдо ГГУОР по отдельным показателям.
3. Сравнить результаты совместимости в системе тренер-спортсмен и спортивную квалификацию учащихся ГГУОР.

Методы исследования:

1. Анализ и обобщение специальной литературы и документов.
2. Биометрическое тестирование (по отпечаткам пальцев).
3. Опрос учащихся ГГУОР отделения дзюдо.
4. Математические методы исследования.

Организация исследования. Данное исследование проводилось с 5 октября по 28 декабря 2016 года. В исследовании приняло участие 15 спортсменов. Из них 3 человека имели 1 спортивный разряд, 8 человек – имели звание кандидат в мастера спорта и 4 человека – звание мастер спорта Республики Беларусь.

Основным методом определения уровня врожденной совместимости между тренером и спортсменами был биометрический метод (по отпечаткам пальцев), который базируется на науке – дерматоглифике. Данный метод разработан российскими учеными, а сегодня он дорабатывается и совершенствуется белорусскими учеными. Данный метод очень удобен для выездных тестирований. Комплект состоит из ноутбука с программным обеспечением и сканера (для отпечатков пальцев), которые имеют небольшой вес и занимают небольшой объем. При использовании данного метода исследований временные затраты на 1 чел./обследование составляет от 5 до 7 минут. Точность данного экспресс-теста, по утверждению разработчиков, составляет не менее 92,0%.

Результаты собственных исследований. Важно подчеркнуть, что вопросам использования биометрического тестирования в спорте (пальцевая дерматоглифика), на сегодняшний день, уделяется определенное внимание со стороны ученых [1, 2, 3]. Однако, этого еще недостаточно.

Результаты исследований позволяют нам констатировать, что самый высокий показатель совместимости между тренером и учащимися ГГУОР показали два спортсмена, который составлял 58,0% (таблица 1). Все остальные уровни были значительно меньше.

Самый низкий показатель уровня совместимости в системе тренер-спортсмен также наблюдался у двух спортсменов и составлял по 43,0%.

В ходе исследования установлено, что средний уровень совместимости между тренером и учащимися отделения дзюдо ГГУОР составил 47,8%. Это позволяет констатировать тот факт, что уровень совместимости у данного конкретного тренера и занимающихся у него спортсменов является ниже среднего.

При рассмотрении уровней совместимости по другим показателям важно обратить внимание, что для учебно-тренировочного процесса очень важны первых три показателя: совместимость в мышлении, в восприятии и совместимость в действии. На наш взгляд, несколько в меньшей степени для тренировок значимы два других показателя: уровень совместимости в самовыражении и уровень совместимости в общении. Хотя, они тоже достаточно важны.

Таблица 1

Уровни совместимости тренера-преподавателя Б-на Е.А. с учащимися по борьбе дзюдо Гомельского государственного училища олимпийского резерва

ФИО	Разряд, спорт. звание	Уровень совместимости (%)	Уровни совместимости по отдельным показателям				
			Мышление (%)	Восприятие (%)	Действие (%)	Самовыражение (%)	Общение (%)
Г-ц	КМС	46,0	50,0	75,0	37,5	75,0	37,5
Г-б	1 раз.	37,0	50,0	75,0	62,5	62,5	50,0
К-ий	1 раз.	43,0	50,0	100,0	50,0	87,5	25,0
К-ов	КМС	40,0	75,0	100,0	62,5	87,5	25,0
К-ый	КМС	55,0	87,5	75,0	87,5	62,5	25,0
К-ич	КМС	46,0	75,0	75,0	37,5	62,5	25,0
К-ли	КМС	52,0	75,0	87,5	37,5	87,5	50,0

Л-ко	МС	46,0	50,0	100,0	62,5	87,5	75,0
М-ов	МС	55,0	87,5	75,0	87,5	62,5	25,0
М-ов	КМС	40,0	100,0	62,5	50,0	87,5	25,0
Р-ко	МС	52,0	50,0	75,0	37,5	75,0	50,0
Т-ик	1 раз.	46,0	100,0	62,5	62,5	87,5	87,5
Т-з	КМС	52,0	50,0	100,0	62,5	87,5	50,0
Ф-ов	МС	58,0	100,0	75,0	62,5	62,5	75,0
Ш-ев	КМС	58,0	50,0	75,0	87,5	87,5	25,0

Рассмотрим результаты совместимости тренера и его учеников ГГУОР по другим показателям. Как видно из таблицы 1 в показателе «мышление» наивысший уровень совместимости тренера и его спортсменов (100,0%) показали три спортсмена. Наименьший уровень совместимости (50,0%) в данном показателе выявлен у семи учащихся ГГУОР. Средний уровень совместимости в данном показателе среди спортсменов составляет 70,0%.

Наивысший уровень совместимости (100,0%) в показателе «восприятие» показали четыре спортсмена. Это количество самое большое среди всех рассматриваемых показателей. Наименьший уровень (62,5%) в показателе «восприятие» выявлен у двух спортсменов. Среднее значение в этом показателе у группы борцов-дзюдоистов составляет 75,0%.

Рассматривая уровни совместимости между тренером и борцами ГГУОР в таком показателе как «действие» необходимо отметить, что наивысший уровень совместимости в данном показателе составляет 87,5% и такой уровень наблюдается у трех спортсменов. Наименьший уровень совместимости (37,5%) наблюдается у четырех учащихся отделения дзюдо. В среднем по группе спортсменов уровень совместимости в показателе «действие» составляет 59,1%.

При рассмотрении результатов совместимости в таком показателе, как «самовыражение» было установлено, что наивысший уровень (87,5%) выявлен у восьми спортсменов, а наименьший (62,5%) – у пяти борцов дзюдо. Средний уровень совместимости данной группы спортсменов с их тренером составляет

77,5%. Этот уровень является самым высоким среди всех средних уровней по разным показателям.

В таком показателе, как «общение» наивысший уровень совместимости (87,5%) между тренером и занимающимися выявлен только у одного спортсмена, а наименьший (25,0%) – у семи дзюдоистов. Средний уровень по данному показателю (общение) среди занимающихся борцов составляет 43,3%. Это наименьший средний показатель среди других средних уровней совместимости.

Для решения третьей задачи нами рассмотрены средние значения уровней совместимости среди спортсменов различной квалификации. Результаты исследования позволяют утверждать, что спортсмены 1 разряда, принявшие участие в данном исследовании, имеют уровень совместимости с тренером (в среднем) 47,0%. Кандидаты в мастера спорта – 48,6%. А вот мастера спорта явно превосходят и перворазрядников, и кандидатов в мастера спорта, показав средний уровень 52,75%.

Средний уровень совместимости между тренером и учащимися отделения дзюдо ГГУОР составляет 47,8%, т.е. «ниже среднего» уровня.

Наивысший уровень совместимости между тренером и борцами (77,5%) выявлен в таком показателе, как «самовыражение». Наименьший уровень (43,3%) – в показателе «общение».

Наибольшее количество спортсменов (4 человека), показавших 100,0% совместимость с тренером установлено в таком показателе как «восприятие».

Семь дзюдоистов показали самый низкий уровень совместимости с тренером в таком показателе как «общение».

Уровень спортивной квалификации борцов-дзюдоистов прямо-пропорционален уровню совместимости тренера и спортсменов ГГУОР.

Предложения. Биометрический метод исследования (по узорам пальцев), на сегодняшний день, является наиболее точным, доступным и быстрым в тестировании спортсменов для выявления их совместимости.

Приобрести в ГГУОР программу и оборудование биометрического тестирования и обучить инструктора-методиста работе с данной методикой.

С целью повышения эффективности тренировочных занятий, комплектования сборных команд по различным видам борьбы провести биометрическое тестирование среди всех занимающихся ГГУОР.

Для повышения общего уровня совместимости между тренером и борцами отделения дзюдо необходимо срочно повысить их уровень общения, а главное в таких показателях как «мышление», «восприятие» и особенно в показателе «действие», т.к. от этого зависит спортивная квалификация борцов, а косвенно и их спортивный результат (победы на соревнованиях различного уровня).

Ежегодно при наборе учащихся в ГГУОР, при комплектовании отделений по различным видам спорта, использовать биометрическое тестирование.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова Т.Ф. Пальцевая дерматоглифика и физические способности: Дис. ...д-ра биол. наук : 03.00.14 : – Москва, 2003. – 298 с.
2. Бузмаков В.А. Особенности дерматоглифических показателей и сердечно-сосудистой системы спортсменов циклических, ациклических и ситуационных видов спорта: Дис. ... канд. биол. наук : 03.00.13 : – Тюмень, 2004. – 182 с.
3. Никитина Т.М. Оценка двигательной одаренности с учетом особенностей пальцевой дерматоглифики спортсменов, специализирующихся в видах спорта, направленных на развитие выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей: Дис. ...канд. пед. наук : 13.00.04 : – Москва, 1998. – 141 с.

Аннотация. В данной работе рассматриваются оценки совместимости между тренером и учащимися, занимающимися в отделении дзюдо Гомельского областного училища Олимпийского резерва.

Ключевые слова: биометрическое тестирование, уровни совместимости, система тренер-спортсмен, училище олимпийского резерва.

Abstract. This paper discusses the compatibility between the coach and students involved in the judo Department of the Gomel regional school of the Olympic reserve.

Keywords: biometric testing, compatibility levels, the system coach-athlete, Olympic reserve school.

Дроздов Д.В.

ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет
имени Тараса Шевченко»

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ БУДУЩИХ ТРЕНЕРОВ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Многоаспектное изучение проблемы формирования профессиональных качеств будущих тренеров в процессе профессиональной подготовки в высшем учебном заведении, определение сущностных характеристик ведущих структур профессиональных качеств и анализ реальной практики их функционирования у студентов и современных тренеров в полной мере может стать достаточным научным основанием для определения и разработки педагогических условий формирования определенных качеств. Образовательные стратегии новой педагогической парадигмы апеллируют к необходимости создания личностно-гуманистической среды, „ведь аура учебно-воспитательного процесса в высшем педагогическом заведении непосредственно влияет на развитие личности будущего учителя и качество его профессиональной компетенции” [1, с. 38].

Следовательно, педагогические условия формирования профессиональных качеств будущих тренеров должны быть организованы в соответствии с инновационными методологиями педагогического образования, опираться на личностно-ориентированные и деятельностные подходы к обучению. Выбранная стратегия решения поставленной проблемы является почти неисследованной, потому наше исследование является актуальным и новым.

В нашей работе мы опирались на психолого-педагогические, философские исследования таких ученых: И. Беха, А. Батаршева, Ю. Блудова, В. Плахтиенко, И. Добронравовой, А. Робуль и др.

В связи с вышеизложенным, целью исследования является определение педагогических условий формирования профессиональных качеств будущих тренеров в процессе профессиональной подготовки в высших учебных заведениях. Цель работы реализуется в следующих задачах: 1) сформулировать концептуальные положения, которые лежат в основе разработки педагогических условий формирования профессиональных качеств будущих тренеров, раскрыть их смысловое наполнение и доказать эффективность выбора; 2) описать функциональную характеристику и практическое применение выбранных педагогических условий формирования профессиональных качеств будущих тренеров.

В разработке формирования профессиональных качеств будущих тренеров мы будем опираться на синергетические принципы в образовании, в частности, их влияние на становление личности будущего профессионала. Процессы самоорганизации нового информационного общества, что стали признаком современной жизни, показывают, что „большинство педагогов требует практического применения синергетики в организации учебного процесса” [2, с. 8]. При этом заметим, что практическое отношение к действительности является наиболее органичным для профессиональной деятельности спортивного тренера, который осуществляет свою работу в большей

степени опираясь на операционно-двигательные, физические и психологические возможности спортсменов, учитывая накопленный личный практический опыт. Поэтому выстраивая собственную деятельность согласно личностно-гуманистической стратегии новой педагогической парадигмы – практического применения идей синергетики – будущий тренер присоединяется к ценностным приоритетам ее развития.

Исходя из вышеизложенного, мы и определяем концептуальные положения, которые лежат в основе разработки педагогических условий формирования профессиональных качеств будущих тренеров в процессе профессиональной подготовки.

Первое концептуальное положение касается понимания самого учебного процесса, в рамках синергетического подхода, рассматривается нами как макромир, где нет дисциплинарных границ, а его предметное поле „выходит за пределы природных процессов в область людиновимірних самоорганизующихся систем” [1, с. 35].

Такое понимание учебного процесса обусловлено тем, что профессиональный тренер является своеобразной „открытой системой” для саморазвития и профессиональной компетентности в работе со спортсменами, который в течение всей профессиональной жизни интегрирует методологические знания об особенностях спортивной деятельности, о человеке, что находится на пересечении всех естественных и гуманитарных наук, о мировые исторические и культурные процессы, которые так или иначе влияют на характер выполняемой деятельности.

„Работа тренера – сложная и многогранная по социально-психологическому содержанию – требует от личности не только социальной активности, внятной профессионально-педагогической направленности, но и глубоких межотраслевых знаний, высокой общей культуры” [3, с. 81], – отмечают исследователи Ю. Блудов и В. Плахтиенко. Поэтому учета открытого характера

работы будущего тренера выдвигает соответствующие требования к характеру учебного процесса в подготовке этих специалистов для дальнейшей профессиональной работы, в частности, рассмотрения его как системы овладения студентом специальных знаний, умений и навыков, необходимых для дальнейшей профессиональной работы, и как процесса формирования духовно своеобразной личности специалиста с новым типом мышления, сознания, пониманием своего места в истории, обществе и мире.

Второе концептуальное положение заключается в том, что формирование профессиональных качеств должно происходить по принципу иерархичности (что ярко демонстрирует введенная нами концептуально-технологическая модель формирования соответствующих профессиональных качеств). Наш мир иерархизовано по многим признакам – по масштабам пространственными, временными, энергетическими. Необходимо подчеркнуть, что основным смыслом структурной иерархии является сложная природа высших уровней в отношении низших.

В соответствии с этим, соблюдение принципа подчиненности в процессе профессиональной подготовки будущих тренеров должна служить эволюции профессионального мастерства специалиста. Например, разграничивая иерархию личностных и профессиональных качеств в становлении личности, И. Бех отмечает, что „профессиональная деятельность относится к числу основных способов построения собственного жизненного пути. И построение такого пути будет успешной только тогда, когда профессиональная деятельность обретает личностный оттенок, то есть способна отражать и воплощать через себя личность” [4, с. 264].

Третье концептуальное положение касается того, что процесс обучения студентов – будущих тренеров – должен максимально моделировать их дальнейшую профессиональную деятельность.

Существующая система образования на факультетах физического воспитания и спорта в большей степени ориентирована на усвоение теоретических знаний, а не овладение студентами технологией тренерской деятельности: „Нужны тренеру теоретические дисциплины преподаются в отрыве от реальной тренерской практики, без выхода на конкретные задачи, которые тренеру предстоит постоянно решать” [5, с. 165-166], – отмечает А. Якимов. „В этой связи чрезвычайно важно, чтобы с ранних этапов профессионального становления студенты начали осмысления своего ценностного пространства, увидели его связь с целями и задачами выбранной профессии, а также были вовлеченными в специально организованную работу по развитию своих смысловых ориентиров” [4, с. 266].

Стремление человека осуществить себя через свою профессиональную деятельность является одной из основных культурных ценностей. Поэтому укрепление и поддержка этого стремления должен выступать основной задачей профессионального образования. Привлечение студентов к проектированию своего образования может, с одной стороны, укреплять профессиональную направленность, а с другой – служить образцом для построения жизненной и профессиональной стратегии.

Поэтому используя в учебно-воспитательном процессе стратегию последовательности, открытости и практичности как концептуальных ориентиров в формировании профессиональных качеств будущих тренеров, необходим создание соответствующих педагогических условий – „обстоятельства или обстановки, которые способствуют развитию или торможению какого-либо педагогического явления, процесса, свойства личности” [6, с. 29].

Благодаря реализации (обеспечения) эффективность педагогических условий формирования профессиональной направленности личности превращается из возможности в действительность. Условия ее получения – это специально созданные обстоятельства внутреннего и внешнего содержания,

которые активизируют указанные ранее факторы на осуществление желаемого воздействия, создают возможности для успешного формирования и повышения уровня профессиональной направленности.

Разработку *первого педагогического условия* мы не без основания связываем с формированием у студентов позитивной Я-концепции, то есть адекватным пониманием и принятием личностью самой себя как субъекта саморазвития со своим неповторимым индивидуальным миром. Результаты констатирующего эксперимента, показали, что наивысшие оценки за потребность овладения профессиональными качествами полученные в группах педагогических, психологических и личностных направлений. На формирование первых двух групп качеств специально ориентированный курс психолого-педагогических дисциплин, которые являются обязательными и ведущими в обучении будущих тренеров.

При проведении учебных практик формируется структура личностных качеств специалиста, но не всегда демократические формы воспитательной работы со студентами носят системный характер, а, следовательно, как правило, не являются особенно эффективными в процессах самопознания и социальной самоориентации молодых людей.

Е. Лузик отмечает, что „всеим своим содержанием гуманитарное образование должна быть направлена на человека во всей полноте ее природной и общественно-индивидуального бытия. Интересы человека, его благосостояние, здоровье, благополучие – экономическое, естественнонаучное, социально-политическое или социокультурное – должны рассматриваться в любом учебном предмете” [7, с. 267-268].

С точки зрения ориентации на психологическую помощь, важно знать, в какой именно сфере деятельности тренер чувствует себя состоятельным или несостоятельным, на чем содержательно базирует свое самоуважение, стремится достичь своего идеала. Эти аспекты самосознания, по мнению ведущих

психологов, должны раскрываться с помощью психодиагностических и коррекционных методик. Поэтому в рамках формирующего эксперимента нашего исследования мы планируем применить следующие практические методики (прежде всего, психодиагностические и коррекционные), которые бы способствовали повышению самооценки у студентов и ее позитивной направленности, и формировали целостное новообразование личностных качеств будущего тренера как основу полноценного микроуровня в измерениях синергетики.

Вторым педагогическим условием формирования профессиональных качеств будущих тренеров, в частности, патриотических, прагматических и инновационных (оцененных респондентами самыми низкими показателями), является внедрение учебно-профессиональной мотивации в системе обучения будущих тренеров. „Мотивация занимает ведущее место в структуре личности и является одним из основных понятий, используемых для объяснения изменений поведения или деятельности” [8, с. 219]. По мнению А. Батаршева, мотивационное обеспечение учебно-профессиональной деятельности представляет собой „систему принципов и правил, форм и методов, руководствуясь которыми преподаватели или руководители учебного процесса стимулируют студентов к активизации формирующихся процессов” [9, с. 107], в частности, воспитания и развития профессиональных качеств, необходимых для дальнейшей успешной деятельности тренера.

Анализ психолого-педагогической литературы показывает, что в развитии мотивации формирования профессиональных качеств тренера весомую роль играют особенности психики индивида, личная потребность в успехе, признании, общении с другими, а также особенности поставленной двигательной задачи, в которой можно выделить формы новизны, упражнения технической или физической сложности. По мнению Б.Дж. Кретти, необходимо применять разнообразные оправданные методы стимуляции мотивации, „поскольку даже

длительный или кратковременный эффект, полученный от определенного способа мотивации, в дальнейшем может стать наименее эффективным” [10, с. 103].

В рамках нашего исследования мы будем опираться на методики, связанные с развитием у студентов учебно-профессиональной мотивации, которая побуждает к активности образовательно-воспитательной деятельности.

Продолжая исследовательскую работу, мы обращаемся к последнему *педагогическому условию* формирования профессиональных качеств будущих тренеров в процессе профессиональной подготовки – междисциплинарного характера системы обучения спортивных тренеров в высших учебных заведениях.

Выделение данного условия обусловлено рядом объективных причин:

- спецификой тренерской работы, расширение содержания задач и непосредственной практики в области физического воспитания и спорта,
- пониманием личности тренера как целостной системы, восприятия его в неразрывном единстве биологической природы и духовного состояния, человеческой индивидуальности как сложной и многоуровневой системы;
- характером существующей системы обучения, где, наряду с мировыми тенденциями нового осмысления проблем физической культуры и спорта – психологических, социологических, философско-культурологических – оптимизации образовательных практик уделяется меньше всего внимания.

Ученые современности указывают, что „в содержании обновленной подготовки профильного высшего учебного заведения первостепенную роль должны играть интегрированные (междисциплинарные) курсы, которые содержат фундаментальные (философские и методологические) знания, являющиеся базой для формирования общей и профессиональной культуры” [7, с. 270]. Вероятно, эти курсы или отдельные методики должны стать основой для адаптации выпускников высших учебных заведений новых профессий, специализаций, а также теоретической основой для развертывания прикладных научных исследований. С другой стороны, необходимость совершенствования содержания

гуманитарного образования также обусловлена определением в современной социокультурной ситуации приоритета целостной личности, о чем речь шла при описании первого педагогического условия формирования профессиональных качеств будущих тренеров.

В перспективе планируется проверить эффективность и целесообразность введения педагогических условий формирования профессиональных качеств будущих тренеров в процессе профессиональной подготовки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Робуль О. Синергетика як інноваційна методологія педагогічної освіти / О. Робуль // Філософія освіти. – 2006. – № 1(3). – С. 35-41;
2. Добронравова І. Філософія науки і синергетика освіти / І. Добронравова // Вища освіта України. – 2003. – № 2. – С. 7-12;
3. Блудов Ю., Плахтиенко В. Личность в спорте : очерки исследов. психол. спортсмена / Ю. Блудов, В. Плахтиенко. – М. : Сов. спорт, 1987. – 160 с.;
4. Бех І. Виховання особистості : У 2-х кн. Кн. 2 : особистісно-орієнтований підхід : науково-практичні засади [Навч.-метод. посіб.] / І. Бех. – К. : Либідь, 2003. – 344 с.;
5. Якимов А. Основы тренерского мастерства: [Учеб. пособ. для высш. учеб. заведений физ. культуры] / А. М. Якимов. – М.: Тера-Спорт, 2003. – 176 с.;
6. Виленский М., Сафин Р. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей: [Учеб. пособ.] / М. Виленский, Р. Сафин. – М.: Высш. шк., 1989. – 159 с.;
7. Лузік Е. Гуманітарна освіта в процесі підготовки спеціалістів профільних ВНЗ України: проблеми та перспективи / Е. Лузік. – Філософія освіти. – 2006. – № 2(4). – С. 266-270;
8. Столин В. Общая психодиагностика / В. Столин. – СПб. : Изд-во „Речь”, 2003. – 440 с.;

9. Батаршев А. Учебно-профессиональная мотивация молодежи : [Учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений] / А. В. Батаршев. – М.: Изд. центр „Академия”, 2009. – 192 с.;

10. Кретти Брайент Дж. Психология в современном спорте. / Дж. Кретти Брайент / Пер. с англ. Ханина Ю. Л. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.

Аннотации. В статье Дроздова Д. В. Педагогические условия формирования профессиональных качеств будущих тренеров в процессе специальной подготовки» описано функциональную характеристику и практическое использование педагогических условий формирования профессиональных качеств будущих тренеров, сформулированы концептуальные положения их внедрения в учебно-воспитательный процесс в высшем учебном заведении.

Ключевые слова: педагогические условия, синергетика, учебно-профессиональная мотивация.

Annotation. The article Drozdova D. V. «Pedagogical conditions in developing professional skills of future trainers in special podgotovki» describes the functionality and practical use of the pedagogical conditions for the formation of professional qualities of future trainers Conceptual status of their implementation in the educational process in higher educational zavedenii.

Keywords: pedagogical conditions, synergist, educational and professional motivatsiya.

Зайцев В.М., Дворецкий Л.К.

УО «Белорусский государственный университет физической культуры», г.Минск

**ОЦЕНКА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗНАНИЙ ТРЕНЕРСКИХ
КАДРОВ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

Сегодня произошли существенные преобразования в социально-экономической и культурной жизни Республики Беларусь. В условиях рыночной экономики специалисты отрасли "Физическая культура и спорт" сталкиваются с проблемами конкурентоспособности и адаптации к условиям профессиональной деятельности. Как показывает практика, для решения этой проблемы от них требуется не только высокий профессионализм, но и много различных смежных навыков, большой набор хорошо развитых дополнительных способностей, разностороннее развитие.

Поэтому одним из важнейших требований рыночной экономики в подготовке и повышении квалификации специалистов области физкультуры и спорта является реализация компетентного подхода.

В психолого-педагогической литературе понятие "профессиональная компетентность" используется довольно широко. По мнению А.К. Марковой, В.А. Слостенина [2; 7], профессиональная компетентность - это сложное образование, включающее комплекс знаний, умений, свойств и качеств личности, которые обеспечивают вариативность, оптимальность и эффективность построения учебно-воспитательного процесса и конкретного построения преподавания той или иной дисциплины.

Характеризуя профессионально-педагогические знания, мы исходим из определения знаний как системы понятий, усвоенных человеком (К.К. Платонов, Г.Г. Голубев), поэтому профессионально-педагогические знания - это система понятий из области теории и практики педагогики спорта. Знание - одно из основных понятий, определяющих и качество специалиста, и требования к системе образования. Нет знаний, нет и специалиста [1; 3;4].

Знания у человека образуются только в результате его познавательной деятельности. Одним из главных показателей сформированности такого качества, как зрелость личности специалиста является степень его активности, т.е. активности его жизненной позиции. Вопрос воспитания активной жизненной

позиции специалиста по физической культуре и спорту тесно связан с проблемой приобретения высококвалифицированных знаний [5; 6; 8].

Анализ научной литературы [1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8 и др.] позволяет сделать вывод, что понятие "профессиональные знания" является одним из компонентов "профессиональной компетентности". Таким образом, актуальность выбранной проблемы для исследования не вызывает сомнений.

Цель исследования - изучить результаты оценки профессиональных знаний тренеров Республики Беларусь по легкой атлетике.

Для выполнения поставленной цели нами решались следующие задачи:

1. Определить уровень профессиональных знаний тренеров Республики Беларусь по легкой атлетике.

2. Дать сравнительный анализ уровня профессиональных знаний тренеров по легкой атлетике с уровнем знаний тренеров по другим видам спорта.

Методы исследования.

1. Анализ специальной литературы.

2. Анкетирование.

3. Методы математической статистики.

Организация исследования. Данное исследование проводилось с января по декабрь 2016 г. на базе ИППК Белорусского государственного университета физической культуры.

В исследовании приняло участие 523 тренера Республики Беларусь по 10 видам спорта (спортивной борьбе, плаванию, спортивным играм, легкой атлетике, футболу, каратэ, спортивным видам гимнастики, боксу, современному пятиборью, единоборствам). Из них 43% женщин и 57% мужчин. По квалификации тренеры распределились следующим образом: высшей квалификации - 22%, первой категории - 43%, второй категории - 35%. Тренеры без категории в данном исследовании участие не принимали.

Оценка профессиональных знаний проводилась с помощью оценочной карты, которая включала в себя 13 вопросов по основным разделам с 4-мя предложенными вариантами ответов, 1 из которых был правильным. В ходе оценивания уровня профессиональных знаний тренеров Республики Беларусь определялось количество правильных и неправильных ответов на все вопросы оценочной карты и в отдельных вопросах так же.

Результаты исследования. В ходе исследования нами рассмотрены средние количественные показатели профессиональных знаний тренеров Республики Беларусь по легкой атлетике и другим 9 видам спорта (табл. 1)

Таблица 1

Количественные показатели положительных ответов тренерами Республики Беларусь по легкой атлетике и другим видам спорта

Виды:	Количество исследуемых	Показатели			
		М (ср.знач.)	%	σ	М
Гимнасты	95	6,5	50,2	1,41	0,14
Сп. борьба	59	6,2	47,6	2,15	0,27
Плавание	18	6,3	49,0	1,64	0,38
Сп. игры	59	6,1	47,3	1,29	0,16
Л. атл.	81	6,7	51,5	1,85	0,21
Футбол	83	6,8	52,5	1,84	0,20
Каратэ	12	8,4	64,6	1,23	0,35
Единоборства	65	5,9	45,7	1,27	0,16
Бокс	26	7,6	58,5	1,77	0,34
Пятиборье	25	6,5	50,0	1,52	0,30
Итого:	523	6,7	51,5	1,59	0,25

Как видно из таблицы 1 средние результаты положительных ответов у тренеров 10 видов спорта различны. В среднем число положительных ответов тренерами разных видов спорта составило 6,7 из 13, что составляет 51,5%.

Наибольшее количество правильных ответов в среднем указали тренеры по каратэ – 8,4 (64,6%), боксу – 7,6 (58,5%) и футболу – 6,8 (52,5%). Менее

успешными в своих ответах были тренеры спортивных единоборств – 5,9 (45,7%), спортивных игр – 6,1 (47,3%) и спортивной борьбы – 6,2 (47,6%).

У тренеров по легкой атлетике правильные ответы (6,7) в среднем были на 1,7 правильных ответов меньше по сравнению с лучшим результатом тренеров по каратэ (8,4), что составило на 12,7% ниже.

Что касается правильных ответов на конкретные вопросы, рассмотрим таблицу 2.

Таблица 2

Количественные показатели (%) правильных ответов тренерами по легкой атлетике и другим видам спорта*

Виды:	№ вопроса						
	1	2	3	4	5	6	7
Бокс	76,9	46,1	38,5	53,8	15,4	53,8	38,5
Гимнасты	76,9	7,7	30,8	69,2	30,8	38,5	46,1
Единобор.	76,9	46,1	46,1	46,1	46,1	46,1	30,8
Каратэ	69,2	15,4	69,2	69,2	69,2	46,1	61,5
Л. атл.	76,9	30,8	46,1	46,1	61,5	46,1	46,1
Плавание	61,5	30,8	15,4	23,1	15,4	38,5	38,5
Пятиборье	76,9	15,4	61,5	46,1	38,5	46,1	46,1
Сп. игры	69,2	30,8	53,8	69,2	30,8	53,8	46,1
Сп.борьба	69,2	30,8	46,1	69,2	30,8	53,8	15,4
Футбол	30,8	30,8	53,8	61,5	76,9	38,5	7,7
М(ср.знач.)	68,4	28,4	46,1	55,3	41,5	46,1	37,6

Виды:	№ вопроса					
	8	9	10	11	12	13
Бокс	38,5	15,4	69,2	15,4	46,1	38,5
Гимнасты	30,8	46,1	53,8	15,4	38,5	30,8
Единобор.	23,1	15,4	30,8	30,8	15,4	15,4
Каратэ	15,4	38,5	53,8	69,2	46,1	15,4
Л. атл.	30,8	38,5	53,8	30,8	15,4	23,1
Плавание	7,7	30,8	53,8	23,1	53,8	7,7

Пятиборье	15,4	30,8	30,8	38,5	23,1	-
Сп.игры	15,4	30,8	30,8	38,5	38,5	23,1
Сп.борьба	38,5	38,5	30,8	30,8	23,1	7,7
Футбол	46,1	7,7	61,5	23,1	46,1	-
М(ср.знач.)	26,1	29,2	46,9	31,5	34,6	17,9

*Данные в таблице представлены посредством свободной выборки.

Как видно из таблицы 2, количество правильных ответов у тренеров по каждому конкретному вопросу весьма вариативны.

В среднем наибольшее количество правильных ответов были получены от тренеров на первый вопрос (о специфических средствах спортивной тренировки) - 68,4%, на четвертый вопрос (что составляет основу двигательных способностей занимающихся) – 55,3%, а также на десятый вопрос (из истории физической культуры) – 46,9%.

Наименьшее количество правильных ответов в среднем было получено у тренеров в тринадцатом вопросе (расставить правильную последовательность благоприятного формирования физических качеств в онтогенезе человека) – 17,9%, в восьмом вопросе (как называется система организационно-методических мероприятий для определения способностей детей в определенном виде спорта) – 26,1% и во втором вопросе (дать характеристику принципам спортивной тренировки) – 28,4%.

Тренеры по легкой атлетике в большей степени правильно ответили на первый вопрос (что является основными специфическими средствами спортивной тренировки) – 76,9%, на пятый вопрос (что вы понимаете под ферментами пищеварения) – 61,5%, а также на десятый вопрос (кто из спортсменов и в каком виде спорта завоевал на одних Олимпийских играх 7 золотых медалей) – 53,8%.

Очень плохо знали правильный ответ тренеры по легкой атлетике на двенадцатый вопрос (как правильно называется степень освоения спортсменами определенных движений, направленных на достижение высоких спортивных результатов) – 15,4%, а также на тринадцатый вопрос (укажите благоприятные

периоды развития основных физических качеств в зависимости от возраста ребенка) – 23,1%. И еще на три вопроса (2,8 и 11), где они ответили правильно только по 30,8%.

Как показали результаты исследования уровень профессиональных знаний у тренеров Республики Беларусь по легкой атлетике на среднем уровне по сравнению с другими специализациями – 6,7 правильных ответов из 13, что составляет 51,5%.

Средний уровень профессиональных знаний у тренеров 10 видов спорта также весьма невысок и составил 51,5%, что подтверждает необходимость проведения курсов повышения квалификации тренерских кадров чаще, чем 1 раз в 5 лет.

Оценка уровня профессиональных знаний тренеров Республики Беларусь позволила выявить учебные дисциплины, в которых тренеры показали очень невысокие знания, а это может лечь в основу программ повышения квалификации с учетом специализаций.

Результаты настоящего исследования не претендуют на окончательное решение вопроса. Наоборот, они дали почву для размышлений к совершенствованию системы повышения квалификации и системы тарификации тренеров Республики Беларусь.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Косяченко Г.П. Подготовка тренеров по вольной борьбе: монография / Г.П. Косяченко; Белорус. Гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2013. – 141с.
2. Маркова А.К. Формирование мотивации учения: кн. для учителя / А.К. Маркова, Т. А. Матис, А. Б. Орлов. – М.: Просвещение, 1990. – 192 с.
3. Педагогика физической культуры и спорта: учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физ. культура и спорт" : рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под ред. С.Д. Неверковича. – М.: Academia, 2010. – 329 с.

4. Платонов К.К. Психология: [Учеб. пособие для повышения квалификации инж. – пед. работников] / Платонов Константин Константинович, Голубев Григорий Гаврилович. – М.: Высш. шк., 1977. – 247 с.

5. Пурахин Н.Ф. Педагогическая диагностика профессиональных качеств тренера по спортивным единоборствам: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Пурахин Николай Федорович; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". – М., 2013. – 157 с.

6. Тютюков В.Г. Дидактико-акмеологическое преобразование процесса освоения специального содержания высшего физкультурного образования [Электронный ресурс] : дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.08 / Тютюков Вячеслав Григорьевич; ДВГАФК. – Омск, 2004. – 454 с.

7. Слостенин В.А. Введение в педагогическую аксиологию : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. 031000 - Педагогика и психология (ДПП.Ф.01 – Общ. основы педагогики) : Доп. УМО / Слостенин Виталий Александрович, Чижакова Галина Ивановна. – М.: Academia, 2003. – 187 с.

8. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства: учеб.-метод. пособие /А.М. Якимов. – М.: Терра – Спорт, 2003 – 176 с.

Аннотация. В данной работе рассматриваются оценки профессиональных знаний тренеров Республики Беларусь по легкой атлетике. Приводятся сравнительные данные оценки профессиональных знаний тренеров еще в 9 видах спорта.

Ключевые слова: профессиональные знания тренера, профессиональная компетентность, количественные показатели правильных и неправильных ответов.

Abstract. This paper discusses the evaluation of professional knowledge of trainers of the Republic of Belarus in athletics. Comparison of a skills assessment coaches in 9 sports.

Keywords: professional knowledge of the trainer, professional competence, quantitative indicators of correct and incorrect answers.

Заколюдная Е.Е.

Белорусский государственный университет
физической культуры, г. Минск, Республика Беларусь

МОРАЛЬНЫЕ ДИЛЕММЫ КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ У СТУДЕНТА-СПОРТСМЕНА УМЕНИЯ ВЫБОРА ВЕРНОГО РЕШЕНИЯ В ПРОБЛЕМНОЙ СИТУАЦИИ

Нравственное воспитание в педагогике определяется, как одна из важных сторон процесса становления личности, освоения индивидом моральных ценностей, когда убеждения и представления о должном воплощаются в реальных поступках и поведении. Слово без дел подобно рисунку воды на стене, возле которой можно умереть от жажды. Химическая формула воды может удовлетворить жажду ума, но она не в силах утолить жажду, для которой нужна сама вода [3].

Нравственное развитие человека – это процесс, который длится всю жизнь. Изменения в нравственной сфере человека происходят индивидуально длительно скрыто до определенного времени, пока личность не обнаружит свой внутренний мир через поступки в соответствующей ситуации.

Успешность профессиональной педагогической деятельности в любом учреждении образования зависит в первую очередь от духовно-нравственного развития педагога. Его личностные, социально-психологические качества, педагогические умения, нравственное и интеллектуальное богатство, устремленность к творческим поискам в решении педагогических проблем во

многим предопределяют социальную зрелость, нравственное здоровье и духовное богатство нашего общества в будущем. Важно, чтобы каждый человек опирался на общекультурные, общечеловеческие ценности. Именно культура отличает человека от всех остальных существ тем, что она обеспечивает взаимодействие людей через ценности, объединяет общество, постоянно ставит человека перед нравственным выбором. Культура исторически сформировалась как способ духовного освоения действительности, совершенствования мира и характеризуется, прежде всего, способностью сохранять и передавать из поколения в поколение духовные ценности и опыт, обогащая его. Для выполнения этих задач возникли различные формы и способы духовной деятельности: культура выступает как собирательное понятие, объединяющее искусство, науку, религию и т. д. [3, 4].

Нравственность всегда проявляется в результате морального выбора: помочь человеку в сложной ситуации или нет, отдать последний кусок хлеба голодному или отнять последний кусок у голодного и т. д.. Именно в таких ситуациях у конкретного человека проявляется устойчивость сформированных нравственных убеждений. В спортивной деятельности чаще, чем в какой-либо другой, спортсмену приходится делать выбор: принять допинг или предпочесть честную борьбу, проиграть в договорном матче по требованию тренера или честно бороться за победу. К сожалению, к принятию нравственного выбора в сложных ситуациях спортсмен не всегда готов [5].

В связи с обострением борьбы на международной арене все большее значение приобретает вопрос о спортивной этике, то есть о нравственных правилах, которые вытекают из идеи здорового, честного соперничества. Как писал знаменитый бегун Владимир Куц, «Спорт тем и велик, что противники на беговой дорожке, загнавшие себя до полубморочного состояния, после финиша обнимают друг друга, а едва стоящие на ногах боксеры после боя никогда не забывают обменяться рукопожатиями» [2].

Несмотря на то, что все-таки спортивная деятельность предполагает желание спортсмена стать победителем, иногда он помогает сопернику, оказавшемуся в критической ситуации, при этом остается без медали и материального вознаграждения. Ни один случай благородного поведения атлета не остается незамеченным. Например, на Олимпийских играх 2016 года в Рио-де-Жанейро в полуфинальном забеге Д'Агостино упала в результате столкновения с новозеландкой Никки Хамблин, которая после этого помогла сопернице подняться и завершить забег. Позже организаторы решили включить Хамблин и Д'Агостино в состав участниц финала. После полуфинального забега врачи диагностировали у Д'Агостино серьезную травму колена, из-за которой спортсменка не смогла выступать в текущем легкоатлетическом сезоне. Эта новость обсуждалась на всех каналах TV и в соцсетях, собрав множество положительных откликов в поддержку благородного поведения спортсменки.

Цель статьи заключалась в выявлении наиболее эффективных средств, способствующих верному выбору в ситуации решения духовно-нравственной проблемы.

Всякое спортивное соревнование помимо состязаний в силе, быстроте, выносливости, является и состязанием в проявлении нравственных качеств личности спортсмена [4].

Часто перед спортсменом стоит дилемма – выбрать славу, материальное благополучие (которые достигаются не всегда честным путем) или оставаться Человеком в любой ситуации. На втором и третьем курсах с 2012 по 2016 г.г. в ходе образовательного процесса студенты учились находить верный путь решения проблемы на основе анализа дилемм. Студентам предлагались моральные дилеммы, стимулирующие и побуждающие их принять активное участие в обсуждении, подойти к выбору определенного решения осознанно. Учитывался жизненный опыт студентов и значимость материала дилемм для них. Темы предлагались реальные или вымышленные, взятые из личного опыта

студентов или из литературных произведений. Работа по предложенной технологии позволила студентам сформировать твердые жизненные ориентиры в постоянно меняющиеся условия жизни и значительных переменах в системе образования.

Дилемма (от гр. *di* – дважды и *lemma* – посылка) – двойное предположение; мучительное положение, в котором находится тот, кто обязан сделать выбор между двумя одинаково неприятными ситуациями. Такую ситуацию часто называют «попасть в переplet».

Примером, как тяжело сделать выбор в некоторых ситуациях, может служить дилемма Гайнца (О. С. Гребенюк): «В одной из европейских стран женщина умирала от рака. Существовало единственное средство, которое, по мнению врачей, могло ее спасти. Это был препарат радия, незадолго до происходящего открыт аптекарем, живущим в том же городе. Приготовление лекарства стоило достаточно дорого самому аптекарю, но он просил за него в десять раз больше реальной стоимости. Муж больной женщины, Гайнц, обошел всех своих знакомых, занимая у них деньги, но это составило лишь половину требуемой суммы. Он рассказал аптекарю о том, что жена при смерти, и просил продать лекарство дешевле или отсрочить выплату денег. Аптекарь ответил отказом: «Я создал это лекарство и собираюсь делать из этого деньги». Гайнц, отчаявшись, взломал замок и влез в аптеку для того, чтобы достать лекарство для своей жены» [1].

Для обсуждения студентам были предложены следующие вопросы: 1. Было ли у Гайнца право красть это лекарство? 2. Как бы Вы поступили в подобной ситуации? 3. Если в аналогичной ситуации находился бы чужой Гайнцу человек, должен ли он был красть для него это лекарство? 4. Важно ли для человека сделать все, чтобы спасти жизнь другого человека? 5. Воровство – это акт противозаконный. Является ли он одновременно безнравственным?

Предложенная технология работы с моральными дилеммами, способствует развитию моральных компетенций, связанных с умением поступать по совести с учетом общечеловеческих идеалов и принципов независимо от жизненных обстоятельств.

Сначала студенты письменно отвечают на пять поставленных вопросов. После того, как письменная работа будет находиться у преподавателя, следует поставить на голосование каждый вопрос задания. Студент выражает свое согласие с поставленными вопросами, поднятием руки. Затем начинается дискуссия.

В течение пяти лет каждый год проводился анализ результатов исследования именно по дилемме Гайнца со студентами второго курса. Полученные результаты практически из года в год остаются неизменными. Приведем пример результата тестирования в ноябре – декабре 2016 года, который является показательным и для всех предыдущих лет.

В большей степени нас интересовали два вопроса: «Как бы Вы поступили в подобной ситуации?» и «Воровство – это акт противозаконный. Является ли он одновременно безнравственным?».

Из 411 человек испытуемых 82% студентов ответили, что поступили бы так же, как Гайнц, т.е. украли бы лекарство. Студенты (64,5%) не считают воровство безнравственным поступком (некоторые уточняют, что в данной ситуации). Из 18% испытуемых, ответивших, что не стали бы так поступать – 7% были иностранные студенты (туркмены) и только 11% – отечественные студенты. Причем, некоторые студенты пояснили, почему они не стали бы красть лекарство: «Не хватило бы смелости, не отважилась бы». То есть воровство в данной ситуации в их понимании – это отвага, смелость. Во время голосования поднятием руки всего 4,8% из 411 человек подняло руку в знак несогласия с поступком Гайнца, в то время как письменно ответили на этот вопрос несогласием 18% студентов. Им, вероятно, было важно мнение однокурсников и,

видя подавляющее большинство, поддерживающих Гайнца, студенты стали сомневаться в правильности своих ответов.

Обычно в ходе бурных дискуссий на практических занятиях, как правило, на прежних позициях «украсть лекарство ради спасения близкого человека» в каждой группе остается всего 1, максимум 3 человека. Убедить студентов в неправомерности воровства или других безнравственных поступков помогает работа с притчами или другими текстами культуры, где показана расплата за неверный выбор человека. Например, расплатой за ложь становится зависть, которая приводит к косвенному убийству человека в притче «Больница»:

В больнице, в двухместной палате, лежали два безнадежных больных. У них были совершенно одинаковые койки, совершенно равные условия. Разница была лишь в том, что один из них лежал около единственного окна и мог видеть из палаты происходящие вне больницы события, а другой нет. Зато у другого – рядом была кнопка вызова медсестры. Шло время, сменялись времена года. Больной, который лежал у стены, очень тосковал, и товарищ, лежащий у окна, чтобы развлечь его, рассказывал обо всем, что видел за окном. Однажды человеку, лежащему у окна, ночью стало плохо. Больной просил соседа вызвать сестру, но тот почему-то этого не сделал. И человек, лежащий у окна, умер. На следующий день больной попросил его положить на освободившуюся койку у окна. Просьбу выполнили, и он увидел, что окно выходит на глухую серую стену и кроме нее ничего не видно. Он молчал какое-то время, а потом попросил своего нового соседа: «Если мне ночью станет плохо, не вызывай медсестру».

Расплата за ложь также показана Л.Н. Толстым и в его были «Корова» (1875 г.), краткое содержание которой и приводится в статье: «Жила вдова Марья со своей матерью и с шестью детьми очень бедно. Но купили на последние деньги бурю корову, чтоб было молоко для детей. Старшие дети ухаживали за Буренушкой, кормили ее. Один раз мать вышла из хаты, а старший мальчик Миша полез за хлебом на полку, уронил стакан и разбил его. Миша испугался,

что мать его будет бранить, подобрал большие стекла от стакана, вынес во двор и закопал их, а маленькие стеклышки все собрал и бросил в кормушку для коровы. Мать хватилась стакана, стала спрашивать детей, но Миша не признался, что разбил его. На следующий день мать видит – Буренушка скучна и ничего не ест. Стали лечить корову, но лекарь сказал: корова жить не будет, надо ее убить на мясо. Дети услышали, как на дворе заревела Буренушка, собрались все на печку и стали плакать. Когда убили Буренушку, сняли шкуру и разрезали на части, у нее в горле нашли стекло. Тогда и узнали все, что не стало коровы оттого, что в ее кормушке было стекло, а Миша стал горько плакать и признался матери, что в случившемся виноват он. Мать ничего не сказала, и сама заплакала. Миша каждый день во сне видел, как дядя Василий нес за рога мертвую, бурю голову Буренушки с открытыми глазами и красной шеей. С тех пор у детей молока не было...».

Практическая работа с дилеммами помогает преподавателю определить отношение студентов к различным проблемным ситуациям на основе выбора ими определенного поведения, а работа с притчами или другими текстами культуры – увидеть цену расплаты за неверный выбор человека. Умение работать с притчевыми текстами, дилеммами позволит будущим специалистам в сфере физической культуры и спорта повысить эффективность образовательного и тренировочного процессов.

Исследование проблемы нравственного развития студентов-спортсменов следует продолжить в дальнейшем анализе моральных дилемм на учебных занятиях по учебной дисциплине «Педагогика и психология высшей школы» с магистрантами Китая (как представителями другой культуры) для выявления их выбора в решении сложных профессиональных педагогических и житейских ситуаций.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Голикова Т.В. Применение моральных дилемм в нравственном воспитании подростков / Т.В. Голикова. – Йошкар-Ола: МГПИ им. Н.К.Крупской, 2006. – 192 с.

2. Гиллиор Г., Снела П. Без труб, без барабанов. – М.: ФиС, 1976. С.8.

3. Заколотная Е.Е. Духовно-нравственное образование будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта: монография / Е.Е.Заколотная; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2012. – 269 с.

4. Красников А.А. Спорт, соперничество как фактор формирования личности / А.А. Красников. – «Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту» // Матер. науч.-практ. конф. (Минск, 8 – 9 апреля 2009). – Т. 3. – Минск, 2009. – С. 53 – 57.

5. Zakolodnaya E. The dilemma of spiritual and moral personal development of modern student-athletes / E. Zakolodnaya // Rozprawy społeczne / rada redakcyjna: Marian Nomak (r. n.); by PSW im. Papieża Jana Pawła II. – № 2 (Tom 9). – Białej Podlaskiej, 2015. – S. 14-18.

Аннотация. В статье «Моральные дилеммы как способ формирования у студента-спортсмена умения выбора верного решения в проблемной ситуации» Е.Е. Заколотная обсуждает вопросы нравственного развития педагога в спортивной сфере деятельности. Рассмотрена технология формирования нравственных качеств личности студентов посредством анализа дилемм.

Ключевые слова: образование, поведение, студенты, спортсмены, дилемма.

Summary. In the article "Moral dilemmas as a way of forming the student-athlete's ability to choose the right solution in a problem situation" E.E. Zakolodnaya discusses the moral development of the teacher in the sport field of activity. The technology of formation of moral qualities of students' personality through analysis of dilemmas is considered.

Keywords: education, behavior, students, athletes, dilemma.

Зюсюков А.В.

ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет
имени Тараса Шевченко»

СОДЕРЖАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

На современном этапе развития высшей школы большое значение имеет физическое воспитание студенческой молодежи как составная часть учебно-воспитательного процесса. Физическое воспитание призвано способствовать подготовке гармонически развитых, высококвалифицированных специалистов, хорошо понимающих свой долг перед обществом.

Подготовку учителей физической культуры и тренеров осуществляют факультеты физического воспитания и институты физической культуры и спорта.

В высших учебных заведениях решение вопросов развития спорта студентов возложено на отделения спортивного совершенствования специализированных кафедр, кафедры физического воспитания и на спортивный клуб вуза. Оно должно способствовать повышению спортивного мастерства студентов по избранному виду спорта на основе всесторонней физической подготовки и эффективности их практической деятельности. Анализ работы этих отделений показывает, что одним из наиболее сложных звеньев в подготовке студентов-спортсменов является обеспечение круглогодичного тренировочного процесса и организация педагогического контроля. Система контроля должна охватывать все компоненты процесса тренировки, включая обобщение характеристики соревновательной и тренировочной деятельности, состояние здоровья, уровни специальной функциональной, физической, технической и тактической подготовленности. С помощью этой системы необходимо проверять

и анализировать ход выполнения плана подготовки, выявлять несоответствие между запланированным и достигнутым уровнем подготовленности, а также резервы роста спортивных достижений [1, с. 115].

Задача повышения эффективности учебно-тренировочного процесса в группах спортивного совершенствования вуза должна сочетаться с общеобразовательной направленностью. Нужно, чтобы молодой специалист, прибыв на место работы, стал пропагандистом физической культуры и спорта, особенно в сельской местности и при необходимости мог выполнять функции тренера-общественника.

Сложность изучения личности учителя привела к привлечению и использованию данных современной психологии, трудов С.Л. Рубинштейна, Б.Г. Ананьева, А.Н. Леонтьева, А.Г. Ковалева, К.К. Платонова.

Общность объекта изучения позволила воспользоваться опытом и результатами специальных работ в области профессиографии учителя физического воспитания таких педагогов-исследователей, как Н.Д. Левитов, Ф.Н. Голоболин, Н.В. Кузьмина, А.И. Щербаков, В.А. Слостенин.

На основании изучения литературы целью исследования является – изучить особенности построения учебного и учебно-тренировочного процесса студентов-спортсменов, обучающихся в вузе, с целью улучшения их профессиональной подготовки.

В многочисленных исследованиях показаны роль и значение различных методов, форм и приемов обучения. Их анализ позволяет оценить достоинства и недостатки каждого, в связи, с чем нет основания отдавать предпочтение одному из них, как универсальному.

Учебный процесс предусматривает использование разных приемов и методов обучения в их оптимальном сочетании. В зависимости от целей и задач обучения, а также контингента студентов, могут применяться: программированное обучение в сочетании с проблемным; алгоритмический

подход с изучением учебного материала по программированным учебным пособиям; метод частых групп с проблемным обучением и с программированным контролем знаний; традиционное изложение материала с элементами беседы и проблемной постановкой вопросов [1, с. 135].

Такой подход позволяет активизировать деятельность студентов, готовить их к самостоятельной творческой работе, индивидуализировать работу в условиях массового обучения, привить навыки учебно-исследовательской деятельности. Все это будет способствовать подготовке специалистов в вузах на более высоком уровне. Другой вопрос – это дифференциация и индивидуализация процесса обучения студентов различных категорий.

Специфика институтов отражается на учебной деятельности студентов-спортсменов. Одной категории обучающихся приходится часто отрываться от нормальной учебной деятельности в связи с выездами на сборы и соревнования. В силу этого процесс приобретения ими знаний значительно усложняется. В данном случае индивидуальный подход особенно необходим, так как он позволяет оптимизировать самостоятельную работу по приобретению знаний. Другая категория студентов – те, у которых спортивные достижения не столь велики и которые только эпизодически отрываются от занятий. У этих студентов учебный процесс реализуется более планомерно.

Такая дифференциация студентов предполагает применение в учебном процессе при передаче им знаний не единой программы, а трех ее видов: минимум, максимум, дифференцированно-акцентированная [3, с. 129-136].

В отличие от дифференцированного обучения, широко практикуемого на Западе и имеющего в своей основе ярко выраженный элитарный характер, предлагаемые учебные программы ориентированы на различные категории студентов в силу их специфической деятельности.

Программа-минимум обеспечивает получение знаний по предметам, согласно требованиям, предъявляемым программой для университетов. Она дает

возможность студентам, находящимся на свободном графике посещения занятий и активно занимающихся спортивной деятельностью, изучать учебный материал в необходимом объеме. При самообучении широко используются различного рода методические пособия, рекомендации, программированные учебные материалы с выполнением индивидуальных занятий по самоконтролю. Эффективность обучения в этом случае зависит от совершенствования методических материалов, грамотно составленного индивидуального графика прохождения учебного материала и мотивации студентов к получению знаний.

Программа-максимум предназначена для второй категории студентов. В процессе ее реализации последовательно изучается учебный материал с использованием различных методов, форм и приемов обучения, что позволяет приобретать более глубокие знания и значительно превысить объем знаний, предлагаемый программой-минимум.

Дифференцировочно-акцентированная программа обеспечивает получение знаний по предмету дифференцированно, в зависимости от желания студента. Отдельно темы могут быть пройдены или по минимуму или по максимуму со значительным акцентом на углубление и расширение знаний в той или иной области.

В последнее время актуальное значение приобретает исследование вопросов предметной дидактики. Каждый предмет имеет свои специфические особенности, которые необходимо учитывать при обучении. Кроме того, изучение различных тем по предмету также требует дифференцированного подхода к применению различных методов, приемов, форм организации учебного процесса, использованию технических и наглядных средств. Практика показывает, что там, где применяется стандартное, воспроизводящее обучение, без учета характерных особенностей изучаемого предмета, успеваемость очень низкая.

Немаловажное значение в связи с этим приобретает учет психолого-педагогических особенностей студентов различных специализаций. Есть виды спорта коллективные, и есть индивидуальные. Представители игровых видов спорта, как правило, очень контактны. С ними можно проводить оживленные беседы, дискуссии, ставить проблемные вопросы, что в значительной мере развивает активное творческое мышление.

Студентам, занимающимся легкоатлетическими прыжками, бегом, толканием и т.д., присущи организованность и дисциплинированность, так как эти виды легкой атлетики предъявляют большие требования к точности, аккуратности и чистоте исполнения заданий [2, с. 25].

Подводя итог вышеизложенному, можно сделать следующее заключение:

1. В учебном процессе вузов при передаче знаний необходимо оптимально сочетать различные приемы, формы и средства обучения с учетом их соответствия и содержания образования и реальным возможностям обучающихся.

2. Необходимо обеспечить дифференцированный и индивидуальный подходы, особенно в работе со студентами, находящимися на свободном графике обучения, в силу их специфической деятельности.

В данной статье указаны лишь некоторые апробированные способы улучшения оптимизации профессиональной подготовки студентов-спортсменов.

Комплексный подход к подготовке учителя предполагает изменение всей системы педагогического образования: не только его целей, содержания, но и применяемых технологий, условий обучения.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения проблем в профессиональной подготовке будущих учителей физической культуры и тренеров.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Контроль за тренировочным процессом в группах спортивного совершенствования вузов: Учеб.-метод. пособие / Под ред. Г.Н. Максименко, В.Н. Севастьянова. – Красноярск, 1986. – 160с.

2. Методические рекомендации, по подготовке студентов-спортсменов, специализирующихся в легкоатлетических прыжках (для студентов, преподавателей, тренеров) / Сост.: А.В. Зююков, А.В. Столяренко, С.В. Демерков. – Донецк: ДПИ, 1991. – 32с.

3. Набатникова М.Я. Особенности комплексного педагогического контроля в системе подготовки юных спортсменов / М.Я. Набатникова // Олимпийский резерв. – Киев: Здоров'я, 1982. – 129-136с.

Аннотации. В статье Зююкова А.В. «Содержание профессиональной подготовки студентов-спортсменов в высших учебных заведениях» обосновано значение профессиональной подготовки студентов-спортсменов в учебном и учебно-тренировочном процессах. Раскрыта роль и содержание особенностей повышения эффективности учебно-тренировочного процесса подготовки студентов-спортсменов для работы учителями физической культуры и тренерами.

Ключевые слова: профессиональная подготовка, комплексный подход, дифференциация и индивидуализация процесса обучения студентов различных категорий.

Annotation. The article Suzukowa A.V.«Meaning of professional preparation of students-sportsmen in higher educational establishments» this article the important value of professional preparation of students-sportsmen is grounded in institutes of higher in educational and educational training processes. A role and maintenance of features of increase of efficiency of educational training process of preparation of students-sportsmen is exposed for work by the teachers of physical culture and trainers.

Keywords: professional preparation, complex approach differentiation and individualization of process of teaching of students of different categories.

Кострыкин В.Я., Хвостиков И.П.

ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ шимени Тараса Шевченко»

ФАКТОРЫ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Современное физическое воспитание, которое постоянно обогащает арсенал своих средств и методов результатами научных исследований, разнообразными элементами двигательной активности из культур разных народов и спорта, который интенсивно развивается, стало неотъемлемым элементом образа жизни, которая существенно влияет на образование, воспитание здоровья человека, ее место в обществе, жизненные позиции, работоспособность, коммуникабельность, отдых, развлечения, снятие напряженности и профилактику стрессов [1, с.61-62]. Новые условия жизни, учебы и труда нуждаются в определенной психологической и физической стойкости. Но многочасовые ежедневные занятия в учебных аудиториях содействуют развитию гиподинамии – малоподвижности, которая является тревожной болезнью нашего века [2, с.9-14].

Известно, что использование разнообразных видов физкультурной деятельности способствует профилактике заболеваний, повышению работоспособности, увеличению продолжительности жизни, организации полноценного досуга, борьбе с вредными привычками, создает условия познания собственных возможностей и обеспечивает оптимальные объемы двигательной активности.

В то же время специалисты продолжают отмечать дефицит двигательной активности студентов, низкий уровень физической подготовленности и физического здоровья, которое свидетельствует об отсутствии педагогических условий реализации подхода к организации физического воспитания во ВНЗ. По

последним данным у студентов наблюдается стойкая тенденция к ухудшению состояния здоровья и уровня физической подготовленности [3, с. 67-71].

В настоящий момент ведется активный поиск новых форм и методов повышения качества физического воспитания будущих специалистов с высшим образованием. Вместе с тем анализ специальной литературы свидетельствует о том, что на сегодня организация физического воспитания в высших учебных заведениях недостаточно эффективная для повышения, уровня физической подготовленности, здоровья и интереса значительного количества студентов к занятиям физическими упражнениями. Исследователи отмечают, что студенческая молодежь безразлично относится к содержанию обязательных физкультурных занятий. Это свидетельствует о неотложной потребности разработки новых научно обоснованных путей усовершенствования организации физического воспитания в высших учебных заведениях. А потому закономерным является вопрос о повышении эффективности занятий из физического воспитания студентов [4, с. 49-54].

Цель статьи – совершенствование учебного процесса из физического воспитания студентов.

Задание исследования – обнаружить по данным литературных источников факторы, которые влияют на эффективность занятий на физическое воспитание студентов.

Результаты исследований. Перед кафедрами физического воспитания вузов поставлена задача из усовершенствования содержания, форм и методов организации физической культуры, которая бы предусматривала ее внедрение в повседневную жизнь. Необходимо использовать всякую возможность увеличения физической активности на протяжении дня, рационально использовать свободное время.

Физическое воспитание студентов имеет низкую эффективность из-за ряда объективных причин [5, с. 15-17, 6, с. 8-10].

- недостаточное количество часов по плану;
- недостаточный уровень мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- низкий уровень использования технических средств учебы во время занятий физическими упражнениями;
- недостаточное финансирование
- недостаточное количество спортивных залов, комнат и оборудования.

В физическом воспитании студентов существуют основные проблемы [7, с. 72-75].

первая – как обеспечить объем двигательной активности, необходимый им для сохранения здоровья, умственной и физической работоспособности;

вторая – как повысить эффективность учебно-воспитательного процесса. Если первая проблема предусматривает, в основном, решение вопросов организации физического воспитания (улучшение материальной базы, увеличения бюджета времени на занятие физическими упражнениями и другие), то вторая связана с поисками путей дифференциального и индивидуального подхода к студентам, разработкой технологий учебы, формирования в молодежи мотивов и потребностей в регулярной физической активности и тому подобное.

Как и в спортивной тренировке, эффективность физических упражнений оздоровительной направленности определяется периодичность и длительность занятий, интенсивностью и характером используемых средств, режимом работы и отдыха.

В спортивной тренировке применяются в большом объеме максимальные нагрузки, в оздоровительном – не превышают функциональные возможности организма, но достаточно интенсивно, чтобы вызывать оздоровительный эффект. Экспериментально показано, что у начинающих 3 занятия на неделю дают больший эффект, чем 1, 2 или 5 занятий [8, с. 95-96].

Эффективность отдельного тренировочного занятия определяется не столько его длительностью, а сколько качественной стороной. В соответствии с теорией физического воспитания для создания нагрузки на организм важны ее объем, интенсивность, техническая сложность упражнений, которые выполняются. Таким образом, для эффективности нагрузки необходимо учитывать не только внешнюю ее сторону, но и внутренние изменения в организме. При их оптимальном отношении можно рассчитывать на тренировочный эффект [9, с.79].

Качественным показателем результативности занятия является его плотность и физическая нагрузка [10, с.85-86]. Они должны отвечать заданиям и этапам учебы, уровню подготовки студентов. Повышение физической нагрузки и плотности достигается:

- за счет сокращения времени на показ упражнений и передвижение во время изменения мест занятий;
- выполнение упражнений одновременно и текущим способом;
- увеличение количества повторов, скорости выполнения;
- регуляция отдыха;
- применение комплексной тренировки.

В физическом воспитании студентов целесообразно применять комплексный подход. Для того, чтобы процесс комплексной оздоровительной тренировки давал наилучший результат, обеспечивая высокий уровень здоровья, необходимо рационально совмещать средства разной направленности. Очень важно определить соотношение средств оздоровительной тренировки как на одном занятии, так и на большие промежутки времени [11, с.53-54].

Схоластическое приложение на занятиях разных средств не только не способствует росту работоспособности, но и может негативно повлиять на состояние здоровья. В этом случае организм способствует нагрузке как случайный фактор и не отвечает на него процессами приспособления. Только

после многократного ритмичного повторения нагрузки определенного направления, когда нервная система воспринимает его, устанавливает, что этот режим является закономерностью, в организме активно начинают проходить морфофункциональные процессы. В дальнейшем, когда организм приспосабливается к постоянной нагрузке, адаптационные процессы начинают слабеть [11, с.50-53, 14, с.7-12].

Результаты исследований подтверждают необходимость индивидуального подхода в применении средств и методов физического воспитания во ВУЗ [12, с.16]. Высокая активность получения показателей удостоверяет, что важно ориентироваться не на среднестатистические данные подготовленности, а на показатели тестирования каждого отдельного студента. Использование дифференцированного и индивидуального подходов к учебе и воспитанию студентов дает возможность постепенно усложнять практические задания, повышать двигательную активность и самостоятельность при их решении [3, с.67-71]. Эффективным способом такого дифференцированного подхода может быть распределение студентов по группам на основе их подготовленности и применения в группах методик, направленных на развитие отстающих качеств [12, с.8-10].

Исследованиями установлено, что подавляющее развитие скоростных, скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости у студентов, которые не имеют спортивной подготовки, целесообразно планировать, на период их относительно высокой профессиональной работоспособности, которая наблюдается в первой половине каждого семестра. В то же время развитие силовых качеств, силовой и общей выносливости возможно и во второй половине семестра. Планирование учебного материала с учетом этих рекомендаций дает возможность достичь высших результатов при воспитании физических качеств студентов и не наблюдается их резких колебаний в семестрах и по курсам в целом [13, с.48-49].

При формировании в молодежи мотивов и потребностей в регулярной физической активности у студентов нужно пробудить интерес к самому процессу занятий физкультурой. Поэтому занятие следует проводить так, чтобы они оставляли в сознании молодежи глубокий след, приносили удовольствие и были эмоционально привлекательными, что создает благоприятные возможности для все больших волевых напряжений при преодолении трудностей во время занятий физическими упражнениями [14, с.7-12].

Проведенное исследование показало, что на эффективность физического воспитания в высшем учебном заведении влияют разные факторы. В физическом воспитании студентов необходимо предоставлять преимущество комплексному подходу и рационально совмещать средства разной направленности. Необходимо использовать дифференцированный и индивидуальный подход в учебе и воспитании студентов. Отсутствие сформированной потребности студентов в систематических занятиях физическими упражнениями и безразличное отношение к учебному процессу требуют изменений в организации физического воспитания во ВУЗ, сущность которых должна сводиться к формированию физической культуры личности. В учебном процессе целесообразно отказаться от принудительного содержания физического воспитания и обратиться к личности студента, его интересам и потребностям в сфере физического и духовного воспитания.

Последующие исследования предусматривается провести в направлении изучения других проблем, которые влияют на эффективность физического воспитания студентов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Матукова Г. Здоров'я майбутніх спеціалістів та педагогічна проблема / Г. Матукова. // Рідна школа. – 2002. – №11. – с. 61-62.
2. Дзунда А.І. Фізичне виховання – чинник всебічного розвитку особистості майбутнього фахівця / А.І. Дзунда. // Педагогіка, психологія та

медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Зб. Наук. Під ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2002. – №13. – С. 9–14.

3. Ткаченко В.П. та ін. Режимы тренировочных нагрузок студентов в зависимости от их функциональных возможностей / В.П. Ткаченко, С.Н. Черновский, Н.И. Когут, Д.И. Лавриненко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХХПІ, 2001. – №29. – С.67–71.

4. Савчук С.А. Фізична підготовленість студентів технічного вищого закладу освіти / С.А. Савчук. // Педагогіка, психологія та медико – біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХХПІ, 2000. – №16. – С.49–54.

5. Зобков В.А. К вопросу о перестройке системы физического воспитания в учебных заведениях / В.А. Зобков. // Теория и практика физической культуры. – 1993. – №7. – С. 15–17.

Анотация: Кострыкин В.Я, Хвостиков И.П «Факторы эффективности, влияющие на занятия по физическому воспитанию студентов в высших учебных заведениях». В статье дается анализ специальной литературы, который касается разных факторов, что влияют на эффективность физического воспитания студентов. Существующая система физического воспитания во ВУЗ имеет значительные недостатки, основной из которых является неспособность решения оздоровительного задания, то отсутствие условий реализации потребностно-мотивационного подхода к организации занятий из физического воспитания.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая подготовка, эффективность, студенты.

Anotaciya: Kostykin V. Ya, Khvostikov I.P. Efficiency factors affecting classes in physical education of students in higher educational institutions.

The analysis of the special literature, which touches different factors, is given in the article, that on efficiency of physical students. The existent system of physical education in VNZ has the considerable failings basic from which is inability of of health task, that absence of terms of the going near organization of employments from physical education.

Keywords: physical education, physical preparation, efficiency, students.

Мешков А.А.

ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко»

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

В современных условиях профессионального обучения в высшей школе большое значение имеет укрепление физического здоровья студентов, формирование интереса к ведению здорового образа жизни, где одно из центральных мест занимают занятия физической культурой в урочное и внеурочное время, которые направлены на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности на основе формирования мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Конечной целью занятий физической культурой выступает формирование личности студента, ценностей физической культуры и духовно-нравственного развития, стремление к физическому совершенствованию.

Анализ исследований различных авторов (И.П. Подласый, В.А. Сластенин, И.Ф. Исаев, Б.М. Шиян, А.С. Макаренко и др.) показал, что современные студенты в недостаточной степени проявляют интерес к занятиям физической культурой, не мотивированны к формированию личностных, духовно-

нравственных качеств средствами физической культуры, ведению здорового образа жизни.

Беседы с преподавателями физического воспитания показали, что большинство студентов пропускают занятия физическим воспитанием, не могут использовать знания и умения по физической культуре для формирования своего внешнего вида, организации самостоятельной работы, презентации своей личности через успехи в физкультурно-спортивной деятельности.

Традиционная система физического воспитания студентов сосредотачивает основные усилия на приобретении знаний, двигательных умений и навыков, развитий физических качеств, а то, для чего они нужны и как они влияют на формирование личности студентов остается вне поля зрения.

В связи с этим особую значимость приобретает создание педагогических условия для занятий физической культурой студентов различных направлений профессиональной подготовки, которые бы стимулировали формирование личности студентов, их мотивационную и когнитивную сферу в контексте индивидуального образа физического совершенствования, что и определило основную цель нашей статьи.

В результате исследования данной проблемы было установлено, что процесс профессионального обучения в высшей школе тесно связан с укреплением физического здоровья студентов, формированием интереса к ведению здорового образа жизни, где одно из центральных место занимают физические упражнения и различные виды двигательной деятельности в соответствии с индивидуальными потребностями каждого студента. Основная роль в этом процессе отводится занятиям физической культурой, которые направлены на укрепление здоровья, физического и духовно-нравственного развития личности, стремление к физическому совершенствованию, формированию у студентов потребности в освоении ценностей физической

культуры и спорта, где важное значение имеет формирование личности студентов [1].

Анализ научной литературы по исследованию мотивационной сферы студентов показал, что 44,1 % студентов указали, что современная система физического воспитания в высших учебных заведениях является недостаточно эффективной; 78,6 % не устраивает материально-техническая база; 63,4 % не удовлетворены гигиеническими нормами условий, в которых проводятся занятия по физическому воспитанию. Это обуславливает низкие показатели мотивации к систематическим занятиям физическим воспитанием, потому что преобладают не внутренние положительные мотивы, а внешняя принудительность.

Большинство студентов (88,2%) предпочитают осваивать современные физкультурно-оздоровительные программы. По мнению студентов, современные фитнес-технологии являются более интересными, имеют более эмоциональный характер, улучшают настроение, обеспечивают современной информацией относительно здоровья, увеличивают энергозатраты организма. Кроме того, студенты считают, что такие занятия способствуют сплоченности студенческого коллектива.

Анализ состояния формирования личности студента в практике физического воспитания Луганского национального университета имени Тараса Шевченко показал, что 46,8% студентов связывают занятия физическими упражнениями с формированием своей личности. При этом в формировании красоты тела заинтересованы 75,6%; формировании осанки 56,6%, стремлении к победе 54,8%, воспитании дисциплинированности – 47,5%.

Для формирования своей личности 65,1% студентов определили учебные занятия физическим воспитанием в ВУЗе. При этом 41,5% не снимают важности самостоятельных занятий в фитнес-центрах, залах атлетической гимнастики для формирования своей личности.

Наиболее значимой причиной привлекательности к занятиям физическим воспитанием является личность преподавателя, который проводит занятия (56,5%), методика преподавания и эмоциональный фон занятий по (51%), а также подбор упражнений и содержание учебных занятий (42,1%).

На основании теоретического анализа и результатов констатирующего эксперимента было определено, что формирование личности студентов высших педагогических учебных заведений в процессе занятий физической культурой будет способствовать, прежде всего, формированию мотивации к учебным занятиям по физическому воспитанию, а также повышение значимости самостоятельной внеучебной работы по физическому воспитанию как основы формирования личности студентов и формированию их имиджа. При этом для большинства студентов формирование личности на занятиях физическим воспитанием еще не является приоритетным, тем не менее в программе по физической культуре присутствует позиция, связанная с физическим совершенствованием. Как отметил доктор педагогических наук, профессор Московской академии физической культуры М.М.Боген [2], что существует индивидуальный образ физического совершенства, который возникает как предмет удовлетворения личной потребности в физическом совершенствовании, как мотив физкультурной деятельности личности.

Как показали результаты констатирующего исследования, доминирующими мотивами занятий физической культурой выступают забота о своем здоровье, здоровом образе жизни, что в целом способствует развитию потребности к самостоятельной работе по формированию своей личности. Доказано, что только те знания, двигательные умения и навыки, которые студент получает самостоятельно, создают базу для использования их студентами в процессе своего физического совершенствования на основе индивидуального подхода.

Определено, что важное значение имеет взаимодействие учебных и внеучебных занятий физической культурой в соответствии с личной траекторией своего физического совершенствования, где доминирующее значение имеет формирование системы знаний и как следствие, наполнение учебных занятий когнитивным содержанием. Формирование необходимых знаний по вопросам формирования личности на занятиях физическим воспитанием дает возможность каждому студенту осознать ценность своей личности. Показателем зрелости когнитивной сферы студентов является умение ставить цель и настойчиво идти к ней и осознавать личностную ответственность за уровень своего здоровья, гармонического физического развития и физического совершенствования.

Установлено, что большинство студентов высоко оценивают эффект от занятий современными фитнес-технологиями, которые являются более интересными, имеют высокий эмоциональный характер, улучшают настроение, обеспечивают современной информацией относительно здоровья, увеличивают энергозатраты организма. Кроме того, студенты считают, что такие занятия способствуют сплоченности студенческого коллектива. Т.Ю. Круцевич отметила, что современные физкультурно-оздоровительные технологии реализуют принцип оздоровительной направленности физического воспитания. Практическим проявлением физкультурно-оздоровительных технологий являются различные фитнес-программы, которые могут иметь как оздоровительно-кондиционную направленность, так и преследовать цели, связанные с развитием способностей к решению двигательных и спортивных задач на достаточно высоком уровне [3]. Поэтому целесообразно совершенствовать содержание занятий физической культурой на основании использования современных физкультурно-оздоровительных технологий, что будет стимулировать повышенный уровень двигательной активности студентов.

Большая роль в этом процессе отводится преподавателю физического воспитания, а как показали результаты констатирующего исследования, именно

личность преподавателя, его профессиональные качества, умение владеть содержанием учебного материала являются побудительной причиной посещения учебных занятий студентами. Поэтому педагог должен сосредотачивать свои усилия на том, чтобы всесторонне обеспечить действующий процесс формирования личности будущего учителя.

Преподаватель физического воспитания отвечает не только за проведение учебных занятий по физическому воспитанию, но и за физическое, психическое и духовное развитие студентов. На современном этапе преподаватели физического воспитания должны знать теоретико-методологические основы формирования знаний, умений и навыков, знание сущности и структуры развития личности студентов, владение современными физкультурно-оздоровительными технологиями и др. При этом на первый план выходит конструктивное взаимодействие преподавателя и студентов в направлении реализации оздоровительной, образовательной, воспитательной, коммуникативной, организаторской и методической функции.

В качестве вывода отмечаем, что для формирования личности студентов на занятиях физической культурой в высших учебных заведениях важное значение имеет создание педагогических условий, которые направлены на формирование мотивации студентов к формированию личности средствами физической культуры на основе индивидуального подхода; наполнение занятий физическим воспитанием когнитивным содержанием как основы формирования мировоззрения личности студентов; формирование знаний, умений и навыков в использовании современных физкультурно-оздоровительных технологий для удовлетворения индивидуальных потребностей; конструктивное взаимодействие преподавателя и студентов на основе личностно-ориентированного и компетентностного подходов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Архангельский С.И. Учебный процесс в высшей школе, его закономерные основы и методы. / С.И. Архангельский. - Москва: Высшая школа, 1980. – 368 с.

2. Боген М.М. Физическое совершенство как основное понятие теории физической культуры. Режим электронного доступа [roman.by>r-72469.html](http://roman.by/r-72469.html).

3. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов высш. учеб. заведений: в 2 т. / под ред. Т. Ю. Крущевиц/ - К. : Олимп. лит., 2003. - С.342.

Аннотация: В статье «Педагогические условия формирования личности студентов на занятиях физической культурой» А.А. Мешков на основании теоретического анализа литературных источников и результатов констатирующего исследования обосновывает педагогические условия формирования личности студентов на занятиях физической культурой.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, мотивация, здоровье, педагогические условия, личность.

Abstract: In the article «Pedagogical conditions formation personality of student on occupation of physical culture» A. A. Meshkov on the basis of theoretical the analysis of literary sources and results ascertaining research justifies the pedagogical conditions personality formation students on occupation physical culture.

Keywords: physical culture, physical education, motivation, health, pedagogical conditions, personality.

Ротерс Т.Т.

ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко»

ЭСТЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В современных условиях реформирования системы физического воспитания школьников на первый план выходит личность учителя физической культуры, который осуществляет многовекторную миссию, а именно социальную, биологическую, образовательную и воспитательную. Социальная миссия учителя физической культуры направлена на решение тех задач, которые на государственном уровне определяются как приоритные в области физического воспитания и физической подготовки подрастающего поколения, укрепления здоровья и здорового образа жизни, подготовки к трудовой и оборонной деятельности.

Осуществление биологической миссии направляет профессиональную деятельность учителя физической культуры в русло управления процессами физического развития школьников различных возрастных групп, где доминирующим выступают физические упражнения, физическая нагрузка на фоне целенаправленной двигательной деятельности.

Образовательная миссия учителя физической культуры направлена на насыщение школьников двигательной информацией о пространственных, временных, пространственно-временных, динамических и ритмических характеристиках физических упражнений, которые изменяют мировосприятие школьником себя через призму своего тела и движений тела, которые трансформируются в рациональную технику, двигательную культуру.

Реализация учителем физической культуры воспитательной миссии в профессиональной деятельности дает возможность формировать позитивное отношение школьников к занятиям физической культурой, воздействовать с помощью средств физического воспитания на духовную, нравственную, эстетическую сущность и в итоге - воспитать потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями на уровне удовольствия, познание их значимости для дальнейшего физического совершенствования и перевод физической культуры из статуса названия урока в категорию жизненной ценности.

В этом контексте большое значение отводится эстетическому аспекту профессиональной подготовки будущего учителя физической культуры, что составило цель нашей исследовательской работы.

В результате проведенного исследования было установлено, что эстетический аспект предполагает подготовку будущего учителя физической культуры к реализации вышеуказанной многовекторной миссии через категорию красоты, которая согласно словарного определения представлена как универсальная форма бытия материального мира в человеческом сознании, раскрывающая эстетический смысл явлений, их внешние и (или) внутренние качества, которые вызывают удовольствие, наслаждение, моральное удовлетворение [6, с.162].

Проявления красоты в физическом воспитании специфичны и ассоциируются с красотой движений, красотой осанки, красотой телосложения, красотой позы и т.д., однако при этом важным моментом является присутствие эстетического наслаждения и эстетического удовольствия.

Определено, что эстетический аспект реализации социальной миссии будущим учителем физической культуры ставит перед профессиональным образованием задачу научения студентов определять эстетическую ценность физических возможностей человека в социуме и конструировать теловоспитание в соответствии с современными требованиями к внешнему облику человека в современном обществе. Основу теловоспитания составляет физическая подготовка, которая на фоне хорошо развитых физических качеств создает предпосылку для конструирования своего эстетического телесного имиджа. Как известно, хорошо развитые физические качества, гармоничное развитие мускулатуры доставляют эстетическое удовольствие как самому человеку, так и окружающим. С другой стороны, хорошо развитые физические качества сигнализируют о готовности студентов к жизнедеятельности в социуме по законам красоты, где отсутствует позиция насилия и жестокости.

Эстетический аспект реализации биологической миссии в процессе профессиональной подготовки ставит будущего учителя физической культуры перед проблемой познания гармоничности физического развития как исходной позиции красоты. Предпосылкой решения данного вопроса в эстетическом плане могут служить взгляды ряда видных ученых. Н.Г.Чернышевский, например, указывал, что подлинно прекрасное в человеке немислимо без здоровья и гармонического развития организма. «Здоровье никогда не теряет своей цены в глазах человека, и человеческое тело – лучшая красота на земле» [5, с.108]. Эстетическая ценность физических возможностей человека отмечалась и Г.Демени, который говорил, что красотой в широком значении этого слова может обладать только здоровый человек с полным развитием физических сил. Красота, по его словам, является результатом совершенства органов и не может быть отделена от «живости и силы, приобретаемых упражнениями» [3, с. 156]. Следовательно, в процессе профессиональной подготовки важной составляющей является оснащение студентов знаниями о сущности внешней, телесной красоты, которая объемлет все то, что характеризует формы и типы телосложения.

Стремление определить внешние структурные признаки прекрасного в человеке через «форму», «гармонию», тщательная разработка канонов человеческой красоты, основанных на математическом соотношении частей тела, – все это особые подходы к решению проблемы телесной красоты человека. Отмечаем, что еще в древности люди заметили важнейшую предпосылку физической красоты человека – пропорциональность его сложения. Какие именно пропорции оцениваются как гармоничные, зависит от конкретной исторической эпохи, от того, каковы ее идеалы, представления о сущности человека и его предназначении. Для более наглядного подтверждения нашей мысли лишь вскользь приведем исторический факт, что эталоном абсолютно пропорциональной фигуры в Древней Греции было атлетическое сложение гражданина-воина, чье мускулистое тело, годное и к сражению, и к спортивному

соревнованию, являло собой предмет вдохновения для древнегреческих художников. Такие грани красоты формы, телосложения как правильная осанка, гармоническое развитие мускулатуры и двигательных качеств являются индикатором физического развития, и показателем степени его гармоничности.

Секрет красоты при реализации образовательной миссии в профессиональной подготовке будущего учителя физической культуры заключается, главным образом, в возможностях научения студентов искусно управлять своими движениями на уровне рационализма, экономичности, результативности как индикаторов высокого уровня освоения техники физических упражнений и ее трансплантации в реальные условия жизнедеятельности и организации самостоятельной оздоровительной и рекреативной деятельности.

О совпадении целесообразности и эстетичности движения писал в свое время В.В.Гориневский: «Красивое в движении оказывается в смысле функции. Некрасивые движения, неприятно действующие на наше сознание, оказываются во многих случаях излишними и нецелесообразными. Инстинкт красоты, очевидно, руководит нами в выборе наиболее правильных и полезных движений тела. Задачи эстетики и динамики движений как будто бы вполне совпадают» [2, с. 92].

П.Ф.Лесгафт объяснял, что красивые движения позволяют с наименьшим трудом и в возможно меньший промежуток времени сознательно производить наибольшую физическую работу или действовать изящно и энергично [4, с. 295].

Следовательно, образовательная миссия профессиональной подготовки при освоении спортивно-педагогических дисциплин дает возможность студентам трансформировать технику спортивных упражнений в русло эстетики движений, что проявляется в пластике, выразительности, культуре движений, и в целом дает возможность говорить о красоте движений, критерием которой выступает рациональность, целесообразность, экономичность, что обеспечивает высокий

конечный результат выполнения физических упражнений: скорости, дальности, высоты и т.п.

Эстетический компонент воспитательной миссии профессиональной подготовки заключается в создании условий для гармонического проявления в личности будущего учителя физической культуры красоты внешней, двигательной и красоты внутренней на фоне высокого эмоционального фона занятий физическими упражнениями, которые приводят к состоянию мышечного наслаждения и удовольствия от скорости, легкости, ритма, музыки и выступают гарантом повышения мотивации и интереса к своей будущей профессиональной деятельности в условиях общеобразовательных учебных заведений.

В качестве подтверждения наших позиций укажем, что Н.С.Бервинова [1] внутреннюю красоту связывает с формой, композицией многих элементов, с построением игры, учебного процесса. Вышеперечисленные компоненты относятся к функциональным сторонам красоты. Характеризуя механическую сторону движений, они, как правило, несут на себе ярко выраженный эстетический отпечаток. Благодаря им осязаемыми и зримыми становятся координационные способности занимающихся, выявляется богатство его двигательного опыта, умение проявить силу в относительно непринужденной форме. Кроме того, данные стороны создают условия для проявления соответствующих эмоций, большей осмысленности движений, мобилизации способностей к воображению, радостному восприятию окружающей среды. Именно функциональные стороны красоты движений составляют тот элемент эстетического идеала, который обеспечивает лучшее усвоение ценностей физической культуры, служит неременным условием высокой творческой продуктивной деятельности по применению современных физкультурно-оздоровительных технологий, основанных на музыкально-ритмической основе.

В качестве вывода отметим, что в профессиональной деятельности, наряду с реализацией учителем физической культуры конструктивной,

коммуникативной, организаторской и гностической функции, важное значение отводится решению задач эстетического воспитания, направленных на воспитание выразительности, ритмичности, пропорциональности, плавности через движение, формирование культуры движений. Воспитывая эстетику и красоту движений у школьников учитель физической культуры параллельно воздействует на внутренний, духовный мир школьников, формирует мотивацию и интерес к регулярным занятиям физическими упражнениями, что является конечной целью профессиональной подготовки будущего учителя физической культуры.

К перспективам дальнейших исследований можно отнести проблему подготовки учителя физической культуры к эстетическому воспитанию школьников, создания методической системы эстетического воспитания будущих учителей физической культуры в процессе профессиональной подготовки в контексте гуманистической парадигмы современного физического воспитания.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бервинова Н.С. Исследование эстетической подготовки студентов физкультурных вузов на занятиях гимнастикой: Дис... канд. пед. наук. / Н.С. Бервинова – М., 1977. – С. 89-115.
2. Гориневский В.В. Избранные произведения [Текст] / В.В. Гориневский. – М.: Физкультура и спорт, 1951.– Т. 1.– 319 с.
3. Демени Г. Научные основы физического воспитания [Текст] / Г. Демени. – М., 1905. – С. 158.
4. Лесгафт П.Ф. Собрание педагогических сочинений [Текст] / П.Ф. Лесгафт. – М.: Физкультура и спорт, 1951. – Т.1. – С. 295.
5. Чернышевский Н.Г. Эстетика [Текст] / Н.Г. Чернышевский. – М.: Госполитиздат, 1958. – С. 108.

6. Эстетика: Словарь / Под общ. ред. А.А.Беляева и др. – М.: Политиздат, 1989. – 447 с.

Аннотация: В статье Т.Т. Ротерс «Эстетический аспект профессиональной подготовки будущего учителя физической культуры» основной акцент делается на анализе социальной, биологической, образовательной и воспитательной миссии учителя физической культуры и определяется эстетический компонент профессиональной подготовки студентов через категорию «красота» в различных ее проявлениях.

Ключевые слова: профессиональная деятельность, многовекторность, миссия, эстетический компонент, красота, учитель, физическое воспитание, эстетическое удовольствие.

Abstract: the article by Tatyana Roters 'The Aesthetic Aspect of Professional Training of Future Physical Education Teacher' is focused on the analysis of social, biological, and educational mission of physical education teacher. The aesthetic component is defined through the category of 'beauty' in its various reflections.

Keywords: professional activity, multi-vector nature, mission, aesthetic component, beauty, educator, physical education, aesthetic enjoyment.

Савко Э. И.

Белорусский государственный университет

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ В УЧРЕЖДЕНИИ ОБРАЗОВАНИЯ

Студенческая молодежь – это проводник и ускоритель внедрения в практику новых идей, инициатив, новых форм жизни. Одним словом, молодость имеет такую привлекательность для людей всех возрастов потому, что в ней деятельность человека достигает значительного прогресса в духовной,

культурной, общественной, производственной и личной сферах и, вместе с тем, еще не консервируются в формах привычного сознания, инерции обыденной жизни, а сохраняет перспективу, простоту и свежесть. В силу этого молодость по своей природе оптимистична, и особенно при выборе перспектив здоровья и здорового образа жизни. Цель молодости и заключается в реализации возможностей саморазвития, самосовершенствования и самосозидания в ее духовном, культурном и физическом планах. Студенческая молодежь может совершенствовать себя духовно, физически и культурно. Физическая культура создает благоприятные условия для умственной работоспособности. Умственное воспитание повышает качество физического воспитания за счет осознания сущности задач, творческих поисков их решения и самосозидания.

Без общей культуры вообще не может быть и физической культуры (ФК) в частности. Она составляет важную часть культуры общества. Физические упражнения направлены на укрепление здоровья и развитие генетических способностей человека. Любая ценность обусловлена практикой, и практика выступает как объективный определитель ценности. Все эти процессы взаимосвязаны.

Казалась бы, велика ли связь между культурой и здоровьем? Больными могут быть различного уровня культуры. Но сохранение и воспроизводство здоровья находятся в прямой зависимости от культуры молодого человека. Методологической позицией к процессу освоения и совершенствования человеком ценностей физической культуры (ФК) является гармония (единство) физического (телесного) и духовного на основе одухотворения физического. В соответствии с этим человек овладевает *культурой здоровья* в процессе воспитания и самосозидания, в результате объединения, «состыковки» природного (биологических программ) и социально приобретенного (надбиологических программ общения, поведения и деятельности). Данные положения дают нам основание говорить о возможности воспитания культуры в

отношении к своему здоровью, признавая при этом, что здоровье – это все-таки в первую очередь «биологическая программа». Восточная мудрость гласит: «Человек, не знавший самого себя, уже обречен на «бескультурье». Познав себя, мы приобретем здоровье, культуру и духовность. А культурный человек не болеет. Следовательно, культура здоровья отражает соблюдения нами 10 Божьих заповедей, правил и норм поведения, культуру речи, которые каждый народ веками преемственно отбирал и накапливал, приспособляясь к природным невзгодам и социальному укладу жизни определенного исторического периода.

Здоровье студента представляет собой элемент профессиональной и общечеловеческой культуры. Самое ценное у человека – это жизнь, самое ценное в жизни – здоровье! Сократ еще сказал: «Здоровье это еще не все, но все без здоровья – ничто». Здоровье – бесценное достояние каждого человека. Оно является важным интегральным показателем, отражающим биологические и личностные характеристики человека, социально-экономическое состояние страны.

Здоровье – это интегративный процесс, это некое выражение и проявление целостности. Его уместно рассматривать как показатель общей культуры человека, составляющими которого могут быть:

- 1) культура этического мышления, предполагающая осознание каждым человеком моральных норм и следование принципам, не противоречащим общественным правилам, принятие и сохранение общечеловеческих и личностных ценностей;
- 2) культура чувств, включающая в себя богатство и разнообразие переживаний человека, умение владеть собой в любой ситуации, понимать других людей, сопереживать им;
- 3) культура повседневного поведения, предусматривающая контроль человека за своими поступками, действиями в разных жизненных ситуациях.

Культура этического мышления, чувств и поведения проявляется через систему отношений человека к себе, не нарушая целостности своего организма, не издеваясь и не делая вредные для организма различные наколки и дырки и татуировки. Культуру здоровья характеризуют, следующие показатели:

- 1) знание возможностей своего организма, условий окружающей среды, умение соотнести себя с окружающим миром;
- 2) осознание своей совершенной природности, созидать вокруг себя экологически здоровую среду, особенно обращать внимание на свой организм;
- 3) ответственное отношение к своему здоровью и окружающих людей;
- 4) способность к саморегуляции организма в условиях социальной среды;
- 5) сознательное самовоспитание, самосозидание и самосовершенствование в физическом, нравственном, духовном и культурном планах [1].

На протяжении многих веков человечество ищет пути культуры здоровья. В подавляющем большинстве случаев телесная красота сопутствует физическому состоянию, которое легче оценить объективно. Она не может выражаться лишь в его внешнем облике, она – в единстве внешнего и внутреннего, в гармонии тела и духа, в согласии убеждений и поступков, в согласии с природой и самим собой. Здоровье основывается на его мировоззрении, нравственных устоях, находят свое выражение и в облике, поступках, поведении, вещах, которыми человек себя окружает.

Культура здоровья студента – это интегративное личностное качество, формирующееся в процессе систематического, целенаправленного воспитания и обучения на основе эмоционально-ценностного отношения к себе и здоровью, к организации здорового образа жизни, накопления опыта применения валеологических знаний, умений и навыков в практике организации здорового образа жизни, развития всех компонентов валеологического сознания [1].

В то же время и сам педагог должен обладать высоким уровнем культуры профессионального здоровья. Под культурой профессионального здоровья педагога мы понимаем целостное личностное и профессиональное образование, включающее отношение к здоровью как к профессиональной ценности, владение им совокупностью способов восстановления, поддержания и развития профессионального здоровья, умение строить эффективный образовательный процесс, сохраняя и формируя собственное здоровье и здоровье студентов.

Содержание культуры здоровья включает в себя три компонента:

- 1) интеллектуальный – знания в области здоровья, организации здорового образа жизни, сохранения и укрепления его;
- 2) эмоционально-ценностный – активное положительное отношение к здоровью, к организации здорового образа жизни;
- 3) действенно-практический – применение накопленных знаний, умений и навыков в практике организации здорового образа жизни.

Поэтапность в формировании культуры профессионального здоровья обусловлено содержательной линией программы – от изменения в отношении к собственному здоровью, формирования потребностей в оздоровлении через самовоспитание и самообразование к раскрытию творческого потенциала, активизации творческих способностей.

Воспитание культуры здоровья, по нашему мнению, должна содержать следующие приоритетные направления:

- 1) воспитание двигательной культуры человека,
- 2) воспитание потребности и навыков здорового образа жизни,
- 3) практическое освоение оздоровительных систем.

Культура двигательной деятельности в рамках оздоровительной направленности способствует повышению социальной и трудовой активности людей, экономической эффективности производства. Именно культура двигательной деятельности позволяет представить человека как биосоциальное

единство и вместе с тем предлагает широкий спектр форм, средств и методов управления индивидуальным состоянием личности.

Движение – это, прежде всего количественные и качественные изменения состояния человеческого организма, где преемственность всегда сопровождается переходом от одного уровня на другой иного, более высокого качества. Преемственность культуры, духовности, физической культуры, информации и здоровья тесно переплетаются между собой.

Поэтому развитие двигательной деятельности как фактора укрепления здоровья нужно рассматривать главным образом как социальную защиту интересов развивающейся личности применительно к новым социально-экономическим условиям, когда человек предлагает свои услуги на рынке труда.

Формирование культуры двигательной деятельности представляет собой непрерывный процесс, осуществляющийся в рамках целевой системы физического воспитания в учреждении образования (УО), а его реализация основана на здоровьесберегающих продуктивных педагогических технологиях.

Необходимо сказать, что в современной практике приобщение к ценностям культуры двигательной деятельности имеет и негативный аспект, поскольку осуществляется не через процесс образования в сфере физической культуры, а через откровенное двигательное «натаскивание», принуждение и попытки формирования на такой основе привычки к систематическим занятиям.

Главной проблемой гармонично развитой личности является формирование культуры здоровья, то есть отношения к здоровью как высшей духовной и физической ценности человеческой жизни и важнейшему фактору саморазвития и самосовершенствования. Повышение эффективности данного процесса связано с изучением мотивационной сферы личности: ее потребностей, интересов, мотивов, волевых качеств, функциональных возможностей.

Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях нашей

жизни. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжает созидательную деятельность, не позволяет «душе лениться».

Труд над собой – важный элемент самосозидания культуры здоровья. Подход с точки зрения «силы воли» – рассматривает индивида как постоянно контролирующего себя и морально ответственного за использование своей воли для укрепления и созидания здоровья, а не поддаваться слабостям моды.

Необходимо усилить образовательную направленность культуры здоровья с целью информирования студентов о методиках здоровья и ЗОЖ (традиционных и нетрадиционных); использовать разнообразные формы и методы, способствующие приобщению студентов к их применению на практике.

Учебный материал о культуре здоровья может быть представлен посредством взаимодействия педагога и студента и осуществляться в виде специализированного курса лекций, лекций-бесед, диспутов, встреч, посвященных основам культуры здоровья, значение для здоровья занятий физической культурой, физическими упражнениями, понимание их содержания и

Программа формирования культуры здоровья должна представлять собой комплексную программу формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения. Все это обеспечивает сохранение и укрепление физического, психологического, духовного и культуры здоровья обучающихся в учреждении образования как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию студента.

Программа формирования культуры здоровья должна:

- 1) пробудить у студенческой молодежи желания заботиться о своем здоровье;
- 2) формировать установки на использование здорового питания;
- 3) формировать знания негативных факторов риска здоровью студентов (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);

4) формировать потребность студента в развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены и традиционных и нетрадиционных методик [1, 2].

Воспитание культуры здоровья молодого поколения происходит сегодня в условиях быстро меняющегося мира, наблюдается усиленная интенсификация учебного процесса (компьютеризация, автоматизация). При этом учебные программы не адаптированы к особенностям развития и состоянию здоровья современных студентов.

Культура здоровья – показатель, указывающий, как молодой человек реализует окружающие его условия жизнедеятельности для своего здоровья. Компонентами его являются: достаточная двигательная активность; закаливание; рациональное и натуральное питание; соблюдение режима дня; личная гигиена; отказ от вредных привычек [1, 2].

При формировании культуры здоровья личности необходимо обеспечить сбалансированную систему педагогического воздействия на ее интеллектуальную, эмоционально-волевую и практическую деятельность. Интенсивность культурного образа жизни личности будет возрастать по мере повышения ценностных ориентаций, обогащения опытом, получения информации о физических и духовных достижениях.

Статистические составляющие культуры здоровья показало, что динамика отношений к нему неуклонно идет вниз, по нашим данным, только 3% студенческой молодежи ежедневно заботиться о своем здоровье, 15% от случая к случаю, а остальные растрачивают свои жизненные силы – не задумываясь о здоровье.

Во-первых, у большинства студентов отсутствует положительный опыт занятий физической культурой.

Во-вторых, очень низкий уровень знаний теории и методики в области физической культуры и культуры здоровья.

В-третьих, не воспитана потребность в культуре здоровья и самосовершенствовании, самовоспитании и самосозидании его.

В-четвертых, отсутствует чувство личной ответственности за недостаточный багаж двигательных умений и навыков, низкие физические кондиции и незнание оздоровительных методик.

Развитие физической культуры, овладение традиционными и нетрадиционными оздоровительными методиками, является одним из наиболее важных составляющих формирования у студенческой молодежи установок на культуру здоровья.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Макскатова А. К. Обучение искусству и культуре здоровой жизни в программе переподготовки специалистов. / Здоровьесберегающее образование, – №1.– 2008. – С.27-28.
2. Савко Э. И. Приоритет здоровья в физическом воспитании студентов / Э.И.Савко. – Минск: БГУ, 2010. – 100 с.
3. Савко Э. И. Физическая культура для самосозидания здоровья: метод. Рекомендации / Э.И. Савко. – Минск: БГУ, 2012014. – 351 с.

Аннотация. Культура здоровья студента учреждения образования, представляет собой элемент профессиональной и общечеловеческой культуры и включает сформированное научное мировоззрение, разработанный механизм накопления, хранения информации о здоровье, здоровом образе жизни, технологиях оздоровления, мотивированного перевода знаний в ценности культуры здоровья.

Ключевые слова. Воспитание, культура здоровья, студенты, формирования, физическая культура.

Annotation. Culture health student educational institutions, is a member of professional and universal culture, and includes the generated scientific outlook

developed a mechanism of accumulation, storage of information on health, healthy lifestyles, rehabilitation technology, motivated by the transfer of knowledge in the culture of health value.

Keywords. Education, health culture, students, formation, physical culture.

Сероштан В.М., Хвостиков П.П., Карпов С.М., .

Лаптинова Т.В., Коротун В.А., Овчаренко В.И.

ГУ «Луганский государственный медицинский университет» ЛНР.

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО

ВОСПИТАНИЯ В МЕДИЦИНСКИХ ВУЗАХ

НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

Физическая культура оказывает значительное влияние на развитие организма человека, влияет на общество в целом, являясь неотъемлемой частью общей культуры общества. О состоянии физической культуры в обществе (как, впрочем, и о состоянии самого общества) можно судить по следующим основным показателям: уровень здоровья и физического развития граждан, степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве, структуре свободного времени, характер системы физического воспитания, развитие массового спорта, спорта высших достижений.

Рабочая нагрузка интенсивно работающего студента в течение учебной недели достигает 12 часов в сутки, а в период экзаменационной сессии – 15-16 часов. Неудивительно, что труд студента по тяжести относят к первой категории (легкий), а по напряженности – к четвертой (очень напряженный труд).

В течение дня студент выполняет длительную и напряженную работу, которая сочетается с факторами гипокинезии и гиподинамии. Они вызывают формирование специфического функционального статуса организма, характеризующегося снижением активности функциональных систем организма

(Плотников В.П. с соавт.,1997; Пономарева В.В.,1990, 2001; Чоговадзе А.В.,1996; Соколовский В.С., 2005).

Следует констатировать, что на сегодняшний день уровень здоровья студенческой молодежи Республики, в том числе, студентов высших медицинских учебных заведений, вызывает тревогу. Количество студентов медицинских вузов, имеющих отклонения в состоянии здоровья и физическом развитии, ежегодно увеличивается.

В 2016-2017 уч.г. по данным медпункта университета пропущено по болезни студентами 5685 дней, из них большую часть пропустили женщины.

Кафедра физического воспитания и здоровья совместно с клиническим отделом университета ежегодно проводит профосмотр студентов 1-V курсов. Многолетние комплексные медосмотры студентов позволили установить состояние здоровья и определенную динамику их основных заболеваний. К специальному медицинскому отделению в 2016 – 2017 гг. зачислено студентов (таблца 1):

Таблица 1

Курс	Количество студентов	А	Б	В
1	68	29	27	12
2	51	25	16	10
3	34	18	7	9
4	23	5	11	7
5	38	15	16	7
Итого	214	92	77	45
Всего	428			

Таким образом, распределение по диагнозам: «А» – 92 , «Б» – 77, «В» – 45 в структуре заболеваемости студентов преобладают заболевания сердечно-сосудистой системы, миопия, органы пищеварения, опорно-двигательного аппарата.

Сегодня рост заболеваемости студентов связан не только с информационными и эмоциональными перегрузками, которым они подвергаются в процессе учебы, хроническим истощением функциональных резервов организма, социально экономическими и экологическими проблемами, а в большей мере с дефицитом двигательной активности, отсутствием навыков здорового образа жизни, то есть с низким уровнем культуры здоровья.

Физическое воспитание является сложным педагогическим, многофункциональным психофизиологическим процессом, особенно в условиях, когда учащаяся молодежь уделяет недостаточное внимание физической культуре.

В этой связи, одной из отвечающих насущным запросам времени является проблема формирования культуры здоровья студента-медика.

Цель исследований: определить на современном этапе методологию организации занятий физической культурой и спортом для студентов медицинских вузов.

Задачи исследований: 1) раскрыть роль современных спортивных инновационных технологий на повышение качества учебного процесса по физическому воспитанию; 2) определить роль современной спортивной инфраструктуры по мотивации студентов к занятиям по физическому воспитанию; 3) определить роль физической культуры по формированию культуры здоровья студентов.

Не вызывает сомнения необходимость дифференцированного подхода к формированию культуры здоровья в разнообразных прослойках и социальных группах. По данным ряда авторов ВОЗ здоровье больше чем на 50% обусловлено образом жизни людей, на 20% экологическим состоянием региона, на 8–10% уровнем здравоохранения, 20% – генетического показателя.

В настоящее время в университете намечено система мероприятий по усилению профилактики различных заболеваний и подчеркивается необходимость как можно больше внимания уделять здоровым студентам,

направлять их деятельность на сохранение и укрепление своего здоровья и ведения здорового образа жизни.

От того, насколько успешно удастся сформировать и укрепить в их сознании навыки здорового способа жизни в молодом возрасте, зависти в последующем реальный образ жизни, препятствующий или способствующий раскрытию потенциала личности. Работа в данном направлении позволяет нейтрализовать в последующем развитие факторов риска различных заболеваний, предотвратить возникновение вредных привычек.

Физическая культура объединяет многие компоненты здорового способа жизни: культуру двигательной активности, гигиенические основы физической культуры; обучение рациональному дыханию, питанию, системе массажа, закаливанию, медитации, использованию факторов природы, умению снимать нервное напряжение с помощью мышечного расслабления (аутогенная тренировка). О физической культуре следует говорить, в первую очередь, именно в этом смысле. Тогда становится очевидным, что она является одной из движущих сил при формировании здорового способа жизни.

Однако, одной из причин несоответствия нормам состояние физического развития, физической и функциональной подготовленности студентов по-прежнему остается острое неудовлетворение потребности в физических нагрузках, о чем подтверждают проведенные исследования кафедрой физического воспитания и здоровья в 2016 – 2017 учебном году; (сентябрь, октябрь) и конец учебного года (июнь) показали, что физическая подготовленность студентов по пятибалльной системе за тестами, определяющими выносливость : бег на 2000 м /жен./, на 3000 /муж/ ; силовая подготовка: сгибание и разгибание рук в упоре , лежа на полу, подтягивание на перекладине, поднятие в сед за 1 минуту , прыжок в длину с места; скорость : бег на 100 м; ловкость : челночный бег 4 x 9; гибкость: наклоны туловища вперед с положения сидя.

	Осен .сем.	Весен.сем.	Осен.сем.	Весен.сем.
	<i>Мужчины</i>		<i>Женщины</i>	
1 – IV курсы	3,2	3,5	3,3	3,5
Сборные университета по видам спорта	4,5	4,8	4,3	4,5

Функциональная подготовленность /Гарвардский степ-тест /

	Осен.сем.	Весен. сем	Осен. сем.	Весен.сем.
	Мужчины		Женщины	
1 – IV курсы	3,6	3,8	3,5	3,7
Сборные университета по видам спорта	4,1	4,5	4,0	4,4
Спец.группа	2,2	2,8	2,1	2,7

По данным этих тестов на конец учебного года отмечается рост показателей, что свидетельствует росту общего рейтинга – балла.

Анализ приведенных данных физического развития, физической функциональной подготовленности и заболеваемости у студентов наводит на мысль, что обеспечить необходимый диапазон приспособления к внешним условиям, создать его механизм может только высокообразованная физическая культура. Ее практические результаты: во-первых, должны соответствовать тем биологическим потребностям человека, которые сформировались в процессе его длительной эволюции, во-вторых, адаптировать человека к существующим внешним условиям, в-третьих, поспевать за тенденциями изменения тех условий, которые могут реализовываться быстрее, чем человек окажется к этому готов.

Кафедра физвоспитания и здоровья формулирует семь принципов методики и организации занятий физической культурой для студентов.

1. Принцип удовлетворения конкретных способностей организма.
2. Принцип соответствия способностям организма.
3. Направленность тренировочных воздействий.

4. Качественное своеобразие используемых средств и методов физической культуры.

5. Комплексность воздействий / использование разнообразных средств/ физической тренировки.

6. Принцип широкого использования активного отдыха.

7. Принцип «каждый день и всю жизнь».

Очень важно, чтобы физические упражнения были разнообразными и доступными в самых различных условиях, дающими разный оздоровительный эффект.

Существенным моментом оптимизации физической подготовки студента медика является комплексное использование этих методов, включенных в индивидуальную программу.

Кафедра выдвигает положение о принципиальной возможности посредством физических нагрузок, применяемых на занятиях, не только укреплять свое здоровья, но и поднимать уровень активного долголетия студентов.

Главная задача этого положения – это обеспечение необходимого уровня физической подготовленности студентов и воспитание осознанной потребности в физическом совершенствовании на всю жизнь.

Прежде всего отмечу, что содержание работы коллектива кафедры направлено: на развитие материальной базы, в канун празднования 60-летия университета на кафедре создана одна из лучших спортивных баз в Республике: 4 специализированных спортивных залов, 2 теннисных корта, площадка для мини-футбола, футбольное поле с травяным газоном, 2 волейбольные и 1 баскетбольная площадки, что позволяет сборным командам университета наладить постоянный тренировочный процесс. Следует отметить, что силами студенческого спортивного актива создана зеленая зона вокруг спортивно-оздоровительного комплекса, высажено более 160 фруктовых деревьев.

Поэтому мы рассматриваем создание современной спортивной базы как условия для организации высокоэффективного учебного процесса по физической культуре.

Многолетний опыт работы показал, что огромное значение в формировании профессиональной физической культуре врача отводится работе студенческого научного кружка кафедры, он насчитывает 30-40 человек.

Ежегодно на кафедре проводятся студенческие научные конференции, которые постепенно переросли в областную, а в 2010 году в республиканскую. СНО работают в двух направлениях:

1. Изучение и обобщение научных исследований по избранной тематике и разработке индивидуальной оздоровительной программы при различных заболеваниях.

2. Сообщение собственных исследований. Многолетний опыт работы СНО показал его высокую эффективность в теоретическом разделе учебного процесса.

Следует отметить, что введение занятий на кафедре по интересам повысило мотивацию у студентов к физическому воспитанию и улучшилась посещаемость занятий. Большой популярностью пользуются недели здоровья на факультетах, которые заканчиваются массовыми спортивными соревнованиями в течении всего дня в которых принимают участие студенты и преподаватели факультета.

Если принять во внимание рекомендации ВОЗ, соответственно которым оптимум физкультурно-оздоровительной активности должен составлять не менее 6 часов в неделю, то двигательная активность студентов, которые предпочли физическое воспитание другим дисциплинам по выбору и будут систематически посещать плановые занятия 1-2 раза в недельном цикле, то это не сможет обеспечить в полной мере оздоровительный эффект и возможности поддержки на достаточном уровне основные физические качества.

Проведенное нами анкетирование показало, что большинство студентов-медиков нашего университета имеют достаточные теоретические знания о здоровом образе жизни, как важнейшем факторе профилактики заболеваний и резервах сохранения здоровья. В то же время практическая реализация принципов здорового образа жизни имеет место не более, чем у 16% респондентов.

Многочисленными исследованиями доказано, что только правильно дозированные средства физической культуры дают положительный результат. Мнение о том, что студенты могут заниматься физической культурой самостоятельно вредно и ошибочно. Занимаясь самостоятельно, студенты никогда не научатся правильно дозировать физическую нагрузку. А ведь еще Авиценна отмечал, что физические упражнения только тогда приносят пользу организму, когда они соответствуют функциональным и физическим возможностям человека. Поэтому совершенно непонятно, как можно отрицать необходимость физического воспитания как обязательного учебного процесса в обучении в высшем учебном заведении. Тем более в медицинском вузе, в котором студенты в процессе учебных занятий физическими упражнениями должны обучаться целенаправленному и прикладному использованию средств физической культуры не только для себя, но и в пределах своей компетенции использовать физические упражнения как средство профилактики и лечения в будущей врачебной деятельности.

В настоящее время профессиональная деятельность врача в основном направлена на выявление заболевания со следующим его лечением. Недостаток такого подхода очевиден, потому что эффективность мероприятий по лечению конкретных заболеваний значительно ниже, чем мероприятия по коррекции здоровья сберегающих возможностей организма. В связи с этим, исходя из концепции здорового образа жизни, врач сегодня должен быть ориентирован не только на патологию, но и на профилактику заболеваний, то есть заниматься здоровьем здорового человека. Поэтому в период подготовки студента-медика

стратегически важно обучить его максимуму теоретических знаний, практических умений и навыков, необходимых для использования многообразных средств, методов и форм физической культуры в своей будущей лечебно-профилактической деятельности. Выпускники медицинских вузов на современном этапе должны быть пропагандистами престижности здоровья и внедрения физической культуры в образ жизни всех слоев населения, которое без сомнения будет способствовать повышению уровня здоровья и работоспособности граждан Республики и позволит сохранить здоровый генофонд страны.

В связи с изложенным, следует полагать, что комиссия Министерства образования и науки Республики, которая занимается разработкой новых учебных планов, пересмотрит свое отношение к предмету «Физическое воспитание» и внесет в учебный план «Физическое воспитание» в качестве обязательной учебной дисциплины с четырехчасовыми занятиями в недельном цикле на протяжении всего периода обучения с дифференцированным зачетом. Это позволит в полной мере сбалансировать два основных приоритетных направления в подготовке высших медицинских кадров Республики: состояние здоровья и образование, которые сегодня по ряду названных выше причин занимают диаметрально противоположные позиции.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1.Амосов М.М. Роздуми про здоров'я. – К.: Здоров'я, 1990. – 168с.
- 2.Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. – К.: Здоров'я, 1998. – 248с.
- 3.Соколовский В.С. Место физического воспитания студентов высших медицинских учебных заведений в учебном процессе в контексте общеевропейской интеграции высшего образования // Сучасні досягнення спортивної медицини, лікувальної фізкультури та валеології. XI Міжнародна

науково-практична конференція 9–10 червня 2005 року – Одеса, 2005. – С.135–138.

4.Сероштан В.М., Овчаренко В.И., Булгаков С.В., Бондаренко О.В., Лозовой Ю.И. Пути совершенствования профессиональной физической культуры врача // Украинский медицинский альманах. – 2006. – Том 9 – №5. – С.217–219.

Аннотация. В статье рассматривается проблема существующей системы воспитания у студентов культуры здоровья и учебно-воспитательного процесса, выявляются их недостатки, определяются пути их преодоления.

Ключевые слова: культура здоровья, здоровый образ жизни, физическое воспитание.

Annotation. In this article the existing problems of education in students a culture of health and educational process are examined, identified their shortcomings and determined the path to overcome them.

Keywords: culture of health, healthy lifestyles, physical education.

Чорноштан А. Г., Бедров Т. В.

ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко»

ОСОБЕННОСТИ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Основные направления реформирования профессиональной подготовки будущих специалистов по физической культуре находят отражение в законодательных документах большинства развитых стран. Это законы об образовании, о высшем образовании, о физической культуре и спорте, государственные программы развития физической культуры и спорта, национальные доктрины развития физической культуры и спорта. Человек, как уникальная личность, провозглашен главной ценностью современной

цивилизации. В этом контексте ведущие ученые описывают сегодня различные пути, которые позволили бы обеспечить реализацию указанного тезиса во все сферы жизнедеятельности человечества.

Одним из перспективных путей решения этой проблемы является реализация идеи индивидуализации процесса обучения молодежи в образовательных учреждениях всех типов. Особенно значимой данная идея является для высших учебных заведений, которые готовят специалистов для различных профессиональных областей. Согласно современным требованиям, студенты должны не только овладеть необходимыми профессиональными компетенциями, но и воспитать в себе необходимые морально-волевые качества, готовность добросовестно работать для своей страны, а также быть способными к полноценной самореализации как личности [4]. Выполнение последнего требования связано с таким психолого-педагогическим феноменом, как индивидуализация. Известно, что понятие «индивидуализация» тесно связано с понятием «личность». В научных трудах В. В. Серикова, личность описывается как феномен, который связан со спецификой человеческой адаптации к социуму, к собственным возможностям действовать и преобразовывать мир. У человека есть потребность быть личностью [3, с. 56]. Согласно стратегическим положениям реформирования высшего образования, особого внимания требует процесс усвоения будущими тренерами и учителями физической культуры профессиональных знаний и умений, а также формирование профессионально-личностных качеств, которые дают им возможность обеспечивать эффективное влияние на личностное становление своих воспитанников. Одним из эффективных путей повышения уровня профессиональной подготовки студентов высших учебных заведений физической культуры и спорта является индивидуализация процесса их обучения.

В психолого-педагогической литературе освещены отдельные аспекты проблемы индивидуализации процесса обучения будущих специалистов по

физической культуре и спорту, а именно: пути повышения качества профессиональной подготовки студентов в учреждениях физической культуры (В.К. Бальсевич, А.У. Деминский, В.И. Ильинич, А.И. Камаев, Л.И. Лубышева, В.М. Платонов, Т.Т. Ротерс, Л.П. Сущенко); современные требования к профессиональной подготовке учителя физической культуры (М.Я. Виленский, М.Т. Данилко, Р.С. Сафин). В диссертационных работах исследованы: персонализация подготовки будущих специалистов по физической культуре и спорту в вузе (И.И. Шапошникова); формирование готовности к профессиональной деятельности будущих учителей физической культуры (М.Т. Данилко); педагогические условия обеспечения разноуровневой профессиональной подготовки будущих специалистов (П.Б. Ефименко); профессиональная подготовка будущего учителя физической культуры на основе модульно-рейтинговой технологии обучения (А.Г. Черноштан) и т. д.

Цель статьи заключается в исследовании современных подходов к индивидуализации процесса обучения будущих специалистов по физической культуре.

Для достижения цели были использованы следующие методы исследования: системный и сравнительный анализ психолого-педагогической литературы – для систематизации и сопоставления подходов к определению сущности проблемы; анализ современной практики и нормативных документов (национальных программ, образовательных стандартов, образовательно-квалификационных характеристик, программ профессиональной подготовки учителей физической культуры) – для определения их соответствия требованиям современной профессиональной педагогической деятельности.

При обеспечении индивидуализации процесса обучения будущих специалистов по физической культуре важно учитывать рекомендации ученых, в которых раскрываются различные аспекты организации этого процесса в вузах, в частности: научно-методическое обеспечение; пути совершенствования

структуры и качества подготовки будущего специалиста; обеспечение максимальной эффективности педагогического процесса; внедрение инновационных образовательных технологий и форм обучения. Для диагностики состояния индивидуализации процесса обучения будущих специалистов по физической культуре и спорту современные исследователи предлагают использовать такие критерии и показатели [4].

Первый критерий – мотивационно-ценностный. Он конкретизируется с помощью таких показателей как характер мотивов профессионально-личностного самосовершенствования и уровня стремления к проявлению индивидуальности на основе социально значимых ценностей будущих специалистов по физической культуре и спорту. Для диагностики характера мотивов профессионально-личностного самосовершенствования будущих специалистов по физической культуре и спорту ученые предлагают использовать такой комплекс методов: наблюдение, беседы, анкетирование, методика привлекательности профессии Н.В. Кузьминой, методика ценностных ориентаций А. Реана. С целью определения у студентов стремления к проявлению индивидуальности на основе социально значимых ценностей можно использовать шкалу ценностных ориентаций М. Рокича (ранжирование представленных ценностей в соответствии с порядком их личностной значимости).

Второй критерий – когнитивно-деятельностный. Этот критерий характеризуется с помощью следующих показателей: уровень усвоения будущими специалистами по физической культуре и спорту знаний и уровень сформированности у них умений профессионально-личностного характера. Для определения динамики изменения показателей следует учитывать, что важными характеристиками знаний любого вида являются: полнота (определяется объемом, количеством знаний об определенном объекте); глубина (характеризует количество осознанных существенных связей в пределах данных знаний); системность (мера количества осознанных связей).

Для диагностики уровня сформированности умений профессионально-личностного характера рекомендуется использовать такие методы и методики: наблюдение, опрос, решение проблемных ситуаций, методика диагностики уровня эмпатических способностей В. Бойко. Последняя методика позволяет определить уровень эмпатии по разным каналам. Так, рациональный канал эмпатии характеризует направленность внимания, восприятия и мышления человека на сущность любого другого человека – на его состояние, проблемы, поведение. Эмоциональный канал эмпатии отражает способности человека входить в эмоциональный резонанс с окружающими – сопереживать, соучаствовать. Эмоциональная отзывчивость в данном случае становится средством «вхождения» в энергетическое поле партнера. Интуитивный канал эмпатии свидетельствует о способности респондента действовать в условиях дефицита исходной информации о партнерах, опираясь на опыт, хранящийся в подсознании. Интуиция в меньшей степени зависит от оценочных стереотипов, чем осмысленное восприятие партнеров.

Третий критерий – индивидуально-персонализированный. Указанный критерий содержит следующие показатели: уровень сформированности профессионально-личностных качеств будущих специалистов по физической культуре и спорту и уровень проявления ими способности осуществлять рефлексию процесса индивидуализации. Диагностика уровня сформированности профессионально-личностных качеств может осуществляться посредством проведения наблюдения, опроса преподавателей и методики выявления коммуникативных и организаторских склонностей. Диагностику уровня проявления студентами способности осуществлять рефлексию процесса индивидуализации обучения желательно осуществлять с помощью самооценки, а также использования методики В. Стефансона, позволяющую определить основные тенденции поведения в реальной группе и степень представления о себе. Методика В. Стефансона диагностирующая основные тенденции поведения

в реальной группе и представления о себе позволяет определить шесть основных тенденций поведения человека в реальной группе: зависимость, независимость, общительность, необщительность, принятие «борьбы» и избегание «борьбы».

Тенденция к зависимости определена как внутреннее стремление индивида к принятию групповых стандартов и ценностей: социальных и морально-этических. Тенденция к общительности свидетельствует о контактности, стремлении образовать эмоциональные связи, как в своей группе, так и за ее пределами. Тенденция к «борьбе» – активное стремление личности участвовать в групповой жизни, добиваться более высокого статуса в системе межличностных взаимоотношений; в противовес этой тенденции избегание «борьбы» показывает стремление избежать этого взаимодействия, сохранить нейтралитет в групповых спорах и конфликтах, склонность к компромиссным решениям.

Определяя уровень второго показателя индивидуально-персонализированного критерия, следует исследовать изменения в осуществлении студентами рефлексии процесса персонализации. Эта процедура требует от будущих специалистов по физической культуре и спорту целенаправленного самоизучения, самоанализа профессионального и личностного развития, самоанализа процесса становления необходимых профессионально-личностных качеств. На основе социально значимых ценностей необходимо формировать у студентов не только умения эффективно взаимодействовать с другими людьми, но и умения эффективно воздействовать на этих людей.

Современные ученые [4] выделяют три уровня индивидуализированности будущих специалистов по физической культуре.

Высокий уровень индивидуализированности характеризуется тем, что на занятиях и во внеаудиторное время студенты регулярно пытаются повышать свой профессиональный уровень, развивать личные способности и общественно полезные свойства; студенты всегда демонстрируют желание к

индивидуализированному взаимодействию с другими людьми; их знания профессионально-личностного характера, а также знания о процессе индивидуализации отличаются полнотой, глубиной и системностью; у студентов диагностируются сформированные умения профессионально-личностного характера, а также умение обеспечивать собственную индивидуализацию; у студентов наблюдаются хорошо развитые личностно-профессиональные качества и умение регулярно осуществлять рефлексию процесса индивидуализации.

Средний уровень индивидуализированности студентов характеризуется тем, что они в большинстве случаев демонстрируют имеющиеся мотивы по различным аспектам профессионально-личностного самосовершенствования, а также стремление к индивидуализации на основе социально значимых ценностей; в подавляющем числе ситуаций проявляют полные, глубокие и системные знания профессионально-личностного характера; в достаточной степени демонстрируют усвоенную информацию о феномене индивидуализации; в большинстве случаев проявляют умения профессионально-личностного характера и профессионально-личностные качества, а также способность осуществлять рефлексию процесса индивидуализации.

Низкий уровень констатируется тогда, когда студенты почти не демонстрируют наличие мотивов к профессионально-личностному самосовершенствованию и стремления к индивидуализации, не проявляют интерес к сопоставлению своих действий с социально значимыми ценностями; знания и умения профессионально-личностного характера студентов, а также знания о процессе индивидуализации оказываются на репродуктивном уровне сформированности; студенты имеют низкий уровень сформированности профессионально-личностных качеств и практически не проявляют способности осуществлять рефлексию процесса индивидуализации.

Анализ научных данных о современных подходах к индивидуализации процесса обучения будущих специалистов по физической культуре и спорту позволяет сделать следующие выводы:

1. На основе анализа современной научной литературы установлено, что индивидуализация – это процесс, имеющий для человека глубокий личностный смысл, поскольку именно в этом процессе формируется его целостная структура как личности, что, в свою очередь, стабилизирует его функционирование и развитие. В ходе анализа современных научных данных было выяснено, что индивидуализация благоприятна не только для развития общества в целом, но и для развития самого индивида, поскольку она является источником проявления уважения, заботы и внимания к нему со стороны других людей. Достигнув признания значимости собственной личности другими представителями определенной общности, человек начинает воспринимать себя как необходимую предпосылку ее существования.

2. Анализ научных исследований показал, что индивидуализация процесса обучения тесно связана с такими процессами как социализация, дифференциация, персонализация обучения и личностно ориентированное образование. Установлено, что «индивидуализация процесса профессиональной подготовки» это процесс создания в вузе условий, которые бы способствовали развитию личности каждого студента как уникальной индивидуальности путём раскрытия в процессе профессиональной подготовки их личностного потенциала.

3. Для измерения уровня индивидуализированности студентов в процессе обучения в вузе ученые предлагают использовать следующую систему критериев и показателей: 1) мотивационно-ценностный критерий (стремление к индивидуализации на основе социально значимых ценностей; характер мотивов профессионально-личностного самосовершенствования); 2) когнитивно-деятельностный критерий (уровень усвоения знаний профессионально-личностного характера; уровень сформированности умений профессионально-

личностного характера); 3) индивидуально-персонализированный критерий (уровень сформированности профессионально-личностных качеств; способность осуществлять рефлексию процесса индивидуализации). На основе данных критериев и показателей ученые выделяют три уровня индивидуализированности будущих специалистов по физической культуре: высокий, средний и низкий.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Данилко М.Т. Формирование готовности к профессиональной деятельности будущих учителей физической культуры / М.Т. Данилко // Теория и методика физического воспитания и спорта. – 2001. – № 4. – С. 40-44.
2. Лубышева Л.И., Теоретико-методологическое обоснование физкультурного воспитания студентов / Л.И. Лубышева, Г.М. Грузных // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 6. – С. 9-12.
3. Сериков В.В. Образование и личность. Теория и практика проектирования педагогических систем / В.В. Сериков. – М.: Логос, 1999. – 272 с.
4. Шапошникова И.И. К вопросу дифференциации обучения студентов-спортсменов / И.И. Шапошникова // «Перспективные разработки науки и техники»: материалы науч.-практ. конф. (г. Белгород, 22 окт. 2004 г.) – Т. 15: Педагогика. – С. 81-82.

Аннотация. В статье «Особенности обеспечения индивидуализации процесса обучения будущих специалистов по физической культуре» А. Г. Черноштан и Т. В. Бедров исследуют специфику индивидуализации процесса профессиональной подготовки будущих специалистов по физической культуре. Для определения соответствия требованиям современной педагогической деятельности в статье систематизируются и сопоставляются подходы к сущности индивидуализации процесса обучения.

Ключевые слова: индивидуализация, самореализация, физическая культура.

Annotation. The article «Peculiarities ensure individualization of process of training of future specialists in physical culture» A. Chornoshtan and T. Bedrov explore the specifics of the process of individualization of training of future specialists in physical culture. To determine compliance with the requirements of modern pedagogical activity systematized and compared approaches to the essence of the individualization of the learning process.

Keywords: individualization, self-actualization, physical training.

Шкурин А.И., Дудник Ю.А.

ГОУ ВПО ЛНР ЛНУ имени Тараса Шевченко

ПРОБЛЕМЫ И ВОЗМОЖНОСТИ ТЕОРИИ СОВРЕМЕННОГО ГЕНДЕРНОГО ВОСПИТАНИЯ

Современное демократическое общество требует новых взаимоотношений между женщинами и мужчинами, ставит вопросы о равных правах и равных возможностях, о равном доступе ко всем благам цивилизации, о равноправии и партнерских отношениях, вообще предполагает устранение всех форм неравенства между женщинами и мужчинами и всестороннее внедрение в общественную практику идеи гендерного равенства. Достижения такого равенства возможно, если гендерное воспитание граждан, особенно молодежи, будет опираться на соответствующие базовые мировоззренческие понятия, социальные гендерные отношения, стереотипные ценностные модели, адекватные этой идеи.

Процесс гендерного воспитания молодежи происходит во всех социально-экономических сферах жизнедеятельности общества, но наиболее эффективно во время обучения под влиянием учебно-воспитательных факторов, происходит интенсивное влияние на формирование эгалитарного сознания молодежи.

Анализ реальной практики показал, что в настоящее время не существует продуктивного опыта в процессе гендерного воспитания молодежи, происходит

его стихийное развитие за пределами целенаправленного управляемого педагогического воздействия и это требует поиска научно обоснованных теоретических положений относительно возможности влиять на процесс гендерного воспитания современной молодежи.

Потребность в организации эффективной системы просветительской деятельности на уровне учебных заведений обусловила возникновение целого направления научных работ в этой области. Решению разнообразных задач воспитания в соответствии с потребностями и реалиями посвящены многочисленные исследования и публикации в которых разрабатываются новые методологические подходы воспитательной деятельности, направленные на гуманизацию педагогического взаимодействия, признание самоценности каждой личности (В. Березина, Н. Щуркова); определяются новые принципы и задачи, адекватные современным ценностным ориентациям молодежи (А. Бартоломей, В. Беспалько, Л. Беликовой, К. Жмырова, В. Кругликова, Н.Пилипчевской и др.)

В теоретико-методологическом плане особое значение приобретают работы, посвященные гендерным аспектам воспитания: определению целей и задач гендерного воспитания, его сущности и особенностям (О. Болотская, Т. Голованова, И. Иванова, В. Суковата, В. Кравец, С.Рыкова, А. Цокур); формированию гендерной культуры взаимоотношений полов: (Н. Андропова, А. Кизь, А. Кикинежди, Н. Мирончук, Т. Кузнецов, П. Терзи); внедрению гендерного подхода в учебно-воспитательный процесс (И. Мунтян, В. Луценко, Н. Приходькина, М. Сабунаева, Л. Штилева).

Целью нашего исследования выступает анализ теории гендерного воспитания в педагогических трудах XIX-XXI вв с последующим выявлением противоречий в гендерном воспитании в современном обществе.

В XIX столетии в России, в связи с активизацией в обществе борьбы за права женщин, вопросы женского образования и воспитания становятся особенно актуальными. Начало было положено известными общественными деятелями –

В. Белинским, Н. Чернышевским, А. Герценом. В дальнейшем их взгляды были развиты М. Михайловым, который по-новому взглянул на жизненное предназначение женщин, считая вредным ограничивать его исключительно семейной жизнью.

В начале XX столетия в обществе наблюдалось повышенное внимание к вопросам воспитания и обучения детей разного пола. На страницах периодической печати, в педагогической литературе, на съездах по общественному и семейному воспитанию обсуждается проблема психических особенностей мужчин и женщин. Широкую дискуссию вызвал вопрос о совместном обучении мальчиков и девочек в школе. Мнения общественности и педагогов по этому вопросу разделились. Сторонники совместного обучения детей разного пола считали, что это позволит на деле решить проблему равенства мужчин и женщин.

Существовала и другая точка зрения на совместное обучение мальчиков и девочек. Так, известный психолог М. Рубинштейн рассматривал вопрос воспитания представителей разного пола как проблему «философии культуры», подчеркивая равную ценность, но не тождественность мужской и женской психики. Негативные последствия совместного обучения в школе детей разного пола он видел в возможном «нивелировании» женской и мужской психики и создании «равенства духа», в то время как идеалом педагогики должно быть развитие индивидуального духа.

В течение длительного времени в психологических и педагогических исследованиях, образовательных программах присутствуют в основном «дети» и «учащиеся», но не мальчики и девочки. Все, что связано с характеристикой пола, представления, интересы, особенности поведения представителей разного пола, практически не находят отражения в научной и методической литературе.

Важно отметить, что несмотря на фактическое замалчивание проблемы воспитания детей разного пола официальной педагогикой, отдельные аспекты

данной проблемы нашли отражение в педагогической теории и практике. Наиболее полно проблема воспитания с учетом пола детей представлена в педагогическом наследии выдающихся отечественных педагогов А. Макаренко и В. Сухомлинского, которые рассматривали задачу воспитания у подрастающего поколения качеств мужественности и женственности как одну из наиболее важных задач нравственного формирования личности.

А. Макаренко подходил к проблеме полового воспитания с точки зрения единства формирования всей личности ребенка, не отделяя половое воспитание от общего нравственного воспитания. В своей педагогической деятельности он учитывал психические особенности мальчиков и девочек.

В. Сухомлинский в своей педагогической деятельности одним из основных принципов выделял учет психологических особенностей мальчиков и девочек. Он называл важнейшим условием формирования гражданской, моральной, этической зрелости воспитанников осознание ими того, что и физически, и морально они являются настоящими мужчинами и настоящими женщинами.

Воспитание качеств мужественности и женственности, по мнению В. Сухомлинского, следует начинать уже в детстве. У мальчика необходимо утверждать «долг мужчины, ответственность мужчины, достоинство мужчины», воспитывать понимание того, что они – завтрашние мужья и отцы, будущие воины, защитники родины.

Признавая особое значение семьи в жизни женщин, В. Сухомлинский считал необходимым привлекать их к активной общественной жизни. Важными качествами, необходимыми женщинам, он называл твердость, решительность, женское достоинство в отношении с мужчинами.

Воспитание юношей и девушек В. Сухомлинский рассматривал не как параллельные, а как взаимосвязанные и взаимообусловленные процессы. По его мнению, деятельность коллектива нужно организовать так, чтобы не было

специальных мужских и женских видов деятельности, а отличались лишь место и роль девочек и мальчиков в осуществлении деятельности.

Продолжая анализ, мы обращаемся к литературе, которая связана с определением сущности и особенностей гендерного воспитания. В. Кравец определяет, что гендерное воспитание – это «процесс, направленный на формирование качеств, черт, свойств, определяющих необходимое обществу отношение человека к представителям другого пола». Его цель заключается не только в необходимости формировать правильное понимание сущности нравственных норм и установок в сфере гендерных отношений, но и потребности руководствоваться ими во всех сферах деятельности.

Любой вид деятельности может служить интересам гендерного воспитания, научно-исследовательская, общественно-политическая, трудовая, художественно-эстетическая, физкультурно-спортивная, организационно-управленческая, историко-культурная. Ценными в прикладном плане становятся для нас все указанные исследователем конкретные педагогические задачи, которые нужно решать в процессе гендерного воспитания посредством использования всех традиционных средств педагогического воздействия. [3, с. 176].

Гендерное воспитание также рассматривают как процесс целенаправленной систематической выработки у лиц обоих полов способов и форм паритетности в отношениях, нравственных норм равенства, равноправия, взаимоуважения, учета как общего, так и отличного, что свойственно женщине и мужчине, а также формирования свободной личности с гендерным мировоззрением и навыками гендерно ориентированного поведения [1; 2].

Необходимость внедрения гендерного подхода в педагогическое образование подчеркивает А. Луценко. Гендерный подход в воспитательном процессе позволяет обнаружить, что различия в восприятии мужчин и женщин определяются не столько физиологическими особенностями, сколько

воспитанием на основе распространенных в данной культуре представлений о сущности мужского и женского. Современное воспитание, основанное на полоролевом подходе, по мнению автора, существенно ограничивает развитие личности рамками традиционных гендерных ролей. [4, с. 494].

С иных позиций по определению гендерного подхода подходит А. Мудрик он считает гендерный и полоролевой подходы тождественными, и использует эти термины вместе, что, по нашему мнению, свидетельствует опять же о неопределенности ученых о гендерной терминологии. С его точки зрения, акцент в социальном воспитании необходимо делать на том, чтобы "помочь мальчикам стать мужчинами, а девушкам – женщинами» [5, с. 181]. Сторонники же гендерного подхода отмечают, что гендерный подход предусматривает увеличение социального пространства для всестороннего развития личности независимо от пола.

Несмотря на положительные достижения в решении проблем воспитания молодежи, в частности гендерных ее аспектов, мы должны отметить недостаточность исследований в изучении процесса гендерного воспитания. Нуждается в серьезной научной разработки и содержание учебной деятельности, которое должно отражать новые эгалитарные представления и способствовать усвоению молодежью ценностей гендерного равенства.

На данном этапе развития современного общества нельзя утверждать о научном решении этой проблемы, поскольку в настоящее время не в полной мере определены научные пути решения следующих *противоречий* между:

- стратегией развития и продвижением идеи гендерного равенства в постсоветском пространстве и наличием серьезных перегибов в воспитании и пропаганде ЛГБД в современном европейском сообществе;

- процессами демократизации общественной жизни, требующих равноценного участия всех его членов, как мужчин, так и женщин в его развитии, и реальным положением женщины в обществе на основе религиозных взглядов;

– объективной потребностью в гендерной направленности системы образования и недостаточной теоретической и методической разработкой содержания и технологии этой деятельности в учебно-воспитательном процессе в старшей школе.

Выявление вышеуказанных противоречий, недостаточная теоретическая разработка этой проблемы, необходимость ее глубокого и последовательного решения на уровне педагогической теории и практики, подтверждает важность и своевременность изучения данного направления в воспитании нашей молодежи.

Данное исследование не является исчерпывающим в изучении проблем гендерного воспитания, но может быть использовано педагогами в поиске действенных методов решения в этой области воспитания и углубленного изучения проблемы в частности использования гендерного воспитания на уроках физической культуры.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Березина В.А. Воспитание в современном вузе: новые подходы / В.А. Березина // Высшее образование сегодня. – 2002. – №1. – С.6-11.
2. Болотська О.А. Соціально-педагогічні умови гендерного виховання жінок – лідерів в діяльності громадських організацій та рухів: Автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.05 "Соціальна педагогіка" / О.А. Болотська. – Луганськ, 2008. – 20с.
3. Кравець В.П. Гендерна педагогіка: гендерний аспект: [навчальний посібник] / В.П. Кравець, О.М. Кікінежді. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004. – 124с.
4. Луценко О.А. Гендерна освіта і педагогіка / О.А. Луценко // Основи теорії гендеру: [навчальний посібник] / відп. ред. Скорох М.М. – К.: "К.І.С.", 2004. – С. 476-503.
5. Мудрик А. О полоролевом (гендерном) подходе в социальном воспитании / А. Мудрик // Народное образование. – 2007. – №5. – С. 175-181.

Аннотация. В статье «Проблемы и возможности теории современного гендерного воспитания» А.И. Шкурин, Ю.А. Дудник проводят анализ теории гендерного воспитания в педагогических трудах XIX- XXI в., и определяют сложившиеся в современном обществе противоречия в гендерном воспитании.

Ключевые слова: воспитание, гендерные отношения, полоролевой, эгалитарное сознание,

Annotation. In the article "Challenges and opportunities of the theory of modern gender education" A. I. Shkurin. Y. A. Dudnik the authors analyze the theory of gender education in the pedagogical works of the XIX - XXI century, and determine the current in contemporary society, contradictions in gender education.

Keywords: education, gender relations, paraliol, egalitarian consciousness.

**«АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ
ДЕТЕЙ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ»**

Батова А.Р., Кострыкина Т.Н., Бондаренко И.В.

ГУ ЛНР «ЛГМУ им. Святителя Луки»

ОЦЕНКА АДАПТАЦИОННЫХ РЕАКЦИЙ И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Актуальность проблемы определения уровня здоровья, физического развития и стрессоустойчивости для населения Донбасса в последние годы все более возрастает, что связано со стрессовым влиянием экономической и политической блокады, продолжающимися боевыми действиями, неопределенностью положения республик ЛНР и ДНР.

В связи с ухудшением здоровья детей и подростков в большинстве стран мира, о чем свидетельствуют результаты скрининговых исследований [7], исследователи обращают внимание на проблему адаптации детей и молодежи к условиям обучения как в школе, так и в вузах [1]. Дети и подростки, состояние здоровья которых было неудовлетворительным, взрослеют, переходят в группу юношеского возраста (17-20 лет) и составляют основную массу первокурсников высших учебных заведений. В этом возрасте еще продолжается процесс формирования систем организма, высших нервно-психических функций и завершается формирование личности [4,5]. В этот период организм молодого человека обладает повышенной неустойчивостью и уязвимостью к патогенным факторам окружающей среды [4]. Поэтому студентов, как особую популяцию населения следует отнести к группе повышенного риска [1], а процесс обучения – к категории специфического умственного труда, которая требует постоянного, длительного активного напряжения интеллектуальных, эмоциональных, волевых и других функций [3].

Многие авторы отмечают благотворное влияние на физическое развитие и уровень здоровья подростков и молодежи увеличение количества уроков физической культуры в программах образовательных учреждений [3,5]. Однако с

переходом на российские образовательные стандарты и программы, в медицинском университете часы по физкультуре сократились до 1 раза в две недели. При таком режиме занятий приходится студентам объяснять, что проводимые занятия, по факту, являются совсем не тренировочными и не оздоровительными. Они являются лишь контрольными, и преподавателям приходится прилагать все свои ораторские умения и эмоциональные резервы, чтобы мотивировать студентов на самостоятельные занятия для повышения уровня физического развития, и адаптационных возможностей.

Кроме того, тотальное внедрение компьютерных технологий еще дальше уводит молодых людей от развития своих физических резервов, ведь на экране игры так легко стать героем, не напрягаясь физически.

Исследования последних лет выявили снижение показателей физического резерва здоровья студентов, у 30% которых отмечено наличие дезадапционного состояния, которое проявляется в донологическом нарушении адаптивных процессов [5].

Наиболее чувствительным индикатором адаптационных реакций организма, согласно литературным данным, является сердечно-сосудистая система [2]. Поиск маркеров соматического и психического здоровья для студенческих коллективов продолжается в научной среде уже много лет [5], и этот процесс подтолкнул нас к исследованиям темы в медицинском университете и медицинском колледже.

Используя не очень громоздкие методики, и потратив на обследования минимальное время, мы определяли работоспособность, энергопотенциал сердечно-сосудистой системы и состояние психического здоровья в аспекте стрессоустойчивости студентов 1-2 курсов ЛГМУ и студентов 2-3 курсов медицинского колледжа. В дальнейшем эти показатели были проанализированы и выявлены определенные взаимосвязи между ними.

Цель работы: Исследовать возможность использования показателей работоспособности, энергопотенциала сердечно-сосудистой системы и состояния психического здоровья в аспекте стрессоустойчивости в качестве маркеров индивидуального соматического и психического здоровья студентов, а также соматического и психического здоровья студенческих коллективов.

Для достижения поставленной цели, сформулированы следующие задачи:

Сформировать 3 группы с разным уровнем двигательной активности: №1 (2 часа в неделю), №2 (2 часа 1 раз в две недели), №3 (6 часов неделю)

Определить уровень стрессоустойчивости: по методике Ридера, по тесту Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В., по Миссисипской шкале ПТСР.

Определить уровень адаптационных реакций студентов: по индексу работоспособности, уровню энергопотенциала организма человека.

Проанализировать полученные данные

Исследования проводились согласно нормативных требований, действующих в ЛНР, и нормам международной практики – правилам ICHGSP, хельсинской декларации (2000).

В первую группу вошли девушки 2-3 курсов Медицинского колледжа, занимающиеся физической культурой 2 раза в неделю (2 часа в неделю) – 25 человек. Во вторую группу вошли девушки 1 курса медуниверситета, занимающиеся физкультурой 1 раз в 2 недели (в среднем 1 час в неделю) – 35 человек. В третью группу вошли девушки 1–2 курсов медуниверситета, занимающиеся в секции спортивной аэробики 6 часов в неделю – 10 человек.

Таблица №1

Оценка стрессоустойчивости студентов с разным уровнем двигательной активности

Уровень самооценки стрессоустойчивости тест Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В.,	Высокий	Средний	Низкий
Экспериментальная группа-1(25 чел)	5 (20%)	19 (76%)	1 (4%)
Экспериментальная группа-2 (35 чел)	10 (29%)	25 (71%)	
Экспериментальная группа-3 (10 чел)	3 (30%)	7 (70%)	
Степень воздействия травматического опыта на человека по Миссисипской шкале ПТСР(гражданский вариант)	Нет признако в ПТСР	Наличие признаков ПТСР	ПТСР
Экспериментальная группа-1(25 чел)	17 (68%)	8 (32%)	
Экспериментальная группа-2 (35 чел)	31 (89%)	4 (11%)	
Экспериментальная группа-3 (10 чел)	10 (100%)		
Уровень стресса по Ридеру	Низкий	Средний	Высокий
Экспериментальная группа-1 (25 чел)	3(12%)	16 (64%)	6 (24%)
Экспериментальная группа-2(35 чел)	3 (8,5%)	26 (74%)	6 (17%)
Экспериментальная группа-3 (10 чел)	2 (20%)	8 (80%)	

Оценка уровня стрессоустойчивости студентов определялась анкетированием по трем тестам: Миссисипская шкала ПТСР (гражданский вариант), для определения степени воздействия травматического опыта на человека; тест самооценки стрессоустойчивости Пономаренко Л.П., Белоусовой Р.В.; шкала психологического стресса Ридера. С помощью этой методики была, в свое время, выявлена связь уровня стресса с наличием стенокардии напряжения и артериальной гипертонии.

Именно этот тест выявил значительное количество студентов с высоким уровнем стресса, в группе №1 и группе №2- 24% и 17% соответственно, при этом, в группе спортсменов высокого уровня стресса не показал никто.

По наличию признаков ПТСР в группах сохраняется аналогичное соотношение. В группе№1 и группе№2 соответственно 32% и 11% студентов имеют признаки посттравматического стрессового расстройства

Таблица №2

**Оценка адаптационных реакций студентов с разным уровнем
двигательной активности**

Уровень ИР	Высокий	Выше среднего	Средний	Удовлетворит.	Неудовлетворит.
Экспериментальная группа-1(25 чел)	2 (8%)	2 (8%)	7 (28%)	11 (44%)	3 (12%)
Экспериментальная группа-2 (35 чел)	1 (3%)	1 (3%)	15 (43%)	12 (34%)	6 (17%)
Экспериментальная группа-3(10 чел)	2 (20%)	1 (10%)	5 (50%)	2 (20%)	
Уровень энергопотенциала организма человека	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже ср.	Низкий
Экспериментальная группа-1 (25 чел)	1 (4%)	4 (16%)	4 (16%)	6 (24%)	10 (40%)
Экспериментальная группа-2 (35 чел)	4 (11%)	5 (14%)	6 (17%)	3 (9%)	17 (49%)
Экспериментальная группа-3 (10 чел)	2 (20%)	3 (30%)	4 (40%)	1 (10%)	

Наиболее чувствительным индикатором адаптационных реакций организма, согласно литературным данным, является сердечно-сосудистая система [2]. Поэтому для оценки уровня общей физической работоспособности использовались данные, полученные при проведении функциональной пробы Руфье-Диксона. Для количественной оценки энергопотенциала организма человека применялся индекс Робинсона. Он используется для оценки уровня обменно-энергетических процессов, происходящих в организме.

Если по показателю работоспособности в 1-ой и 2-ой группах неудовлетворительный уровень показали соответственно 12% и 17% студентов,

то по показателю энергопотенциала организма человека низкий уровень соответственно показали 40% и 49% студентов.

Интересно, что студенты медуниверситета – группа №1 по сравнению со студентами медколледжа – группа №2 имеют худшие показатели адаптивных процессов при лучших показателях стрессоустойчивости.

Интерпретация результатов адаптационных тестов всех трех экспериментальных групп однозначно показывает значимо лучший уровень студентов спортсменов, и полное отсутствие у них неудовлетворительного уровня адаптации системы кровообращения.

Полученные в исследовании данные анализа цифровых индексов здоровья, адаптационных возможностей организма, показателей стрессоустойчивости характеризуют не только индивидуальное здоровье, но и дают представление о «структуре здоровья» студентов вуза в начале обучения.

В целом картина уровней исследованных показателей однозначно говорит о большей устойчивости к стрессу девушек – спортсменов и об их лучшей работоспособности и адаптации. На наш взгляд, именно более высокий уровень физического развития определяет лучшую работоспособность и устойчивость к стрессу, а добиться повышения этого уровня возможно только благодаря увеличению двигательной активности.

Сравнивая показатели стресса, работоспособности и уровня энергопотенциала организма первокурсниц с разным уровнем двигательной активности вначале обучения в вузе, можно предложить использовать эти показатели в качестве маркеров экспресс-оценки соматического и психического здоровья студентов.

Для дальнейшего исследования в этом направлении, мы планируем проследить корреляцию определенных в работе показателей с уровнем здоровья по Апанесенко и адаптивным потенциалом по Баевскому, для выявления

наиболее простых и малозатратных по времени методик выявления дезадаптивных состояний.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Апанасенко Г. Л. Избранные статьи о здоровье / Г.Л. Апанасенко. – Киев, 2005. – 48 с.
2. Баевский Р.М. Оценка адаптационных возможностей организма и риска развития заболеваний / Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. – М.: Медицина, 1997. – 236 с.
3. Булкина Н.П. К вопросу о физическом воспитании студентов специальной медицинской группы / Н.П. Булкина // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2008. - № 6. – С. 171–173
4. Практикум по психологии здоровья / Под. ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2005. – 351 с.
5. Батова А.Р. Показатели индивидуального здоровья как критерии адаптации к университетской системе обучения // Украинский медицинский альманах. – 2006. – №5. – С.200–202.

Аннотация. В статье «Оценка адаптационных реакций и стрессоустойчивости студентов с разным уровнем двигательной активности» Батова А.Р. и др. анализирует возможность использовать показатели соматического и психического здоровья в качестве маркеров здоровья студенческих коллективов.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, маркеры здоровья, студенты.

Annotation. In an article Estimation of adaptive reactions and stress stability in students with different level of movement activity Batova A.R. analyzers markers of somatic and psycic health with the purpose to use them as health markers of students groups.

Key words: stress stability, health markers, students.

Богданова А.С., Ильинский С.А.

ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко»

УРОВЕНЬ ЗНАНИЙ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ (НА ПРИМЕРЕ БЕЛОРЕЧЕНСКОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ ЛУТУГИНСКОГО РАЙОНА)

В законодательных документах, таких как законы об образовании, о высшем образовании, о физической культуре и спорте, большинства развитых стран мира приоритетной задачей является сохранение, укрепление и улучшение здоровья учащейся молодежи, формирование у них устойчивой потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни. Воспитание образованной, духовно, физически и социально здоровой, творческой личности является важнейшей задачей современного образовательного пространства. В условиях школы важно получить не только определенные теоретические знания, но и практические умения ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, сформировать у школьников мотивацию к ведению здорового образа в течение всей жизни.

В последнее время наблюдается существенное ухудшение здоровья населения. Проблема здоровья детей и молодежи становится особенно актуальной в результате усиления влияния социально-экономических и социально-культурных факторов. Следует обратить внимание на то, что тенденции в ухудшение здоровья учащихся отмечаются не только на физическом уровне (нарушение зрения, респираторные, сердечнососудистые и другие заболевания), но и на психическом и духовном. Так, например, у 88% школьников наблюдаются нервно-психические отклонения. Большинство молодежи утратило духовные ориентиры, их жизнь сопровождается психологическим дискомфортом и

негативными переживаниями. У значительной части детей не сформированы социально и духовно значимые качества, такие как: чувство толерантности, милосердия, чести, совести, доброты, что вызывает у них ощущение своей бесполезности и непонимания смысла жизни, а как следствие – безразличие к своему здоровью и здоровью окружающих [1].

Для решения данной проблемы необходимо определить теоретические основы, направленные на формирование культуры здорового образа жизни учащейся молодежи и практические пути их реализации. Понятие «здоровье» и здорового образа жизни, невзирая на свое давнее происхождение и пристальное внимание со стороны науки, недостаточно разработано в научной литературе. Это связано с тем, что термин «здоровье» – очень сложное теоретическое и практическое явление.

В психолого-педагогической литературе существует большое количество определений, что такое здоровье и здоровый образ жизни. Остановимся лишь на тех, которые на наш взгляд и согласно нашему видению представляют интерес.

В Преамбуле Устава Всемирной организации здравоохранения, который был принят Международным сообществом в качестве основополагающего документа для всех стран 7 апреля 1948 года, здоровье характеризуется как «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов». За годы и десятилетия, прошедшие с момента обнародования данного понятия, произошло много изменений в его трактовке. Различия в определении данного понятия обусловлены, на наш взгляд, наличием различных сфер и объектов исследования.

Ю. П. Лисицын писал о здоровье так: «Здоровье – это гармоничное единство биологических и социальных качеств, обусловленных врожденными и приобретенными биологическими и социальными воздействиями» [3].

По мнению ученого-медика П. В. Бунзена, «здоровье – это такое психофизиологическое состояние человека, которое характеризуется не только

отсутствием патологических изменений отдельных органов и систем, но и такими функциональными резервами организма человека, которые достаточны для его эффективной биологической и социальной адаптации и сохранения им высокой физической и умственной работоспособности в естественной среде обитания» [1].

Современный ученый-педагог В.П. Горашук рассматривал здоровье как динамическое состояние внешнего и внутреннего равновесия человека с самим собой и окружающей средой на духовном, психическом и физическом уровнях [2, с. 140]. В своем исследовании мы будем опираться на это определение, так как оно более полно, на наш взгляд, выражает суть рассматриваемого понятия.

Изучение феномена здоровья на теоретическом и практическом уровнях также отражено в трудах Г. Л. Апанасенко, И. И. Брехмана, В. И. Климовой, А.Г. Сухарева, А.Г. Щедрина и др.

Многие факторы оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья детей. Так, например, низкий потенциал воспитательного характера внутри семьи, снижение экономического уровня жизни в стране, ухудшение экологической обстановки, неправильная организация учебно-воспитательного процесса в школе, которое не соответствует требованиям гигиены и возрастной физиологии школьников, могут вызывать хроническое переутомление, дезадаптацию, а также провоцировать рост ряда различных заболеваний. В связи с этим для педагогической науки особый интерес представляет проблема формирования здорового образа жизни учащихся начиная с младых классов и заканчивая выпускниками школ.

Здоровый образ жизни, по мнению Б. Н. Чумакова характеризуется, как «активная деятельность людей, направленная, 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. Формирование здорового образа жизни является главным рычагом первичной профилактики в

укреплении здоровья населения через изменения стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями» [4].

В современном валеологическом подходе определение здорового образа жизни он рассматривается как способ жизнедеятельности человека, одной из основных ценностей которого является формирование, сохранение и укрепление здоровья, ответственное и осознанное отношение к собственному здоровью, умение аккумулировать позитивные и негативные факторы, внешние и внутренние, которые влияют на здоровье [2].

Данные исследований указывают на то, что проблема здоровья и здорового образа жизни актуальна и важна для современного общества, а школа является важным этапом в жизни каждого человека.

Цель данной статьи – представить и проанализировать результаты анкетирования по определению уровня знаний о здоровье и здоровом образе жизни учащихся младшего школьного возраста.

На наш взгляд младший школьный возраст является одним из наиболее значимых периодов в формировании личности человека. Основы теоретических знаний и практических умений, которые необходимо усвоить ребенку в этом возрасте, имеют большое значение для его перспективного будущего. Поэтому осознанное отношение к своему здоровью и ведению здорового образа жизни необходимо начинать формировать именно в этом возрасте.

В рамках нашего исследования было проведено анкетирование учеников 3 класса (17 человек) ГБОУ ЛНР «Белореченская общеобразовательная школа-интернат I-II ступеней Лутугинского района». Ученикам была предложена анкета, которая состояла из десяти вопросов, направленных на определение уровня знаний учащихся младших классов о состоянии своего здоровья, отношении к

физическим упражнениям и стремлению вести здоровый образ жизни. Проанализировав полученные результаты, можно сделать следующие выводы.

Понятие о том, что такое здоровый образ жизни у учащихся ассоциируется с понятием «здоровье», причем 61% респондентов считают, что здоровый образ жизни – это «когда у тебя ничего не болит», т.е. не предусматривают никаких действий со своей стороны, направленных на укрепление и сохранение здоровья. Это говорит о том, что они полностью не осознают, что входит в содержание понятия «здоровый образ жизни». То же можно сказать и о 15% учащихся, которые считают, что здоровый образ жизни – «когда ты здоров, т.е. не болеешь». Элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни имеют 24% учащихся. Об этом свидетельствует то, что школьники смогли назвать некоторые компоненты здорового образа жизни такие как, занятия физкультурой и спортом, правильное питание, закаливание. Но эти знания еще не являются систематизированными и комплексными.

Отношение к состоянию своего здоровья у учащихся неоднозначное так: 60% учащихся считают, что у них здоровье «отличное», 25% учащихся считают, что у них есть проблемы со здоровьем, и лишь 15% считают, что у них здоровье «удовлетворительное». 38 % учащихся болели в течение последнего года хотя бы один раз, в том числе 12% – три раза и более в основном это вирусные заболевания (грипп, ОРВИ, простуда, насморк).

К занятиям на уроках физической культуры учащиеся относятся положительно, 45% детей занимаются спортом «с полной отдачей», кроме того, 75% учащихся ходят в различные кружки и спортивные секции (футбол, теннис, карате). 25% выполняют государственные тесты и нормативы физической подготовленности на хорошо и удовлетворительно.

Следовательно, большинство респондентов склонны придерживаться ведущих принципов здорового образа жизни таких как: двигательная активность и занятия спортом, рациональное питание, суточный режим, личная гигиена,

закаливание, но не всегда могут реализовать их последовательно и постоянно. Так всего лишь 40 % учащихся делают по утрам зарядку каждый день, 25 % – лишь иногда, также 35 % учащихся зарядку не делают совсем, рационально питаются 34%; соблюдают суточный режим 67%; правила личной гигиены 86%, регулярно закаляются – 25%. Это свидетельствует о том, что далеко не все учащиеся 3 класса регулярно соблюдают все компоненты здорового образа жизни и как следствие имеют отклонения в состоянии здоровья.

Необходимо добавить, что в результате проведенного исследования мы выявили не только уровень знаний учащихся младших классов о здоровом образе жизни и состоянии их здоровья, но и готовность к соблюдению ведущих принципов здорового образа жизни в течение дня, недели, месяца и года.

Таким образом, полученные результаты указывают на необходимость воспитания у учащихся потребности в ведении здорового образа жизни, укреплении собственного здоровья и формировании научных представлений о культуре здорового образа жизни.

Анализ научных данных о здоровье и здоровом образе жизни, результаты анкетирования учащихся младшего школьного возраста позволяют сделать следующие выводы:

1. Образ жизни детей младшего школьного возраста не позволяет реализовать в полной мере и с пользой для них феномен здорового образа жизни.

2. В организации образовательно-воспитательного процесса, осуществляемого в школе, необходимо использовать все имеющиеся возможности, которые позволят широко внедрить компоненты здорового образа жизни в школьной среде.

3. Проведенное анкетирование учащихся младшего школьного возраста представляет реальную основу для разработки системы практических мероприятий, способствующих этому процессу.

Мы считаем, что уже сегодня в каждой школе, на основе опроса учащихся, должны быть разработаны и внедрены реальные программы по приобщению детей к здоровому образу жизни. Особую роль в этих программах необходимо отвести физическому воспитанию и спорту, что поможет сформировать мотивацию для рационального двигательного режима и прочные навыки использования всех основных компонентов, составляющих здоровый образ жизни.

Проблема здорового образа жизни детей будет оставаться актуальной всегда. На этой основе мы планируем посвятить последующую нашу работу детальному изучению вопроса о здоровом образе жизни учащейся молодежи, расширении социального пространства педагогического взаимодействия с учащимися, а именно: привлечению к совместной работе родителей учеников, организовать более тесное взаимодействие с учителями и специалистами школы, педагогами дополнительного образования и разработке соответствующих педагогических условий.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вайбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайбаум, В.И. Кузнец, Т.А. Родионова. – М.: «Академия», 2003. – 240 с.
2. Горашук В. П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика) / В.П. Горашук. – Луганск: Альма-матер, 2003. – 376 с.
3. Лисицын Ю. П. Общественное здоровье и здравоохранение: учебник / Ю.П. Лисицын. – [2-е изд.]. – М. ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 512 с.
4. Чумаков Б.Н. Валеология: Учеб. пособие / Б.Н. Чумаков. – [2-е изд. испр. и доп.]. – М.: Педагогическое общество России, 2001. – 407 с.

Аннотация. В статье «Уровень знаний детей младшего школьного возраста о здоровом образе жизни (на примере Белореченской образовательной школы Лутугинского района)» А.С. Богданова и С.А. Ильинский раскрывают сущность

понятий «здоровье», «здоровый образ жизни». Анализируют полученные результаты анкетирования, проведенного среди учащихся младшего школьного возраста по определению уровня знаний о состоянии их здоровья, отношению к физическим упражнениям и стремлению вести здоровый образ жизни.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, дети младшего школьного возраста.

Annotation. The article «Level of knowledge of children of midchildhood about the healthy way of life (on the example of Belorechenskay of educational school of Lutuginskay of district)» A. Bogdanova and S. Il'inskiy expose essence of concepts «health», «healthy way of life». Analyses the got results of questionnaire, conducted among a student midchildhood on determination of level of knowledge about the state of their health, to attitude toward physical exercises and aspiration to conduct the healthy way of life.

Keywords: health, healthy way of life, children of midchildhood.

Бурлакова Т.Л.

ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко»

КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ КАК СОЦИАЛЬНО- ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

Естественная и культурная эволюция человечества основана на выделении ядра фундаментальных ценностей, среди которых важнейшими являются жизнь и здоровье. Без них невозможна была бы трансформация основных форм живой материи в социальные, превращение человека в активного, сознательного субъекта исторического процесса. В ценностной диаде «жизнь – здоровье» содержится узел всех условий бытия людей. Жизнь в целом, вне социальных характеристик, является всеобщим условием бытия людей. Здоровье – это внутреннее проявление жизни, ее качественное состояние в конкретном человеке. В понятии «здоровье человека» выражается степень духовного, психического,

физического и социального благополучия и совершенства субъекта жизнедеятельности. В свою очередь, стремление к здоровому образу жизни составляет естественный стержень духовной культуры личности и общества.

Забота о сохранении жизни и укрепления здоровья учащейся молодежи входит в сферу важнейших задач общества, решение которых обеспечивает политическую стабильность и национальную безопасность нашей страны. В центре проблем здоровья стоят количественные и качественные характеристики будущего человечества, и даже само его дальнейшее существование как биологического и социального существа [2, с. 16].

Таким образом, актуальность проблемы, ее теоретическая и практическая значимость определили выбор темы нашего исследования: «Культура здоровья школьников как социально-педагогическая проблема».

Объект исследования – культура здоровья школьников в общеобразовательном учреждении.

Предмет исследования – процесс формирования культуры здоровья школьников в общеобразовательном учреждении.

Цель исследования: исследовать, теоретически обосновать и экспериментально проверить социально-педагогические проблемы формирования культуры здоровья школьников в общеобразовательном учреждении.

Для достижения поставленной цели необходимо раскрыть следующие задачи: провести теоретический анализ научной литературы, дать характеристику культуре здоровья как социально-педагогической проблеме, рассмотреть здоровье как ценность и критерии его проявления; рассмотреть особенности формирования культуры здоровья школьников в общеобразовательных учреждениях; выявить динамику культуры здоровья школьников в общеобразовательных учреждениях.

За последние годы проблема сохранения здоровья учащейся молодежи, их оздоровление и профилактика наиболее распространенных «школьных» болезней является предметом фундаментальных научных исследований. Современные

условия предъявляют новые требования к системе образования и воспитания подрастающего поколения. Дети и молодежь значительно раньше других категорий населения испытывают последствия деформации общества, остро переживают свою социальную незащищенность, ускоренное падение духовности, рост психической нестабильности и физической слабости. Пересмотр стратегии, содержания, методического обеспечения учебно-воспитательного процесса, состояния здоровья детей и учащейся молодежи, который ухудшается с каждым годом, требует изменения в отношении школьной системы образования к этой проблеме. Национальной доктриной развития образования предусмотрено оперативное изменение содержания образования на основе новейших педагогических и технологических достижений. Согласно с ней школа должна выполнять образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные функции [4, с. 75].

Научные исследования по формированию культуры здоровья школьников в области педагогического, культурологического и валеологического образования и воспитания, к сожалению, страдают ограниченностью, фрагментарностью, что не дает возможности представить целостную картину научных взглядов на проблему. Теоретические поиски путей развития школьного физкультурного и валеологического обучения и воспитания школьников также недостаточно способствовали эффективности формирования культуры здоровья учащейся молодежи. В связи с этим сегодня от педагогической науки требуется глубоко обоснованное обновление теории и практики обучения и воспитания школьников, как быть здоровым в современных социальных условиях.

В последние годы интерес ученых-философов, культурологов, социологов, психологов, педагогов и медиков к проблемам здоровья человека значительно возрос. Изучение феномена здоровья на теоретическом уровне и практическое формирование культуры здоровья освещено в работах отечественных и зарубежных: философов и культурологов – В. Казначеева, В. Климовой,

В. Скумина, Е. Спирина, И. Фролова; психологов – В. Леви, А. Маслоу; медиков – Н. Амосова, Г. Апанасенко, Т. Бойченко, В. Войтенко, М. Гончаренко, Ю. Лисицына, В. Мовчанюк, И. Муравова, В. Петленко, Л. Попова, В. Шаповалова, А. Царенко; педагогов-классиков – Я. Коменского, П. Лесгафта, Дж. Локка, А. Макаренко, Ж.-Ж. Руссо, Г. Сковороды, В. Сухомлинского, К. Ушинского; современных педагогов – С. Волковой, А. Дубогай, Л. Жалило, С. Кириленко, В. Оржеховской, С. Страшко, Л. Татарниковой, Г. Шевченко; валеологов – Ю. Андреева, Б. Болотова, И. Брехмана, В. Вобрицкой, М. Гриневой, П. Иванова, В. Лободина, Г. Малахова и др.; культура здоровья: В. Бабич, В. Горашук, Г. Долинский, Ю. Драгнев., С. Кириленко, Г. Кривошеев, В. Скумин и другие [5].

Проблема здоровья человека – одна из наиболее сложных комплексных социально-философских проблем современной науки. Для философского рассмотрения здоровья, по мнению И.И. Брехмана, важно понимать, что оно отражает необходимость сущности явлений, а болезнь – случайность, которая не имеет общего характера. Здоровье следует рассматривать не в статике, а в динамике изменений окружающей среды и в онтогенезе. В этом отношении заслуживает внимания утверждение, что здоровье определяется процессами адаптации [1, с. 67].

Анализ литературных источников показал, что за последние годы проблема формирования, сохранения и укрепления здоровья учащейся молодежи, ее оздоровления и профилактики наиболее распространенных "школьных" болезней является предметом фундаментальных научных исследований.

Одной из основных задач педагогики остается формирование бережного отношения общества и личности к своему здоровью. Исходя из этого культура здоровья должна занять достойное место и в системе научного знания, и в системе обучения детей и учащейся молодежи, и в системе высшего педагогического образования.

Наше исследование должно стать началом нового этапа в социально-философском, педагогическом и культурологическом осмыслении феномена здоровья человека. Культура здоровья – это новое направление в современной науке о воспитании и образовании детей и учащейся молодежи.

Сегодня становится все более очевидным, что нельзя обеспечить дальнейший прогресс системы образования, привести ее в соответствие с задачами реформирования школы без обращения к современным средствам научного познания, без поисков и определения новых подходов, идей, теорий, концепций.

Динамика общественных отношений, интенсификация производства обуславливают усложнение социальных функций школы, которая во все большей мере становится ответственной за формирование таких целостных структур духовного мира молодого человека, как мировоззрение, гражданская позиция, идейно-нравственная зрелость, культура, готовность к непрерывному самообразованию и самовоспитанию на протяжении всей жизни.

Анализ философской, социологической, психологической, педагогической, культурологической, медицинской и валеологической литературы дает основание утверждать, что в данной проблеме не изучена надлежащим образом педагогическая система формирования культуры здоровья школьников, ее теоретическое обоснование и практическое обеспечение.

Рассмотрение проблемы формирования культуры здоровья учащихся позволяет обнаружить ряд *противоречий*, основными из которых являются:

- между объективно существующим педагогическим явлением и недостаточной разработкой социально-педагогического механизма формирования культуры здоровья школьников и условий эффективного решения этой задачи;

- между требованиями к учебно-воспитательному процессу в школе и состоянием здоровья школьников;

- между необходимостью формирования высокого уровня культуры здоровья школьников и недостаточной разработкой программно-методического обеспечения валеологического учебно-воспитательного процесса;

- между возможностями учебно-воспитательного процесса по формированию культуры здоровья школьников и недостаточной профессиональной подготовкой учителей, которые слабо владеют современными формами и методами учебно-воспитательного процесса [2, с. 14].

Указанные противоречия определяют необходимость постановки перед современной школой задачи формирования культуры здоровья детей и учащейся молодежи. Высокий уровень культуры здоровья должен стать организующим началом жизни каждого человека, первоосновой гармонического развития личности и общества.

Естественно, уровень и продолжительность жизни человека, а также состояние его здоровья во многом определяются моделью поведения, формируемой еще в детстве. И одним из аспектов данного процесса является формирование культуры здоровья как части общей культуры человека – осознание здоровья как жизненно важной ценности, воспитание ответственного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих людей и природной среды.

В настоящее время стоит проблема не только устранения каких-либо отклонений в состоянии здоровья школьников, но и формирования у них валеологического мировоззрения, которое является составным элементом культуры здоровья. Школа должна сформировать модель взаимодействия в системе «личность – семья – общество». Первичными в этой системе являются учащийся и семья, вторичными – государство, общество. Здоровая личность формируется в двух социальных институтах: семье и школе. В контексте современных социально-экономических условий, чтобы осуществлять процесс развития ребенка, система образования стоит перед решением новых проблем: ей

необходимо формировать культуру здоровья школьников, а это уже другие потребности, установки, ценности и т.д. [3, с. 57].

Сегодня в школе, как и ранее, не полностью реализуется главная цель воспитания – формирование здоровой личности, способной сохранить и свое здоровье, и здоровье семьи. Это происходит потому, что в современной системе образования не учитывается особый тип связей и отношений, возникающий в динамике общества, между сторонами собственной культуры и различными аспектами ее бытия и развития. Огромная роль в развитии здорового ребенка принадлежит семье, хотя она зачастую не выполняет этой функции в силу многих обстоятельств. Поэтому одну из задач школы составляет активная просветительская работа с родителями, направленная на создание оптимальных условий для выявления индивидуальных задатков и способностей ребенка, на реализацию его духовного, интеллектуального, физического потенциала, в том числе и в сфере здоровья. Зачастую фактором разрушения здоровья является именно недостаточная культура членов семьи. Низкому уровню здоровья детей способствуют неверные представления в семье об иерархическом соотношении духовного, психического и физического начал в структуре здоровья школьника, недооценка значения духовности в развитии ребенка и т.д.

Проведенный нами теоретический анализ позволяет констатировать, что одним из критериев эффективности деятельности педагогов и успешности учащихся должен стать уровень их культуры здоровья. Мы понимаем, что понятие культуры здоровья объемно и многогранно, поэтому выделяем лишь некоторые позиции. По мнению многих ученых к названным позициям относятся:

сформированность представлений о здоровье и здоровом образе жизни; наличие знаний о способах укрепления здоровья; осознание базовых ресурсов своего организма; понятие всей полноты ответственности за состояние своего организма; развитие навыков психофизической регуляции и самоконтроля; отсутствие вредных привычек [1].

Одним из важнейших педагогических условий является, на наш взгляд, организация практической деятельности и общения в школе и семье по формированию культуры здоровья школьников. Включаясь в практическую деятельность, назначение которой в повседневном упражнении в общественно значимых поступках и делах, учащиеся на собственном опыте убеждаются в социальной и личностной значимости поведения, направленного на формирование, сохранение и укрепление здоровья, расширяют и углубляют свои представления о них.

В заключении, мы можем сделать вывод, что обязательным условием эффективного обучения и воспитания личности есть формирование культуры здоровья. Предметом изучения разнообразных наук есть вопросы, которые связаны с сущностью культуры здоровья, ее ролью в установлении активного отношения индивида к своему организму, развитием духовно, психически и физически здоровой личности. Повышение внимания к проблеме культуры здоровья со стороны представителей разных научных областей обусловлены ее важным значением в формировании гармоничной и всесторонне развитой личности.

Проведенное исследование не исчерпывает всей глубины проблемы культуры здоровья школьников в общеобразовательных учреждениях. В связи с этим возможно дальнейшее продолжение работы по разработке модели формирования культуры здоровья школьников в общеобразовательных учреждениях. В перспективе возможно разработать методические рекомендации по формированию культуры здоровья школьников во внеклассной деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье / И.И. Брехман – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 206 с.
2. Горащук В.П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика) / В.П. Горащук. – Луганск: Альма-матер, 2003. – 376 с.

СРЕДСТВА В ФОРМИРОВАНИИ ЛОКОМОЦИЙ У ДЕТЕЙ С ДЦП

Особую актуальность в настоящее время приобретает проблема адаптации детей с особыми потребностями и возможности получить в дальнейшем ними высшего образования. В первую очередь это касается будущих абитуриентов с сохраненным интеллектом, но с детским церебральным параличом (ДЦП).

Анализ специальной литературы показывает, что почти все дети и подростки с ДЦП характеризуются такими составляющими дезадаптации, как высокая утомляемость, сниженный уровень интеллектуальной деятельности, снижение адаптации к психическим и психоэмоциональным нагрузкам.

В этой связи становится актуальной проблема расширения двигательной активности и снижение негативного влияния гиподинамии на больного ДЦП.

Проблемой реабилитации детей и подростков в разных ее аспектах занимались К. А. Семенова, Л.О. Бадалян и др. [4, 1].

Цель исследования: рассмотрение и анализ нетрадиционных средств формирования локомоций у детей и подростков с ДЦП.

Объект исследования: комплекс нетрадиционных средств формирования локомаций.

Предмет исследования: процесс физической реабилитации детей с ДЦП с использованием нетрадиционных средств, направленный на социально-бытовую, физическую адаптацию.

Основным синдромом при ДЦП являются различные формы двигательных нарушения, которые определяются преимущественным поражением тех или иных структур головного мозга, контролирующих сегментарный аппарат спинного мозга, что приводит также и к изменению функционального состояния периферического нейромоторного аппарата. Это может проявляться в изменении мышечного тонуса, как в покое, так и при выполнении двигательных функций, а также при поддержании определенной позы. Вследствие нарушений механизмов

3. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М.: “ВАКО”, 2004. – 296 с.

4. Лисицын Ю.Л. Слово о здоровье / Ю.Л. Лисицын. – М.: Советская Россия, 1996. – 192 с.

5. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607 с.

Аннотация. В статье «Культура здоровья школьников как социально-педагогическая проблема» Т.Л. Бурлакова проводит теоретический анализ научной литературы, дает характеристику культуре здоровья как социально-педагогической проблеме, рассматривает здоровье как ценность и критерии его проявления. Теоретически исследует и обосновывает проблемы формирования культуры здоровья школьников в общеобразовательном учреждении. Рассматривает особенности формирования культуры здоровья школьников в общеобразовательных учреждениях.

Ключевые слова: культура здоровья, школьники, общеобразовательное учреждение, семья, общество, формирование, сохранение, укрепление, здоровье.

Annotation. In the article "Culture of schoolchildren's health as a social and pedagogical problem" Tatiana Burlakova conducts a theoretical analysis of the scientific literature, characterizes the culture of health as a socio-educational problem, considers health as a value and the criteria for its manifestation. Theoretically, he studies and substantiates the problems of forming a culture of health of schoolchildren in a general educational institution. He considers the peculiarities of the formation of the health culture of schoolchildren in general education institutions.

Keywords: culture of health, schoolchildren, general educational institution, family, society, formation, preservation, strengthening, health.

Гаврилов А.С.

центральной регуляции мышечного тонуса, у больных ДЦП имеет место патологическое повышение его во флексорах, пронаторах, аддукторах. К тому же у них имеет место нарушение механизмов рудипрокного торможения мышц – антагонистов, что затрудняет выполнение координаторных движений (К.А. Семенова и соавт., 1972; Л.О. Бодалян, Л.Т. Журба, О.В. Тимонина, 1988; D. Verbrayer, P. Ashby, 1990 и др.).

Этиопатогенез ДЦП свидетельствует о том, что в результате родовой травмы в различные отделы головного мозга вызывают очаговые нарушения с последующими рубцовыми изменениями и разнообразными резидуальными энцефалопатиями, с задержкой роста; часто поражаются пирамидные пути и подкорковые центры. Вследствие этого у таких больных наблюдаются повышение тонуса и ригидности мышц, нарушения координации и равновесия, повышение сухожильных и наличие патологических рефлексов. При поражениях подкорковых узлов появляются насильственные движения, гиперкинезы и атетоз; при мозжечковых расстройствах – нарушение координации движений и равновесия – атаксия. Часто развиваются стойкие сгибательные и приводящие контрактуры и другие нарушения. Нередко указанным деформациям сопутствуют косоглазие, снижение интеллекта в разной степени, замедленная скандированная речь.

У представителей с ДЦП часты гиперкинезы и синкинезии (содружественные движения) и другие нарушения. Гиперкинезы усиливаются при эмоциональных раздражениях и произвольных движениях и др.

Исследования К. А. Семеновой (1976, 1999) по изучению соматосенсорных потенциалов, данных электроэнцефалографии, электронейромиографии, иммунологических и биохимических показателей свидетельствуют о ведущей патогенетической роли сложных многоуровневых нарушений функциональной системы и прежде всего вестибулярного аппарата [4].

В последние десятилетия разработаны многочисленные методики восстановительного лечения двигательных функций у больных ДЦП с использованием различных приспособлений, костюмов, гипсовых повязок и др.

Так, Н. Шенк (1975) использовала лечебное протезирование (этапные гипсовые повязки). Лечение направлено на снижение гипертонуса и насильственных движений. С целью уменьшения степени выраженности дискинезий типа феномена Штрюмпеля В. Бубнова (1978) предложила гипсовую лонгету на коленный сустав для тренировки навыка правильной ходьбы [5].

При наложении циркулярной глухой гипсовой повязки или съёмной гипсовой шины (лонгеты) невозможно применение движений, что способствует возникновению контрактур и атрофии (гипотрофии) мышц и еще большему негативному влиянию гиподинамии на рост и развитие детей с ЦП.

Гипсовые повязки полностью выключают мышцы нижних конечностей из физической работы и их не следует применять у детей с ДЦП. Для коррекции позы и ходьбы И. Перхурова, В. Лузинович, Е. Сологубов (1996) предложили ортопедический аппарат, тугор на голеностопный сустав и стопу, заднюю гипсовую лонгету на коленный сустав [14].

Исследования (Перхурова И.С., Лузинович В.М., Сологубов Е.Г., 1996) показали, что применение этапных гипсовых повязок у 60% детей в течение года возникают рецидивы.

В патогенезе ДЦП основную роль играют не только дефектность функциональной системы антигравитации (ФСА), но и тесно с ней связанная патология мышечных синергии, которые формируются на базе нередуцировавшихся у этих больных патологических рефлексов: лабиринтного тонического рефлекса (ЛТР), симметричного шейного тонического рефлекса (СШТР), асимметричного шейного тонического рефлекса (АШТР) и др. Особенности патогенеза ДЦП дали основание для поисков новых методов

уменьшения интенсивности тонических рефлексов, восстановление координации движений, увеличения двигательной активности больных ДЦП.

К. Семенова (1999) предложила проводить восстановительное лечение с помощью метода динамической проприоцептивной коррекции (ДПК), путем применения устройств ЛК «Адели» и «Гравистан». В поздней резидуальной стадии ДЦП уже сформировался патологический двигательный стереотип, контрактуры в суставах, особенно нижних конечностей, что резко снижаются возможности их двигательной активности [4].

Все приспособления ограничивают двигательную активность больного с ДЦП, снижают силовую нагрузку на скелетную мускулатуру, и ведут к гипотрофии скелетной мускулатуры, формированию контрактур и другим морфофункциональным изменениям в тканях опорно-двигательного аппарата (ОДА).

Длительно находящиеся в фиксировано-сокращенной позиции спазмированные мышцы приводят к недостаточности лимфо- и кровообращения, гипоксии мышц, и, как следствие, к морфофункциональным изменениям мышечно-связочного аппарата, увеличению контрактур.

Ограничение движений в суставах ведет к нарушению вегетативной регуляции и трофических процессов, исключается раздражение проприоцепторов от работы мышц, и особенно, при ходьбе, когда идет раздражение рецепторов стоп, суставов.

Кроме того, энергетические затраты при ходьбе в костюме «Адели», «Гравистан» минимальны и они не могут ликвидировать негативное влияние на организм детей с ДЦП гиподинамии, а также от бездействия суставов быстрее развиваются контрактуры.

Применение различных приспособлений ограничивает двигательную активность больного с ДЦП и, особенно, в суставах нижних конечностей. Поэтому, чтобы устранить явления гиподинамии, атрофии мышц, необходимо

активизировать больного с включением дозированной ходьбы, бег и применения специальных упражнений в исходном положении стоя.

Исследования моторно-висцеральных рефлексов, проведенных М. Могенович (1961), показали наличие корреляций между интенсивностью проприоцептивной импульсации и сдвигами ряда вегетативных функций, в частности, зависимость реакций кардиореспираторной системы от характера двигательной активности и положений здорового человека в пространстве [3].

Многочисленные наблюдения показали, что формофункциональное развитие двигательных центров головного мозга в пре- и постнатальном онтогенезе происходит под воздействием поступающей афферентации, так же, как и развитие всего мозга в целом. Таким средством являются тейпы (функциональные лейкопластырные повязки), которые разработал и внедрил в практику спорта В. Дубровский (1980,1981, 1991,1993) [2].

Учитывая специфику двигательной патологии детей с ЦП, применение тейпов позволит активизировать больных в ходьбе и выполнении различных упражнений в исходном положении стоя.

Тейпирование при иммобилизации суставов не нарушает при этом целостности и подвижности сустава и не ограничивает движений.

Применение тейпов выполняет следующие задачи:

- уменьшение интенсивности или же нейтрализации некоторых основных патологических тонических рефлексов;
 - рефлекторную коррекцию патологических мышечных синергии;
 - выработку стереотипа локомотрного (двигательного) акта
 - максимально приближенного к физиологическому;
 - тренировку ослабленных мышц и кардиореспираторной системы в оптимальном режиме;
 - рефлекторную коррекцию порочного положения нижних конечностей.
- Тейпы применяли для восстановления двигательных расстройств при ДЦП.

Тренировки с тейпами на тредбане (или велоэргометре), в подъеме по лестнице позволяют более интенсивно воздействовать на ткани ОДА и более эффективно и быстро подавлять патологические рефлексы, и способствовать развитию физиологических мышечных синергии. Тейпы расширяют возможности формирования более нормальных двигательных функций.

Тейпы применяли для восстановления двигательных расстройств с исключением различных упражнений, ходьбы, бега, игровых упражнений.

Рассмотренные в статье нетрадиционные методы в формировании локомоций у детей с ДЦП дают возможность расширить консервативное лечение, устранить и уменьшить степень выраженности компонентов, составляющих содержание патологической позы и ходьбы. В Луганске использование тейпов активно применялось в отделении ранней реабилитации детей-инвалидов Жовтневого территориального районного центра, однако реорганизация медицинских учреждений после 2010 года приостановила практику. Считаем, что в дальнейшем для улучшения двигательных способностей детей необходимо возродить подобные нетрадиционные методы. Это даст возможность адаптации особенных детей во взрослой жизни и увеличит возможности их самореализации.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бадалян Л.О. Невропатология. / Л.О. Бадалян. – М.: Владос, 2000. – 224с.
2. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура / В.И. Дубровский. – М.: Владос, 2004. – 624 с.
3. Могендович М.Р., Бельтюков В.И., Болотов М.Ф. и соавт. Проприоцепция как регулятор вегетативных функций // XI съезд Всесоюзного физиологического общества им. И.П. Павлова: Тез. докл. / М.Р. Могендович. – Л., 1970.– Т. 2. – С. 180.
4. Семенова К.А. Патогенетическая восстановительная терапия ДЦП. / К.А.Семенова, А.Е. Шторенберг, В.В. Польских. – К.: Здоровье, 1996. – 189с.

5. Шенк Н.А. Лечебное протезирование в ортопедии / Н.А. Шенк. – М.: Медицина, 1975. – С. 105-116.

Аннотация. В статье Гаврилова А.С. «Средства локомации у детей с ДЦП» рассматриваются нетрадиционные способы лечения. Применение нетрадиционных средств в формировании локомоций в сочетании с реабилитационной программой по В. Дубровскому у детей с ДЦП показали более выраженные положительные изменения в подвижности основных суставов.

Ключевые слова: детский церебральный паралич, реабилитация, нетрадиционные средства лечения.

Summary. The article Gavrilova A. S. " Means in the formation of locomotion in children with cerebral palsy" are considered non-traditional methods of treatment. Application of non-traditional means of locomotion in the formation of combined with Dubrovkiy's rehabilitation program has shown the more positive dynamics in the main joints moveability of the children suffering from the cerebral palsy.

Keywords: cerebral palsy, rehabilitation, non-traditional means of treatment.

Горашук В.П.

ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко»

КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ – НОВОЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ПОКОЛЕНИЯ В СИСТЕМЕ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Развитие современного общества сопровождается изменением всех сторон его жизни, что вынуждает по-новому, более широко взглянуть на проблему здоровья. По мнению специалистов, здоровье людей, продолжительность, качество жизни является показателем социально-экономического благополучия страны.

Успешному разрешению проблемы здоровья нации будет способствовать понимание у представителей государства и общества в целом того, что потенциал здоровья человека зависит от четырех групп факторов. Учеными установлено, что на 20 – 25% здоровье человека зависит от состояния окружающей среды; на 15 – 20% состояние здоровья обусловлено генетическим фактором; на 50 – 55% состояние здоровья определяется образом жизни и лишь на 8 – 10% здоровье зависит от деятельности системы здравоохранения, ее служб и учреждений.

Цель медицины как науки и практики – лечение и предупреждение болезней человека. Медицина изучает различные психологические, физиологические отклонения в состоянии организма, но менее всего ее интересует состояние человека, которого можно назвать здоровым. В силу объективных и субъективных причин здоровый человек остается на периферии врачебных интересов.

Развитие современного общества сопровождается изменением всех сторон его жизни, что вынуждает по-новому, более широко взглянуть на проблему здоровья человека. Практика показывает: путем преимущественно лечебной медицины и больничного здравоохранения дальше идти нельзя.

Нужно больше затрачивать средств и прилагать усилия к еще небольшому человеку, привлечь на помощь ему все силы и средства общества и государства. Эта задача не укладывается в рамки медицины, как показывает практика, медицина не справляется с этой задачей, поэтому нужна консолидация различных социальных служб которые формируют здоровое молодое поколение.

Как видим, здоровье людей зависит далеко не только от медицины и здравоохранения, а от всего комплекса природных, культурных и социально-экономических условий жизни человека.

Проблема здоровья индивида как субъекта современного общества всегда была предметом неослабленного внимания ученых и практиков, медиков и педагогов. В соответствии с современным развитием и состоянием науки и

практики о формировании здоровья человека естественно изменяются и представления об этом феномене.

Если раньше сущность здоровья молодого человека рассматривалась только с позиции естественных научных знаний, то современный уровень развития науки, культуры, социума предполагает рассмотрения сущности здоровья школьника с гуманитарной позиции в единстве с естественно-научной и культурологической, что можно говорить о системности, аксиологичности, целостности, ценности изучения феномена здоровья. Назрела историческая необходимость расширения представлений и знаний о здоровье школьника (духовное, психическое, физическое).

Под определяющим воздействием культуры осуществляется развитие общества и в первую очередь, человека. Вне культуры, вне культурного оформления поведения и деятельности человека, утрачиваются целесообразность и целенаправленность развития, смысл его существования, поскольку в них выражается человеческий опыт, общественные традиции и механизмы, их реализации на практике. Поэтому самый опасный дефицит общества – это дефицит культуры. Состояние культуры – это лицо, душа, общество, наиболее характерная, общезначимая ценность. Уровень развития культуры является решающим условием прогресса общества и человека.

Культура как универсальное явление пронизывает все сферы общественной жизни и виды человеческой деятельности. В зависимости от этого выделяют различные виды культуры: политическую, экономическую, духовную, правовую, физическую, культуру здоровья и др. На основе этого можно выделить культуру здоровья как относительно самостоятельное и особое социальное явление.

Одно из ведущих мест в решении проблемы формирование здорового поколения должно занимать новое направление в системе образования

формирование культуры здоровья человека, которое является составным компонентом общей культуры личности.

Интерес к проблеме здоровья личности никогда не пропадал, а, напротив, существенно возрос в связи с вступлением нашего общества в новую, чрезвычайно ответственную стадию своего исторического развития, принципиальная новизна которой связана с глобальными преобразованиями в социально-экономической сфере страны. Это вызывает необходимость осуществления качественных преобразований во всех сферах общественной жизни. В том числе в системе образования, что обеспечит и быстрые темпы прогрессивного развития страны.

По нашему мнению на современном этапе развитии системы образования нельзя говорить о несовершенстве ее необходимо говорить о слабой подвижности, лабильности ее путей и связей с изменением социально-экономической жизни общества. Формирование культуры здоровья личности школьника современного общества выступает, на наш взгляд, центральной научной и практической проблемой современной системы образования Луганской Народной Республики.

Что же представляет собой культура здоровья? Культура здоровья - не просто механическая связь этих слов, понятий, а синтез, образующий новое качество, новый смысл. Одна из проблем культуры здоровья это проблема определения сущности понятия «культура здоровья». В современной литературе этот вопрос слабо разработан.

Культура здоровья понимается нами, как часть общей культуры личности.

Культура здоровья существенно отличается от других разновидностей культуры своими структурными элементами и содержанием, которые находятся в сфере познания педагогической науки. Следовательно, она является самостоятельным педагогическим феноменом.

Анализ основных философских, социологических, медицинских, культурологических и педагогических концепций культуры вообще и культуры личности в частности дает нам солидную научную основу для понимания сути категории культуры здоровья человека.

Нами предложена структура модели культуры здоровья личности, которая состоит из трех блоков: программно-содержательного, потребностно-мотивационного и деятельностно-практического. Нам думается, в структуре модели культуры здоровья школьника целесообразно выделить эти же блоки имеющие следующие особенности.

Потребностно-мотивационный блок прежде всего включает такой субъективный фактор, как мотив. Он зарождается в мотивационной сфере сознания школьника, охватывающей стремления, потребности, ценности и интересы. В качестве мотива формирования культуры здоровья школьника могут выступать внешние обстоятельства, но ведущее значение в ее формировании имеют мотивы, такие как: любовь к людям, радость познания, желание быть счастливым, участие в творчестве, стремление быть здоровым, физически сильным и красивым и др.

Мировоззрение понимают также как одну из форм направленности личности – системы её взглядов на себя и своё место в мире и обусловленных убеждений, идеалов, принципов, ценностных ориентаций и жизненных позиций личности.

Мировоззрение представляет основу содержания ценностных ориентаций в культуре здоровья личности школьника.

Воспитывать культуру здоровья личности школьника – это значит, прежде всего, формировать личностный и общественный идеал, в соответствии с которым духовно-нравственное и психофизическое здоровье является высшей общечеловеческой ценностью. Воспитание культуры здоровья предполагает обучение человека практическим навыкам в формировании физически

привлекательного, здорового, одухотворенного образа жизни – эталона естественного поведения.

Формирование культуры здоровья школьника должно основываться на таком мировоззрении, при котором школьник осознает оздоровительное мировоззрение в себе на космопланетарном, биосоциальном и национально-личностном уровнях. Необходимо формировать у школьников системное понимание сущности человека, а для этого требуется новое осмысление человеческих ценностей и смысла его жизни.

Космопланетарный уровень сознания предполагает, что человек живет внутри огромного живого организма – Космоса и на его здоровье в огромной степени влияет этот фактор. Человек является элементом Космоса, космической сущностью, которая рождается, развивается, живет и подчиняется законам Космоса. Организм человека подчинен всем энергоинформационным колебаниям, происходящим в Космосе, а следовательно, на его существование и здоровье человека влияют различные изменения, происходящие в Космосе, и влияющие на школьника непосредственно или опосредованно. К примеру, на школьника и его здоровье влияет вспышка на Солнце, Лунный цикл также влияет на функционирование его организма. Смена дня и ночи влияет на интенсивность деятельности всех систем организма человека, что в свою очередь сказывается на состоянии его здоровья.

Под планетарным состоянием здоровья следует понимать, что окружающая школьника природная среда сильно влияет на его здоровье. Такое же влияние оказывают колебания состояния воды на планете (пар, лед, жидкость), передвижение ее по поверхности планеты, изменения внутреннего и поверхностного слоев почвы, ее растительного и животного мира. Особенности климата (температура, влажность, состояние воздуха), движение воздушных потоков и их различные сочетания, времена года, любые энергетические особенности места продолжительного нахождения (гравитация,

электромагнитные волны, энергоинформационные воздействия различного характера (природные и техногенные геопатогенные зоны) и тому подобное, влияют на здоровье человека.

Под биологическим уровнем здоровья человека необходимо понимать то, что человек является сложной биологической системой, которая рождается, развивается, живет и умирает по законам функционирования физиологических систем. Они в свою очередь являются неотделимой частью Природы, которая задает характер деятельности всех функциональных систем организма человека. Чтобы человек был здоровым он должен в своей жизни быть в гармонии с природными ритмами. Нарушение этих ритмов, несоблюдение биологических законов функционирования организма человека приводит его к сбоям и болезням.

Социальный уровень здоровья предполагает, что человек, живя в обществе, постоянно общается с другими индивидами, вступая с ними в идейные, производственные, бытовые, семейные, сексуальные и другие отношения, то есть находится в ментальной среде. Родившись человек становится членом общества, а общество не всегда формирует здоровые жизненные потребности, интересы, мотивы, ценности, и тем самым порождает много болезней, таких как, наркомания, пьянство, курение и др. Для того чтобы не допустить деградации, индивид должен себя осознавать как личность, как представитель исторически определенного общества, который находится в окружении индивидуальностей, живущих по законам конкретного социума, человек должен стремиться своей жизнедеятельностью способствовать созданию социально здоровой среды обитания.

Под национальным уровнем здоровья понимается то, что любой человек является представителем той или иной нации, которая имеет свой менталитет, культуру, уклад жизни, традиции, обычаи. Зная их и строя свою жизнедеятельность с учетом национальных особенностей человек, будет здоров.

Индивидуальный уровень здоровья означает, что на его особенности влияет уклад жизни, мода, окружение. В зависимости от них меняются взгляды и методы укрепления здоровья. Например, для сохранения здоровья некоторые бегают трусцой, «качаются», занимаются аэробикой, йогой, ушу различными видами единоборств, или голодают по Брегу, питаются отдельно, по Семеновой и т.д. Однако каждому человеку необходимо разработать индивидуальную оздоровительную систему с подбором определенных оздоровительных технологий занятий определенными видами физических упражнений воздействующих на духовный, психический и физический аспекты конкретной личности с учетом ее половых, индивидуальных особенностей и вероисповедания. Любой человек должен осознавать себя как индивидуальность, имеющая определенный уровень здоровья, реализует себя на основе этого уровня в творческой деятельности, обладающую определенной степенью духовного, интеллектуального, психического и физического развития, осознающую свое бытие и место в Мире.

Такой уровень сформированности мировоззрения позволит школьникам добиться высокого уровня духовного аспекта здоровья, что позволит им прожить плодотворную и счастливую жизнь.

Программно-содержательный блок характеризует все виды знаний и представлений школьника, которые являются отражением сознания человека объективных явлений в физическом воспитании и оздоровительной действительности. Они включают подготовку школьников к разработке, анализу и выполнению индивидуальной оздоровительной системы на основе валеологических закономерностей и физического воспитания, взаимосвязи содержания и подбора индивидуальных оздоровительных технологий в соответствии с возрастными, половыми особенностями и вероисповеданием.

Успешное формирование культуры здоровья школьника можно осуществлять лишь при условии оптимально подобранного программно-содержательного блока модели культуры здоровья личности.

При определении структуры и наполнения содержания этого блока, мы исходили, прежде всего, из сущности понятия здоровья, рассматривали школьника и его здоровье как систему с пирамидальным принципом построения. Опираясь на принципы системного подхода, мы выделили три аспекта содержательной стороны культуры здоровья личности – духовный, психический и физический, где определяющим и направляющим в этой системе является духовный аспект. В соответствии с этим мы стремились подобрать содержательное поле так, чтобы приобретая и усваивая объем знания по физическому воспитанию, биологии и безопасной жизнедеятельности, школьник мог формировать, сохранять и укреплять свое здоровье с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей.

В основу современных взглядов на культуру здоровья личности школьника заложена идея, в соответствии с которой, учебные предметы физического воспитания, биологии, безопасной жизнедеятельности функционируют как социально необходимое содержательное поле, метод, способ образования и воспитания здоровой личности учащегося, как программа обучающая, способствующая разработке индивидуальной оздоровительной системы с гуманистическими ценностными ориентациями. Личность школьника с гуманистическими ценностными ориентациями должна выступать целью, осуществления физкультурного, биологического и культурологического образования и воспитания в школе.

В наполнении содержанием этого компонента культуры здоровья большое значение приобретает овладение национальными традициями физического и биологического воспитания, связанными с закономерностями здорового образа жизни. Проникновение в духовную сокровищницу народной медицины

физического воспитания и спорта, которая включает в себя многовековой опыт и имеет значительный интерес для изучения не только национальных, но и мировых оздоровительных систем. Это может стать основой для формирования национального самосознания и развития способности у школьников к диалогу различных оздоровительных культур.

Нам представляется, что теоретический компонент знаний о культуре здоровья должен быть личностно ориентированным и окрашенным эмоционально-ценностным отношением их к физической культуре и здоровью.

Деятельностно-практический блок можно считать наиболее важным с позиции систематического подхода к формированию культуры здоровья школьника. Известно, что в процессе учебной деятельности школьников осуществляется усвоение знаний, развиваются основные физические умения и навыки, физические качества, развивается его ценностное отношение к миру, формируются, интегрируются и проявляются различные качества личности. Культура здоровья приобретают свой смысл относительно к результатам практической физкультурной деятельности школьников.

Богатство и глубина личности школьника, обладающего высоким уровнем культуры здоровья, определяется тем, что он может, используя современные методы, теории и практики физического воспитания, приемы, способы оздоровления, разработать действенную индивидуальную оздоровительную систему. Такая личность имеет возможность интерпретировать, своевременно корректировать содержание индивидуальной оздоровительной системы в течение всей жизни.

Культура здоровья школьника выражается: в глубине и системности знаний в уровне сформированности человеческих ориентаций, в развитости разных типов мышления, в понимании воспитательных возможностей национальных культурно-исторических традиций, физического воспитания, в активности оздоровительной деятельности, в проявлении творческой

инициативы, в эмоционально-ценностном отношении к учению и будущей профессии, в способности к общению по оздоровительной тематике, в умении разрабатывать индивидуальную оздоровительную систему и вести здоровый образ жизни.

Творческая позиция личности школьника является высшим показателем культуры здоровья и проявляется в осознании социальной и личностной значимости физкультурного и оздоровительного образования и воспитания, в умении самостоятельно найти и определить проблему нездоровья, аргументированно и диалектически подойти к ее разрешению, изменять в случае необходимости оздоровительные технологии, виды физических упражнений индивидуальной оздоровительной системы.

Следует подчеркнуть тесную взаимосвязь теоретического, мотивационного и практического компонентов культуры здоровья.

Думается, что личностная позиция школьника, имеющего высокий уровень культуры здоровья, это своего рода проекция на идеал культуры здоровья в единственных ее компонентах. Она раскрывает целостность культуры здоровья и синтезирует ее компоненты.

Следует отметить, что единство структурных компонентов культуры здоровья школьника характеризуется уровнем его общей культуры в целом. Общая культура школьника и его культура здоровья функционально связаны между собой и определяют развитие друг друга.

Предложенная модель культуры здоровья школьника может служить основой подготовки его к жизни, направленности на общее развитие личности.

Культура здоровья школьника выступает как единство физических способностей, гуманистических ценностных ориентаций, знаний и навыков поведения. Она выражается в наличии и степени развития задатков и способностей быть здоровым: в содержании установок на оздоровительную деятельность; в системе и глубине физкультурных и оздоровительных знаний,

которая проявляется во владении оздоровительными технологиями; в наличии высокого уровня духовности, что позволяет ориентироваться в разновидностях ценностей и формировать через механизмы гуманистических ценностных ориентаций восприятие окружающего мира; в оздоровлении себя и окружающих.

Нами выделены следующие группы критериев уровня сформированности культуры здоровья школьников:

Теоретическая группа – это знания оздоровительной направленности школьных предметов – физическая культура, безопасность жизнедеятельности, биология и др. В особенности вопросов формирования, сохранения и укрепления здоровья с учетом возраста; физкультурная оздоровительная эрудированность на уровне обобщенных знаний и важнейших понятий теории физического воспитания; понимании национальной специфики физкультурных и оздоровительных знаний; овладение оздоровительными технологиями.

Практическая группа включает активное использование на практике физкультурных и оздоровительных знаний, умение разрабатывать индивидуальную оздоровительную систему, высокий уровень владения умениями и навыками двигательной подготовки и оздоровительных технологий, отсутствие вредных привычек, ведение здорового образа жизни, умение анализировать и оценивать компоненты культуры здоровья, умение вести себя бесконфликтно со сверстниками и взрослыми.

В мотивационную группу входит сформированность у школьников гуманистических, человеческих ценностных ориентаций, их способность вырабатывать и поддерживать в себе оптимистическое мироощущение, понимание ими смысла и осознание цели жизни, ответственное понимание ценности жизни, осознание себя как целостной личности в любом возрасте, систематическое желание заниматься физическими упражнениями, четкое представление своего идеала здоровой личности.

Обобщающая группа включает в себя отсутствие пропусков занятий в школе по причине болезни, почти всегда или всегда приподнятое настроение или отличное самочувствие, уверенность в себе, систематическое занятие физическими упражнениями, правильное понимание поступков и поведения окружающих и адекватная реакция на них.

Выше указанные группы критериев сформированности культуры здоровья школьников существуют в единстве, внутренне взаимосвязаны и в своей совокупности образуют целостное системное явление.

Система знаний о формировании, сохранении и укреплении здоровья, получаемая личностью, обеспечивает развитие высокого уровня сознания. Эти знания, проверенные на практике, превращаются в убеждения, в определенную систему общечеловеческих ценностей, руководствуясь которыми личность реализует себя в полной мере в процессе жизнедеятельности.

Культура здоровья функционирует, как сложная динамическая система и призвана оказывать воздействие на формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, формирование гуманистических ценностных ориентаций и в соответствии с ними поведение личности в обществе. Ведение здорового образа жизни это показатель степени владения культурой здоровья личности. Общество и государство заинтересовано в том, чтобы процесс овладения культурой здоровья школьниками был целенаправленным и эффективным. Отсюда остро возникает проблема формирования культуры здоровья личности школьника, а особенно детей и молодежи, от которой в значительной степени зависит настоящее и будущее Луганской Народной Республики.

При всей сложности, динамичности и длительности процесса формирования культуры здоровья школьника, этот процесс управляем, о чем свидетельствует отечественный и мировой опыт. Культура здоровья формируется, прежде всего, систематической, целенаправленной,

образовательно-просветительской деятельностью системы образования. Овладение теорией и практикой физического воспитания оздоровительной направленности это основной и главный шаг в формировании культуры здоровья личности.

Культура здоровья личности школьника является основным показателем готовности к успешной дальнейшей деятельности в разных сферах жизни выпускника.

Результатом деятельности по формированию культуры здоровья школьника, является осознание личности школьника как частицы Вселенной, потребность этой личности в усовершенствовании своей духовной, психической и физической сфер.

Огромное значение по нашему мнению в процессе формирования культуры здоровья школьника имеет культурологический компонент. Национальный аспект культурологической подготовки личности школьника является неотделимым элементом физкультурно-оздоровительного образования и воспитанности в школе.

Таким образом, формирование культуры здоровья школьника не только зависит от социальных факторов, а в значительной мере воздействует на ценностные процессы, которые происходят у школьника в обществе. Что предполагает рассматривать формирование культуры здоровья, как подсистему в целостной социально-педагогической системе, где отражаются национальные потребности, которые обращены к обучению и воспитанию культуры здоровья школьника.

В современной духовно-культурной ситуации характеризуемой поляризацией оздоровительных направлений, формирование культуры здоровья школьника средствами национальных традиций, приобретает социальное значение.

Нам думается также, что нельзя представить реализацию задачи формирования культуры здоровья школьника, без эффективного сотрудничества учителя, ученика и родителей.

Единство общей культуры школьника и культуры здоровья его в системе отражает уровень духовно-психо-физического развития школьника. Результат усвоенных им норм, знаний, умений, навыков человеческих ценностей оздоровительной направленности на гармонизацию личности с целью обеспечения активной, плодотворной и счастливой жизни.

Высокий уровень сформированности культуры здоровья школьника позволит им реализовать свой духовный, интеллектуальный и физический потенциал на благо Луганской Народной Республики.

Дубицкая В.И.

Государственное учреждение образования
санаторная школа-интернат №9 для детей с заболеваниями костно-мышечной системы и соединительной ткани, РБ г. Минск

**«ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ,
ИМЕЮЩИМИ НАРУШЕНИЕ ОСАНКИ И СКОЛИОЗ В САНАТОРНОЙ
ШКОЛЕ-ИНТЕРНАТЕ №9 ДЛЯ ДЕТЕЙ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ КОСТНО-
МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ И СОЕДИНИТЕЛЬНОЙ ТКАНИ»**

Проблема поиска эффективных методов лечения сколиоза и коррекции нарушений осанки находится в центре внимания многих специалистов, поскольку ежегодно при осмотре детей и подростков выявляется значительное количество больных сколиозом. Трудности решения проблемы эффективного лечения состоят в том, что до конца не раскрыты причины возникновения и механизмы развития искривления позвоночника [1, с.3]. Развиваясь в разном возрасте сколиоз, в подавляющем большинстве случаев, прогрессирует до тех пор, пока продолжается рост ребенка [2, с. 143].

Сколиоз характеризуется сложной деформацией позвоночника и грудной клетки, стойкими нарушениями функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В связи с этим главной целью помимо коррекции деформации позвоночника и грудной клетки является восстановление и укрепление здоровья. На основании этого строятся и подходы к лечению данного заболевания, которое необходимо продолжать постоянно до окончания роста ребенка.

Процесс адаптации и социализации в обществе актуален и имеет непосредственное отношение к дисциплинам физической реабилитации.

Одной из основных задач нашей школы, помимо стабилизации и улучшения процесса деформации позвоночника, является - научить ребенка жить со своим заболеванием, ощущая себя полноценным членом общества.

Дети, имеющие заболевание сколиоз и нарушение осанки, как правило, до поступления в нашу школу были освобождены от уроков физической культуры и, как следствие, ограничены в физическом развитии по сравнению со сверстниками. На занятиях ЛФК пытаются спрятаться за спинами впереди идущих, чтобы не было заметно неумение владеть своим телом и правильно выполнять задания учителя. Малоактивный образ жизни приводит к слабости нервно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Такие дети неуверенно чувствуют себя среди своих товарищей во дворе, в своих учебных заведениях, хуже успевают по некоторым предметам, не принимают участия в играх, спортивно-массовых мероприятиях, стараются просто посидеть и посмотреть.

Большинство детей с заболеванием костно-мышечной системы имеют проблему с осанкой, слабые мышцы и как результат – опущенную голову и плечи, вялую походку, неуверенность в движениях и различные нарушения со стороны работы внутренних органов.

Исходя из этого, подходы к лечению необходимо проводить в следующих направлениях: воспитание правильной осанки, развитие равновесия и

координации движений, укрепление мышц, преимущественно спины и живота, участвующих в удержании туловища в правильном положении, коррекция деформации позвоночника и грудной клетки. Параллельно укрепляются мышцы рук, ног, сердечно-сосудистая и дыхательная системы.

Фактор мотивации играет важную роль в осознании необходимости укреплять мышечную систему в течение длительного периода времени, вплоть до окончания роста скелета. На первых уроках учитель знакомит учеников с понятием и особенностями заболевания сколиоз, приводит примеры успешного лечения, настраивает на серьезное отношение к данному заболеванию. Объясняет, что лечебная физическая культура – это ежедневный, монотонный, упорный труд над собой, когда приходится выполнять физические упражнения не только для удовольствия, но и для поддержания собственного здоровья.

Помочь ребенку осознать существующую проблему, найти пути ее решения является одной из главных задач при определении методических подходов к организации занятий. Заинтересовать, увлечь, привить интерес к такой работе через понимание выполняемых действий под силу только педагогу неравнодушному, творчески работающему, настоящему профессионалу своего дела. Физическая культура должна занимать одно из главных мест в системе образования, потому что это здоровье и будущее человечества.

Данные о поступающих в школу детях показывают, что некоторые дети через год-два вновь возвращаются в нашу школу, но уже с увеличившейся степенью сколиоза.

Основными причинами увеличения деформации позвоночника после годичного курса обучения в нашей школе, помимо периодов роста ребенка, являются: прекращение занятий самостоятельно дома или в группах ЛФК и, как следствие, ослабление мышц, удерживающих позвоночник в ровном положении; использование игр и движений, запрещенных при сколиозе, увеличивающих подвижность позвоночника: быстрый бег, прыжки, висы на турнике, соскоки с

высоты, резкие повороты, игра в футбол, ношение тяжестей и другие. А также, несоблюдение правильной осанки, отсутствие контроля со стороны родителей, недостаточная мотивация, незнание упражнений, нежелание работать над собой самостоятельно, без руководства учителя и самая обычная лень.

Исходя из этого, возникла необходимость развития способности детей к самостоятельной деятельности в домашних условиях для организации непрерывности лечения, благодаря которому появится возможность сохранить положительный результат, достигнутый за период пребывания ребенка в школе.

Работа по обеспечению непрерывности лечения проводится в следующих направлениях: знание и учет возрастных и индивидуальных особенностей ребенка; работа педагогов по созданию условий для освоения программного материала; работа с родителями по формированию активной позиции в вопросах понимания и оказания помощи в организации самостоятельных занятий детей в домашних условиях; работа с детьми по осознанному отношению к необходимости продолжения занятий после выписки из школы-интерната; создание развивающей среды.

На основе этих направлений определились подходы к методике организации самостоятельной работы, которые включают следующие компоненты:

Этапы: диагностический – углубленный медосмотр после зачисления в школу-интернат, анкетирование детей и родителей по вопросам подходу к занятиям физической культурой и причинам невозможности занятий; коррекционный – определение подходов к лечению, контрольный – результативность лечения.

Методы: словесные; наглядные, помогающие более доступному восприятию учебного материала, практического выполнения; строго регламентированного упражнения (специальные корригирующие упражнения для каждого конкретного вида деформации позвоночника), развивающие

мыслительную деятельность. Принципы систематичности, последовательности, дифференциации, от простого к сложному.

Работа по воспитанию правильной осанки и укреплению мышц ведется на уроках физической реабилитации ежедневно, в результате чего у ребенка поднимается голова, расправляются плечи, выпрямляется позвоночник, освобождаются от сдавливания внутренние органы, появляется красота и точность в движениях, а, вместе с тем, и уверенность в себе.

Каждый урок ЛФК начинается с проверки правильной осанки в положении сидя и стоя. Упражнения в движении и в положении стоя так же выполняются с контролем осанки и необходимым напряжением мышц, поддерживающих правильное положение тела. Важная роль отводится обучению правильным исходным положениям и движениям, так как неправильное выполнение того или иного движения повлечет за собой увеличение процесса деформации позвоночника.

В начале подготовительной части урока, которая обеспечивает подготовку организма к предстоящей мышечной деятельности, измеряется исходная частота пульса. Пульсовые данные отмечаются на пике нагрузки для определения реакции сердечно-сосудистой системы каждого занимающегося и соответственно уровня сложности заданий. В конце занятия пульс должен приблизиться к исходным показателям.

В процессе урока большое внимание уделяется воспитанию правильного дыхания и умению им пользоваться. Дыхательные упражнения относятся к движениям, корригирующим сколиоз и нарушение осанки, поскольку дыхательные движения грудной клетки во всех фазах изменяют кривизны позвоночника. Наибольшую ценность представляет полное дыхание, которое является способом активной коррекции искривления позвоночника и грудной клетки [1, с.43].

Упражнения на развитие равновесия и координации движений, участвующих в удержании туловища в правильном положении, включаются в план урока и проводятся в положении стоя, на медицинболах, на широкой и узкой части гимнастической скамейки, на фитболах, на степ-платформах.

Упражнения с предметами и на предметах, таких как мячи, гимнастические палки, эспандеры, гантели, фитболы, степ-платформы, использование музыкального сопровождения, повышают интерес к занятиям, эмоциональность и, вместе с тем, нагрузку, так как умение владеть предметом требует дополнительного напряжения нервной и мышечной систем.

Особого внимания заслуживает развитие самостоятельности детей на уроках ЛФК, когда, после овладения необходимым запасом двигательных навыков, ученики могут проводить с классом упражнения по заданию учителя, и придуманные самими учениками, самостоятельно провести одну из частей урока или весь урок, умеют объяснить физиологическое действие упражнений на те или иные группы мышц. Уходя на каникулы, наши дети продолжают работать в домашних условиях самостоятельно, выполняя разученные на уроках и составленные самими учениками комплексы упражнений, сложность и дозировка которых постепенно усложняются.

Большую пользу приносит введенный как обязательный норматив зачет по физической реабилитации, в результате которого каждый ученик выходит из школы с багажом в несколько комплексов упражнений и знаниями о правильной организации самостоятельных занятий в домашних условиях.

Модель зачета состоит из трех этапов: подготовительного, когда учеников знакомят с положением о проведении зачета и требованиями, предъявляемыми к теоретической и практической его части.

Основного, когда разучиваются упражнения комплексов и оттачивается техника их выполнения, и заключительного, это сдача самого зачета.

Практическую часть составляют три комплекса с набором упражнений, развивающих необходимые навыки и физические качества: это упражнения с гимнастической палкой стоя и в движении; с мячом на гимнастической скамейке; в положении лежа на животе, спине и на боку; специальные корригирующие упражнения, назначенные каждому ученику, в соответствии с типом сколиоза. Теоретическая часть представлена в виде билетов с тремя вопросами, раскрывающими знания по организации самостоятельных занятий и норматив по знанию положений правильной осанки, которые нужно назвать и показать.

Зачет проводится в конце учебного года в два этапа. Первый этап – предварительный, когда зачетные нормативы выполняются на уроках ЛФК в присутствии нескольких учителей. Детям, не выполнившим задания или выполнившим недостаточно уверенно, дается возможность потренироваться и сдать еще раз, и так до тех пор, пока задания не будут выполнены на положительную оценку. Второй этап – финальный, в который допускаются ученики, получившие наиболее высокий результат на предварительном этапе. Он проходит в торжественной обстановке в спортивном зале в присутствии родителей, учителей, администрации.

Зачет проводится с целью: оценки качества знаний, умений и навыков, полученных в процессе обучения; для определения лучших учеников и лучших классов по итогам результатов всех нормативов; получения учениками материала в виде комплексов упражнений для самостоятельной работы в домашних условиях; привития интереса к занятиям физическими упражнениями; повышения самооценки у более слабых и более сильных учащихся; понимания важности занятий для поддержания здоровья, ЗОЖ.

Задача учителя не только научить выполнять определенные двигательные задания, но и привить сознательное отношение в необходимости данной работы, развить желание и интерес. Для этой цели создан обширный материал

непосредственно для самостоятельной работы в виде раздаточного и видеоматериала.

Это разнообразные карточки, технологические карты, модули с различными вариантами заданий. Для подготовительной части урока-общеразвивающие упражнения, выполняемые индивидуально и в парах с использованием различных предметов. Для основной части урока- упражнения круговой тренировки; для укрепления мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем; для коррекции всех видов нарушений осанки и сколиоза; для развития творческих способностей, когда необходимо добавить упражнение, изменить его или придумать и составить свой вариант и другие.

Широко используются компьютерные и информационные технологии. Создан видеоматериал с фрагментами отдельных частей уроков по различным тематикам и всего урока в целом. Во время такой формы работы учитель имеет больше возможностей увидеть каждого ученика, оценить его способности и при необходимости оказать помощь.

Родители должны участвовать в организации самостоятельной работы своего ребенка дома, осуществлять контроль за правильностью выполнения упражнений, допустимой амплитудой движений, достаточным напряжением необходимых мышечных групп, участвующих в коррекции, что очень важно при лечении деформации позвоночника.

Чтобы осуществить грамотный контроль, родителям необходимо знать, как правильно выполнять то или иное движение. Для оказания помощи в данном вопросе для родителей проводятся мастер-классы и открытые уроки, на которых показываются упражнения, объясняется техника их выполнения, обращается внимание на наиболее важные моменты, которые родители должны проследить и уметь грамотно подсказать детям.

В помощь родителям выпускаются методические материалы, в которых дается понятие сколиоза, важности осанки, необходимости самостоятельных занятий и другая полезная информация.

Все составляющие самостоятельной работы развивают мыслительную деятельность, творческий потенциал. Зачет дает возможность каждому ребенку выписаться из школы со знанием нескольких комплексов упражнений и с осознанием необходимости продолжения занятий в домашних условиях.

Данный опыт можно использовать учителям, работающим в группах СМГ.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кашин А.Д. Сколиоз и нарушение осанки: Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации: Учебно-методическое пособие для врачей и инструкторов лечебной физкультуры / А.Д. Кашин. – 2 изд. – МнЦентр, 2000.
2. Чаклин В.Д. Сколиоз и кифозы / В.Д. Чаклин, Е.А. Абальмасова. – Москва «Медицина» 1973

Аннотация. «Особенности проведения занятий с детьми, имеющими нарушение осанки и сколиоз в санаторной школе-интернате №9» для детей с заболеваниями костно-мышечной системы и соединительной ткани»

Материал статьи обращает внимание на проблему заболевания сколиоз и нарушение осанки. Дает практические рекомендации по организации непрерывности процесса лечения и воспитания навыков самостоятельной работы.

Здоровье-health, школа-school, лечение-cure, образование-education, физическая культура-physical culture.

Елецкий С. Н.

ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко»

**ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА (ЛФК) ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ
ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ**

Заболевания органов пищеварения занимают одно из первых мест в структуре общей заболеваемости. Они часто возникают у людей наиболее трудоспособного возраста, вызывают длительную временную нетрудоспособность. Большое внимание этой проблеме в своих трудах уделяли такие авторы как: Мухин В.М. «Физическая реабилитация», Апанасенко Г.Л. «Лечебная физкультура и врачебный контроль», Дубровский В.И. «Лечебная физкультура и врачебный контроль», Епифанов В. А. «Лечебная физическая культура: учебное пособие».

К заболеваниям органов пищеварения относят гастрит, язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, колиты, холецистит, спланхноптоза (опущение внутренних органов) и др. Причиной болезней может быть нарушение регулирующей функции ЦНС, частые стрессы, нерегулярное и некачественное питание, интоксикация, курение, злоупотребление алкоголем, инфекция, слабость мышц живота. Общими проявлениями заболеваний органов пищеварения является боль, изжога, отрыжка, тошнота, рвота, понос, запор, изменения аппетита, повышенная раздражительность. Болезни имеют хроническое течение с обострениями и ремиссиями.

Заболевания органов пищеварения лечат комплексно – медикаментозно, диетой, употреблением минеральных вод, психотерапией, применяют физическую реабилитацию. Лечебную физкультуру при заболеваниях органов пищеварения применяют на всех этапах реабилитации больных. Лечебное действие физических упражнений проявляется четырьмя механизмами, однако на первый план выступает механизм нормализации функций и трофической действия.

Физические упражнения изменяют и нормализуют двигательную, секреторную, всасывающую функции органов пищеварения. Под влиянием физических упражнений активизируются трофические процессы в органах пищеварения.

Гастрит – воспаление слизистой оболочки желудка – эта патология является наиболее распространенной среди заболеваний органов пищеварения. Гастриты делятся на острые и хронические.

Острый гастрит характеризуется острым воспалением слизистой оболочки желудка, которое возникает после приема недоброкачественной пищи, злоупотребление алкоголем, острой, слишком горячей, жирной пищей. Заболевание развивается бурно: появляются ощущение тяжести в эпигастральной области, мучительная тошнота, отрыжка, рвота, головокружение, возможно повышение температуры. Лечение сводится к очистке желудка путем промывания, искусственного рвота, очистительной клизмы, введение абсорбирующих веществ и лекарств, голодной диеты. ЛФК при острых гастритах не применяют.

Хронический гастрит характеризуется не только воспалением, но и дистрофическими изменениями слизистой оболочки желудка, его функций. Он возникает в результате нарушений режима питания, качества и состава пищи, постоянного злоупотребления алкоголем, острыми приправами, бесконтрольного приема медикаментов, курения. К хроническому гастриту могут привести заболевания печени, поджелудочной железы, хронические воспалительные процессы, инфекции, частые стрессы, нарушения регулирующей функции нервной и эндокринной систем.

Различают хронические гастриты с секреторной недостаточностью (гипоацидный гастрит), нормальной (нормоацидный гастрит) и повышенной секрецией (гиперацидный гастрит). Больные первым видом гастрита жалуются на снижение аппетита, чувство тяжести в участках желудка, отрыжку, тошноту. При нормоацидном и гиперацидном гастритах на первый план выступает изжога, отрыжка, рвота, боль под ложечкой, что связано с приемом пищи. Заболевание протекает по фазам обострения, подострого течения и ремиссии. В больничном периоде реабилитации применяют ЛФК, лечебный массаж, физиотерапию.

Лечебную физкультуру назначают в период стихания процесса обострения. ЛФК во время стационарного лечения проводят в два периода. Ее методика базируется на физиологической зависимости секреторной и моторной функций желудка от характера и объема мышечной работы.

При гастритах с нормальной и повышенной секрецией желудка лечебную гимнастику проводят перед приемом пищи, которая подавляет желудочную секрецию. С этой же целью за 1-1,5 ч до еды и физических упражнений употребляют минеральную воду («Лужанская», «Поляна Квасова» и др.), что, в свою очередь, тоже тормозит секреторную функцию желудка. Используют облегченные гимнастические упражнения в сочетании со статическими и динамическими дыхательными упражнениями и упражнениями на расслабление, ограничивая нагрузку на мышцы живота. Движения выполняют в медленном темпе, ритмично.

При гастритах с секреторной недостаточностью лечебную гимнастику проводят за 2 часа до приема пищи, стимулирует желудочную секрецию. Для повышения эффекта за 20-30 мин до еды пьют минеральную воду («Миргородская»). Комплексы составляют с общеразвивающих упражнений с небольшим количеством повторений и ограниченной амплитудой движений. Специальные упражнения для мышц живота выполняются осторожно.

Первый период соответствует острой и подострой фазам заболевания. Больному назначают полупостельный режим. Применяют утреннюю гигиеническую и лечебную гимнастику, лечебную ходьбу. Продолжительность занятий лечебной гимнастикой 10-20 мин, общая нагрузка невелика.

Второй период совпадает с улучшением общего состояния больного, постепенным выздоровлением, переходом на свободный двигательный режим, наращиванием нагрузок, применением спортивно-прикладных упражнений. В комплексах лечебной гимнастики сохраняется количество дыхательных упражнений и упражнений на расслабление, увеличиваются специальные,

общеразвивающие с предметами, за счет чего занятия продолжаются 20-25 мин. В этом периоде у больных гастритом с повышенной секрецией нагрузка на мышцы живота остаются ограниченными.

Послебольничный период реабилитации проводится в поликлинике, санатории профилактории, санатории. Применяют ЛФК, лечебный массаж, физиотерапию. Лечебную физкультуру используют в третий период. Задачи ЛФК: нормализация деятельности ЦНС и нейрогуморальной регуляции процессов пищеварения; поддержание достигнутого уровня функционирования желудочно-кишечного тракта; предупреждения обострения заболевания и максимальное удлинение фазы ремиссии укрепление мышц живота и промежности; общее укрепление организма; адаптация к физическим нагрузкам производственного и бытового характера. Используют лечебную и утреннюю гигиеническую гимнастику прогулки, терренкур, спортивные и подвижные игры, плавание, катание на велосипеде, коньках, прогулки на лыжах.

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки – хроническое заболевание, характеризующееся образованием язвы на стенке желудка или двенадцатиперстной кишки. В появлении и развитии болезни ведущую роль играют нарушения центральной и вегетативной нервной систем, возникающих в результате постоянных нервно-психических и физических пере напряжений, отрицательных эмоций. Не последнее место занимают частые нарушения режима и качества пищи, злоупотребление алкоголем и табаком, воспалительные очаги в слизистой желудка и двенадцатиперстной кишки.

Этиология, патогенез, симптомы и течение заболевания.

Основным проявлением язвенной болезни является боль под ложечкой. Он возникает сразу после еды при локализации язвы в желудок, а при расположении дефекта в слизистой двенадцатиперстной кишки появляются поздние боли, "голодные", натощак. Больные жалуются на изжогу, отрыжку, тошноту, нередко рвоту, запор, общую слабость, плохое самочувствие, повышенную

раздражительность. У большинства пациентов язва сопровождается повышенной кислотностью. Заболевание может дать тяжелые осложнения в виде кровотечения из язвы, кровавой рвоты, прободение язвы желудка, образования деформирующих рубцов, перерождение в злокачественную опухоль. В течении язвенной болезни различают фазу обострения, затухающего обострения, неполной и полной ремиссии, которая может длиться от нескольких месяцев до многих лет. Для язвенной болезни характерна сезонность обострения: весна-осень. Язвенной болезнью лечат комплексно: назначают медикаменты, диетотерапия, питье минеральной воды, средства физической реабилитации, применяемые в больничной и послебольничной периоды реабилитации. В больничной период реабилитации используют ЛФК, физиотерапию.

Результаты. Механизмы лечебного действия физических упражнений, массаж и другие средства физической реабилитации.

В I период во время постельного режима применяют лечебную гимнастику, проводится преимущественно в положении лежа на спине. Комплексы составляют из дыхательных статических и, в последующем, динамических упражнений на расслабление, простых гимнастических упражнений малой интенсивности. Исключают упражнения для мышц живота и те, что повышают внутрибрюшное давление и могут вызвать или усилить боль в животе. Поэтому движения ногами выполняются в медленном темпе, повторяются по 4-8 раз. Продолжительность лечебной гимнастики 10-15 мин. Рекомендуется самостоятельно выполнять статические дыхательные упражнения и упражнения на расслабление по несколько раз в день.

С назначением полупостельный режим до форм ЛФК добавляются утренней гигиеническая гимнастика, лечебная ходьба, постепенно доходит до 1 км. Лечебная гимнастика проводится в исходных положениях лежа, сидя, в упоре стоя на коленях, стоя. Методика предусматривает постепенное нагрузки на все мышцы, за исключением мышц живота. Не применяются также упражнения,

которые могут привести к повышению внутрибрюшного давления. Сохраняется медленный темп выполнения упражнений, ритмичные и плавные без рывков движения. Продолжительность занятий по лечебной гимнастике увеличивается до 20 мин.

Во II период во время свободного режима вместе с последующим усложнением гимнастических упражнений начинают применять упражнения для живота без натуживания, избегая повышения внутрибрюшного давления. Продолжительность лечебной гимнастики 20-25 мин. Дистанция лечебной ходьбы увеличивается до 2-3 км, рекомендуется ходьба по лестнице на 4-5-й этажи.

Основная цель части о результатах. Послебольничной период реабилитации проводят в поликлинике или санатории. Применяют ЛФК, лечебный массаж, физиотерапию, трудотерапию. Лечебную физкультуру используют за III периодом. Задачи ЛФК: стабилизация нормальной деятельности ЦНС и вегетативной нервной системы; поддержание достигнутого уровня моторной и секреторной деятельности желудка, двенадцатиперстной кишки и других отделов желудочно-кишечного тракта; укрепление мышц живота и промежности, адаптация к физическим нагрузкам производственного и бытового характера; общее укрепление организма, предупреждения обострений и максимальное удлинение фазы ремиссии. Используют лечебную и утреннюю гигиеническую гимнастику, терренкур, прогулки, плавание, катание на велосипеде, коньках, прогулки на лыжах, спортивные игры.

Острые заболевания кишечника возникают, главным образом, при употреблении несвежей, некачественной, испорченной пищи, в результате попадания в желудочно-кишечный тракт дизентерийных палочек, патогенных микроорганизмов, токсических веществ. Проявляются они болью в животе, колики, повышением температуры, отрыжкой, рвотой, диареей, в которых много слизи, непереваренных частиц пищи, а в тяжелых случаях - гноя и крови.

Больного, конечно, госпитализируют и проводят лечение зависимости от причин, вызвавших острое заболевание кишечника. Пострадавшим дают слабительное и другие лекарства, делают очищающие и медикаментозные клизмы применяют диетотерапию. Средств физической реабилитации, исключая отдельных методов физиотерапии, не назначают.

Хронические заболевания кишечника могут быть следствием перенесенных острых заболеваний кишечника, инфекции, интоксикации, патологических процессов в желудке, печени, поджелудочной железе, употребление недоброкачественной, плохо обработанной пищи, а также малоподвижного образа жизни. В больничный период реабилитации применяют ЛФК, лечебный массаж, физиотерапию.

Лечебную физкультуру назначают после стихания острых проявлений колита. Она противопоказана при язвенном колите с кровотечениями, выраженных поносах, резком обострении хронического энтерита и колита.

На заболевания органов пищеварения влияют следующие факторы: заболевания печени, поджелудочной железы, хронические воспалительные процессы, инфекции, частые стрессы, нарушения регулирующей функции нервной и эндокринной систем. Заболевания органов пищеварения лечат комплексно - медикаментозно, диетой, употреблением минеральных вод, психотерапией, применяют физическую реабилитацию. Физические упражнения изменяют и нормализуют двигательную, секреторную, всасывающую функции органов пищеварения. Физические упражнения способствуют активизации трофических процессов в органах пищеварения. Под их влиянием выравнивается нарушения нервно-трофической и гормональной регуляции процессов обмена веществ в организме, тормозится развитие сопутствующих заболеваний. ЛФК также повышает потребление мышцами глюкозы, жирных кислот и кетоновых тел, уменьшает содержание этих веществ в крови и существенно влияет на лечение диабета. Доказано, что при введении инсулина на фоне дозированной

физической нагрузки умеренной интенсивности снижения уровня сахара в крови больше по сравнению с покоем.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Мухин В.М. Физическая реабилитация / В.М. Мухин. – Киев: Олимпийская литература, 2010. – 486с.
2. Основные понятия и термины оздоровительной физической культуры и реабилитации / О.Д. Дубогай, А.М. Ткачук, С.Д. Костикова и др. – Луцк: Надстир'я, 1998. – 100 с.
3. Лечебная физкультура и врачебный контроль / Под ред. проф. Г.Л. Апанасенко. – М.: Медицина, 1990. – 368 с.
4. Дубровский В.И. Лечебная физкультура и врачебный контроль / В.И. Дубровский. – М.: ООО «Медицинское информационное агенство», 2006. – 598 с.
5. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура: учебное пособие / В.А. Епифанов. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2009. – 568 с.

Аннотация. В статье проведён анализ и учёт заболеваний органов пищеварения, этиологии патогенеза, симптомов и течения заболеваний. Раскрыты механизмы лечебного действия физических упражнений, массажа и других средств физической реабилитации, особенности методики ЛФК и методы контроля за адекватностью физических нагрузок.

Ключевые слова: физическая реабилитация, лечебная физкультура, заболевания органов пищеварения, физическая культура.

Annotation. The article provides the analysis and accounting of digestive diseases, pathogenesis etiology, symptoms and course of disease. The mechanisms of action of therapeutic exercise, massage, and other means of physical rehabilitation, physical therapy particular techniques and methods of control over the adequacy of physical activity.

Keywords: physical rehabilitation, physiotherapy, digestive diseases, physical culture.

Лимонченко А. С.

ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко»

МЕТОДИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ

В современном мире человек подвергается различным негативным факторам, которые впоследствии приводят к стрессам, состоянию тревожности и депрессиям. Поэтому задача нашего общества – найти выход из этой глобальной проблемы, так как увеличение стрессов и депрессий приводит ко многим заболеваниям, что впоследствии сделает нашу нацию физически очень слабой.

Национальный институт психического здоровья провёл собрание специалистов с тем, чтобы обсудить возможности использования физических нагрузок для борьбы со стрессом и депрессией [1, с. 58–60]. В результате обсуждения специалистами были сделаны следующие выводы:

- 1) уровень физической подготовленности характеризуется положительной взаимосвязью с психическим здоровьем и самочувствием;
- 2) физические нагрузки взаимосвязаны со снижением уровня тревожности;
- 3) тревожность и депрессия – характерные симптомы неспособности справиться с психическим стрессом; физические нагрузки взаимосвязаны со снижением уровня депрессии и тревожности.
- 4) продолжительные физические нагрузки, как правило, взаимосвязаны со сниженными уровнями тревожности и фобиями;
- 5) сильно выраженная депрессия требует профессионального лечения, физические нагрузки могут быть использованы как вспомогательное средство;

6) адекватные физические нагрузки обуславливают снижение различных показателей стресса, таких, как нервно-мышечное напряжение, ЧСС в покое, содержание некоторых гормонов;

7) по мнению современных медиков, физические нагрузки оказывают положительное эмоциональное воздействие на людей любого возраста и пола;

8) физически здоровые люди, принимающие психотропные препараты, могут выполнять физические упражнения под наблюдением врачей.

Согласно имеющимся данным, существует положительная взаимосвязь между физическими нагрузками и психическим здоровьем [3 с. 135]. Для объяснения положительного влияния физических нагрузок на психическое здоровье было предложено целый ряд гипотез.

Рассмотрим две из них: гипотезу отвлечения внимания (психологическая) и гипотезу эндорфинов (физиологическая).

Гипотеза отвлечения внимания, как мы уже отмечали, состоит в том, что отвлечение от различных стрессов, а не сама физическая нагрузка, обуславливает улучшение самочувствия после выполнения физической нагрузки. Эту гипотезу подтверждает эксперимент, который провели Барке и Морган. В этом эксперименте испытуемых произвольно разделили на три группы: испытуемые первой группы выполняли физические нагрузки, испытуемые второй группы занимались медитацией, а испытуемые третьей группы использовали метод отвлечения. Продолжительность занятий в каждой группе составляла 20 мин. Испытуемые первой группы выполняли бег на орбитреке, испытуемые второй группы занимались релаксацией, а испытуемые третьей группы отдыхали в удобных креслах в звукоизолированной комнате.

Оказалось, что физические нагрузки с интенсивностью 70%, медитация и спокойный отдых в равной степени обеспечивали снижение уровня тревожности сразу же после завершения занятий. В другом эксперименте у испытуемых, которые занимались бегом, проводили занятие в классе или потребляли пищу,

отмечали существенное снижение уровня тревожности сразу же после завершения соответствующих действий. Таким образом, физическая нагрузка обеспечивает снижение уровня тревожности за счёт своеобразного «тайм-аута» в стрессовом воздействии. Вместе с тем, как уже отмечалось, продолжительность сниженного уровня тревожности бывает большей после физической нагрузки, чем после обычного отдыха [2, с. 319–320]. Агрессивность, самоуверенность, враждебность и отчуждённость могут нанести вред личности или побудить её к необдуманным действиям. Агрессивные или враждебно настроенные личности могут попытаться превысить допустимый объём нагрузки, поскольку так увлечены своей деятельностью, что не обращают внимания на признаки дискомфорта или опасности. Некоторые люди пытаются отрицать, что испытывают боль, и поэтому стремятся выполнить слишком большой объём нагрузки. Одно из различий между самоуверенностью, агрессивностью или враждебностью – проявление чувствительности у самоуверенной личности к другим, тогда как агрессивная или недружелюбно настроенная личность меньше интересуется чувствами окружающих. Необходимо защищать других членов группы от агрессивного или враждебного поведения такой личности.

Лица с заболеванием сердечно-сосудистой системы отличаются высокими уровнями тревожности, страха и депрессии. У людей с низкими уровнями физической подготовленности также наблюдаются такие состояния. Люди, проявляющие излишнюю обеспокоенность или испытывающие страх, нуждаются в поддержке. Их нужно готовить к тому, что вовлечение в двигательную активность принесёт им облегчение и улучшит состояние их здоровья с минимальным риском; постепенно они могут повышать уровень физических нагрузок. Ощущения недостаточного контроля часто является составной частью тревожности, страха или депрессии и люди, которые становятся физически более подготовленными и более адаптированными к здоровому образу жизни, могут повысить чувство своей ответственности за себя и свою жизнь.

Одной из сложных проблем при работе с людьми является необходимость сделать различие между реальными причинами поведения и разумным объяснением, которое звучало бы лучше, чем реальные причины. Невозможно помочь человеку справиться с физическими нагрузками или с установками на поддержание здорового образа жизни, пока не станут известны реальные причины такого поведения. Инструктору по оздоровительному фитнесу часто приходится слышать множество объяснений, почему тот или иной человек не может развивать свою физическую подготовленность или избавиться от вредных привычек. Одним из способов оказания помощи человеку в выяснении реальных причин его бездеятельности является постановка целенаправленных вопросов. В главе 12 даны советы по оказанию помощи людям в изменении поведения.

Отказ от занятий требует особого внимания со стороны инструктора оздоровительного фитнеса. Во-первых, некоторые участники фитнес программ в прошлом уже прерывали занятия, либо они чувствуют, что более подготовленные участники программы будут отказываться от совместных занятий с ними (например, их обычно приглашают последними для участия в играх). Инструктор по оздоровительному фитнесу должен быть подготовлен к таким эмоциям и помогать участникам чувствовать, что им рады и они полноценные участники программы. С другой стороны, он должен понимать, что не добьется 100%-го успеха по оказанию помощи людям стать более активными. Некоторые потенциальные участники могут отказаться от фитнес-программ, однако инструктор не должен принимать отказ на свой счёт.

Гипотеза эндорфинов представляет собой наиболее популярное физиологически обоснованное объяснение положительного влияния физических нагрузок. Отметим, что эту гипотезу подтверждают результаты не всех исследований, однако она представляется весьма уместной. Как вы, возможно, знаете, в головном мозге, гипофизе и других тканях производятся различные эндорфины, которые могут снижать болевые ощущения и вызывать чувство

эйфории. В стандартном эксперименте настроение и уровни эндорфинов определяют до и после физической нагрузки. Повышение настроения после физической нагрузки, сопровождающееся увеличением уровней содержания эндорфинов, подтверждает правильность данной гипотезы.

Вместе с тем необходимо проведение более тщательных исследований, чтобы можно было с уверенностью сказать, что это действительно так. Вполне возможно, что повышение настроения после физической нагрузки может быть обусловлено сочетанием психологических и физиологических механизмов.

Привыкание к физическим нагрузкам В. Черпински, обладатель двух золотых медалей из Германии, описывает отношение к бегу, которое присуще многим бегунам. Интенсивную вовлеченность в занятия спортом, в частности бегом, характеризуют различными понятиями, такими как принуждение, зависимость, одержимость и привыкание. Спортивные психологи чаще всего используют понятие «привыкание».

Целью данной статьи является предложение решения проблемы, которая для современного общества является актуальной, а именно: подверженность населения бесконечным стрессам, что в дальнейшем приведёт к слабому и практически нежизнеспособному потомству.

Физические нагрузки и изменения настроения – результаты исследований. Существует большое количество доказательств возникновения чувства эйфории у бегунов. Некоторые из них были получены в результате исследования взаимосвязи между различными видами физических нагрузок и изменениями настроения:

- физические нагрузки аэробной направленности, такие как бег, плавание и аэробные танцы, связаны с более положительными изменениями настроения, чем физические нагрузки анаэробного характера;

- физические нагрузки небольшой интенсивности (например, ходьба) связаны с более положительными изменениями настроения, чем нагрузки высокой интенсивности;

- у физически активных людей наблюдаются более положительные состояния настроения, чем у малоподвижных людей;

- массаж также связан с повышением положительного настроения.

Около 30% случаев госпитализации людей связано с различными психическими расстройствами. По данным Администрации по проблемам социальной защиты, эти расстройства занимают 3-е место среди причин нетрудоспособности. Среди различных психических переменных главное внимание направлено на состояние тревоги и депрессии. Хотя миллионы американцев страдают от этих нарушений, не для всех из них характерны психопатологические состояния; многим присущ субъективный дистресс.

Учёные пришли к выводу, что физические упражнения подобны отдыху или медитации, являются своеобразным отвлечением от обычных действий и что физический аспект упражнения не есть главным фактором, обуславливающим снижение уровня тревожности. В то же время интенсивность физической нагрузки является важным аспектом, определяющим, насколько физическая нагрузка снижает уровень тревожности. В серии из 7 экспериментов, проведённых Морганом, снижение уровня тревожности наблюдали только при интенсивности нагрузки равной 70% от максимальной частоты сердечных сокращений. Физические нагрузки меньшей интенсивности были неэффективными.

Настроение обычно определяют, как состояние эмоционального возбуждения различной (но не стабильной) продолжительности. Ощущения душевного подъёма или счастья, длящиеся несколько часов или даже дней, представляют собой примеры настроения, тогда как уверенность в себе или самооценка в большей степени относятся к личностной характеристике.

Положительное привыкание к физическим нагрузкам означает, что занимающиеся рассматривают свои регулярные физические занятия как неотъемлемую часть своей жизни, которая не оказывает отрицательного воздействия на его работу, семью и т. д. Отрицательное привыкание к физическим нагрузкам. Для большинства людей, регулярно занимающихся физической культурой, физические нагрузки входят в привычку, которую рассматривают как «здоровую». Это означает, что физическая активность дополняет другие аспекты жизни и является эффективным средством против депрессии и состояния тревоги.

Вместе с тем у некоторых людей физические нагрузки превращаются в отрицательное привыкание, устраняющее все другие аспекты. Вся жизнь строится вокруг физической активности в такой степени, что это отрицательно влияет на домашние и производственные обязанности. Согласно гипотезе эндорфинов, физическая нагрузка способствует выделению эндорфинов, которые могут вызвать чувство эйфории.

У такого человека, скорее всего, возникнут соответствующие симптомы воздержания, такие как напряжение, беспокойство, раздражительность, депрессия и чувство вины. В этой ситуации можно использовать другие виды физической активности. Например, занимавшийся бегом человек, получивший травму нижней части ноги, может заняться плаванием и, возможно, ездой на велосипеде. Подобная «замена» скорее всего «не удовлетворит» человека с высокой степенью привыкания. Одна бегунья, повредившая ахиллово сухожилие и вынужденная заменить бег ездой на велосипеде, заметила: «Это всё равно, что заменить героин метадоном». В подобных случаях можно использовать другие виды психологической терапии [3, с. 319–320].

Итак, можно сделать вывод о том, что следующее поколение вырастет очень слабым, кроме того физически и психологически не приспособленным к взрослой жизни в силу того, что они окружены различными раздражителями,

которые отрицательно сказываются на их здоровье. Чтобы изменить эту тенденцию и направить её в нужное русло, старшее поколение должно заботиться о своём психологическом здоровье с помощью физических упражнений, приведённых в статье и о здоровье своих детей. Потому что в будущем от этого зависит дальнейшая жизнь и здоровье каждого следующего поколения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Allen, L. D., & Iwata, B.A. (1980). Reinforcing exercise maintenance: Using existing highnote activities. *Behavior Modification*, 4, 337.
2. Epstein, L. H., Wing, R. R., Thompson, J. K., & Griffiths, M. (1980). Attendance and fitness in aerobics exercise: The effects of contract and lottery procedures. *Behavior Modification*, 4, 465.
3. Gould, D., Horn, T., & Spreeman, J. (1984). Competitive anxiety in junior elite wrestlers. *Journal of Sport Psychology*, 5, 58–60.
4. Heyman, S. (1987). Counseling and psychotherapy with athletes: Special considerations. In J. R. May & M. J. Ashen (Eds.), *Sport psychology: The psychological health of the athlete* (pp. 135). New York: PMA Publishing.
5. Morgan, W. P., Brown, D. R., Raglin, J. S., O'Conner, P. J., & Ellickson, K. A. (1987). Psychological monitoring of overtraining and staleness. *British Journal of Sports Medicine*, 21, 319–320.

Аннотация. В статье Лимонченко А.С. «Методика использования физических упражнений для снижения психологического напряжения» раскрывает роль физических нагрузок и их использование для уменьшения состояния депрессии и нервного напряжения. Так же рассматривается положительная взаимосвязь между физическими нагрузками и психическим здоровьем; рассмотрена одна из важнейших проблем современного мира: влияние глобализации на человеческое общество.

Ключевые слова: тревожность, депрессия, стресс, физическая нагрузка, нервное напряжение.

Annotation. In article Limonchenko A. S. «Methodology of using physical exercise to reducing a psychological tension» the authors actualize one of the major problems of the modern world: the impact of globalization on human society in terms of the relationship stressors and physical health parameters. This issue is the subject of intense research interest in both domestic and in the world. The authors of this article offer their view for ways to solve this problem, namely: the use of physical activity as a factor in preventing and reducing stress, depression and nervous tension. The article presents carefully tracked and clear arguments showing the beneficial effects of physical activity normalized on human health. Noting a number of hypotheses to explain the reasons for the positive impact of physical activity on mental health, the authors further detail at the two of them: psychological (distraction hypothesis) and physiological (hypothesis endorphins) give the results of series of experiments.

Keywords: anxiety, depression, stress, exercise, nervous tension.

Метель А.И.

учитель-методист, Отличник Министерства Образования
Республики Беларусь.

**СОВРЕМЕННЫЕ КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ПОДХОДЫ К
ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ В КОНТЕКСТЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПАРАДИГМЫ ЛИЦЕЯ БЕЛОРУССКОГО
ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА**

Теоретические концепции модернизации современного физического воспитания в учреждении образования.

Абсолютно ясно: предмет «физическая культура и здоровье» при использовании существующих сегодня в школе форм и технологий, концепций преподавания не достигает своих оздоровительных целей. Нам специалистам

практикам скорее необходимо определиться с направлением школьной физической культуры, а их на наш взгляд может быть два: на спортизацию школьной физической культуры и на гуманистические ценности, что прописано в Беларуси в самом названии предмета физическая культура и здоровье, они заложены на наш взгляд, как основополагающие для специалиста, работающего в системе общего среднего образования Беларуси. Степень состояния здоровья учащихся, в полной мере говорит о том, что соревнования для ребят основной медицинской группы проводить будет не возможным. Требуется разработка новых образовательных технологий и методов преподавания, организации современной модели внеклассной и внешкольной работы, которые могли бы в полной мере удовлетворить и учителя, и ученика. Искать новые формы в организации массовой физической культуры в учреждениях образования и, несомненно, не забывать о тех ребятах основной группы, требующих хорошей спортивной подготовки.

По нашим наблюдениям мы можем говорить, что в Беларуси нам необходимо искать путь соединения и первой и второй модели.

Анализ отечественных и зарубежных публикаций выявляет *различные* точки зрения относительно того, какими должны быть цели, и задачи, основные направления, формы и методы современного физического воспитания. Однако можно выявить не только существенное различие предлагаемых концепций, но и некоторые свойственные им *общие* черты и подходы.

1. Общие черты и подходы

Прежде всего, авторы большинства инновационных подходов к пониманию современного физического воспитания подвергают *критике* прежнюю (старую) концепцию физического воспитания, имеющую ярко выраженную утилитарную, прагматическую ориентацию. Ориентацию на развитие в основе своей физических качеств учащихся, с чрезмерным наполнением по разделам нормативов на наш взгляд не соответствующих

состоянию подготовки и здоровья учащихся с учетом показателей Министерства здравоохранения Республики Беларусь.

Имеется в виду концепция, согласно которой физическое воспитание понимается *лишь как обучение движениям (двигательным действиям), как целенаправленное формирование и совершенствование физических качеств и умений, характеризующих физическую подготовленность человека (для трудовой деятельности).*

Вот две иллюстрации такого понимания известного российского ученого профессора В.И. Столярова:

–«Физическое воспитание представляет собой процесс обучения двигательным действиям и воспитания свойственных человеку физических качеств, гарантирующий направленное развитие базирующихся на них способностей».

–«Физическое воспитание – педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков и развитие специфических способностей (скоростных, силовых, координационных, выносливости)».

Общей чертой инновационных концепций является также признание необходимости *гуманизации, повышения гуманистической ориентации* современного физического воспитания как важнейшее, главное направление его модернизации.

Для реализации такого подхода в Беларуси, нами на протяжении последних 20 лет ведется работа по созданию системы физического воспитания на примере учреждения образования Лицея Белорусского государственного университета по результатам нашей работы нами предлагается:

переориентация физического воспитания на принципы *личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики и психологии, (автор еще в 1998 году поднимал, данную проблему в своих публикациях в журнале «Физическая культура и здоровья»)* в том числе на принципы

«природосообразности» и *экологического воспитания* необходимость *культурологического подхода* к пониманию целей и задач современного физического воспитания, так как главная цель воспитания – приобщение воспитуемых в специально организуемых условиях педагогической среды к ценностям культуры и подготовке к вхождению в социальную трудовую среду будущих специалистов;

обеспечение *гармоничного (физического и духовного) развития личности, ориентации воспитанников на самосовершенствование самовоспитание, саморазвитие* в процессе физического воспитания (отмечается огромное значение работ П.Ф. Лесгафта для обоснования такой установки физического воспитания). Разногласия возникают при *конкретизации* указанного выше общего подхода. Некоторые различия предлагаемых концепций носят лишь *терминологический* или *стилистический* характер. Но если при сравнении различных отечественных и зарубежных публикаций отвлечься от такого рода различий и учитывать в первую очередь *содержательный* аспект – понимание *главной целевой установки* современного физического воспитания, то можно выделить *три основных* инновационных концепции этого воспитания.

Первая концепция:

основная концепция: физическое воспитание (иногда его называют *«физкультурным»*) характеризуется как педагогическая деятельность, использующая *определенную двигательную деятельность* (в отечественных публикациях ее называют *«физкультурной»*, в зарубежных – *«физической активностью»*) для решения *комплекса педагогических задач* физического, психического, эстетического, нравственного совершенствования, оздоровления, формирования двигательной, коммуникационной, экологической культуры и т.д.

Так, американский ученый Д. Шелтон под физическим воспитанием понимает «форму воспитания, которая направлена на общее развитие человека через участие в различных видах физической деятельности так, чтобы сделать

жизнь более здоровой и значимой», а влиятельная в США «Американская ассоциация здоровья, физического воспитания и рекреации» – «способ воспитания через физическую деятельность, виды которой отбираются и осуществляются с учетом их ценности для роста, развития и поведения человека». Польский ученый Б. Куницкий указывает на то, что многие исследователи «понимают физическое воспитание как систематизированный и организованный педагогический процесс, использующий движение в качестве главного воспитательного средства», решения широкого круга задач этой воспитательной деятельности.

Варианты данной концепции.

А. «*Личностно ориентированная концепция двигательного воспитания*» (нем. термин – «*das personlichkeits orientierte konzept der Bewegungserziehung*»; англ. – «*personalist movement education conception*»). Согласно данной концепции, центральная задача физического воспитания – учение и обучение двигательным действиям, выработка умения двигаться. Она предусматривает и некоторые задачи личностного развития ученика (выработку моторных компетенций и определение себя в окружающем мире)

Б. «*Критически-конструктивная концепция социализации*» (нем. терм. – «*das kritisch – konstruktive Konzept der Bewegungssozialisation*»; англ. – «*critical – constructive movement socialization conception*»). Главная целевая установка этой концепции – выработка у воспитуемых технико-двигательных, социальных, моторных и интеллектуальных компетенций, которые необходимы для длительного участия в разных формах двигательной активности. Но учащиеся должны не только овладеть техническими и тактическими умениями, теоретическими и методическими знаниями, связанными со спортом, но одновременно ориентироваться на такие ценности, как радость, отдых, здоровье и т. д.

Вторая основная концепция: на передний план в физическом воспитании выдвигают *спорт* (особенно спортивную тренировку) и потому главной целевой установкой этой педагогической деятельности считают ее *спортивную ориентацию*, приобщение воспитуемых *к занятиям спортом, воспитание спортивной культуры личности*.

Такая концепция физического воспитания широко представлена в зарубежных публикациях. Вариантом данной концепции является, например, «*конформистская концепция спортивной социализации*» (нем. терм. – «*das konformisierende konzept der Sportsocialisation*», англ. – «*conformist sport socialisation conception*»). В основе концепции – идея роли физического воспитания в приобщении учащихся к миру спорта, целевая установка на «обучение спортивным дисциплинам», «тренировка учащихся происходит таким образом, чтобы после окончания школы они могли как можно дольше пользоваться освоенными двигательными умениями в процессе спортивной деятельности».

Содержание занятий в программах по физическому воспитанию ориентировано на осваиваемые спортивные дисциплины; формирование физической, технической и тактической подготовки рассматривается как необходимое условие участия в спортивной деятельности.

Третья основная концепция: главной целевой установкой современного физического воспитания считается коррекция (в соответствии с некоторыми культурными идеалами, образцами, нормами) *тела человека*, его телосложения, двигательных способностей, здоровья, формирование *телесной (соматической, физической) культуры личности* на основе использования комплекса форм и методов (физические упражнения, занятия спортом, рациональный режим труда).

Стратегия современного образования в Беларуси на наш взгляд должна быть направлена на развитие культурно-образовательной и физически здоровой личности. В физкультурном образовании приоритеты отдаются гармонически

развитой личности сочетающей в себе единство духовного и телесного компонентов.

В этой связи хотелось бы видеть подготовку специалистов в области физкультурного образования для работы в учреждениях образования, как общего среднего, так и высшего, специалиста современно-новой формации с определенными качествами, которые из опыта работы нами предлагаются:

Далее мы хотели предложить десять направления деятельности учителя физической культуры и здоровья по формированию профессиональных качеств для успешной работы в современных условиях функционирования школы в связи с принятием Кодекса об образовании в Беларуси:

1. Блок знание предмета
2. Блок практические умения;
3. Блок педагогический такт;
4. Блок работа по развитию мышления у учащихся;
5. Блок развития интереса у учащихся к предмету физическая культура и здоровье;
6. Блок умения обеспечить индивидуальный подход в обучении и воспитании;
7. Блок по развитию самостоятельного навыка занятий;
8. Блок по организации внеклассной работы по предмету;
9. Блок по результату достигаемых успехов учащихся;
10. Блок по аттестации и квалификации учителя физической культуры.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Развитие лицейского образования в Республике Беларусь / Г.В. Пальчик. – Минск: Нац.Ин-т образования, 2009. – 220 с.
2. Столяров В.И. Инновационная концепция модернизации теории и практики физического воспитания: Монография. – Бишкек: Издательство «Максат»,2013. – 545 с.

3.Столяров В.И. Состояние и методологические основы разработки новой теории физического воспитания: Монография – Саратов: ООО Издательский центр «Наука»,2013. – 204 с.

Аннотация. В настоящее время ведется критика состояния современного физического воспитания, прежде всего в учебных заведениях. Высказывается мнение о том, что «многие школьные программы физвоспитания во всем мире находятся в глубоком кризисе» и даже говорится о «всемирном кризисе физического воспитания в школах» и других учебных заведениях. Поэтому актуальной является проблема *модернизации* современной системы физического воспитания в учреждениях образования Беларуси, а вместе с тем осмысления важнейших компонентов новой системы этого воспитания – его ценностных ориентиров, направленности, содержания, задач, форм, методов, педагогических технологий их решения и т.д.

Annotation. Nowadays physical education is being criticized, first of all in educational establishments. There is a view about that “there is a majority part of schools programs of physical education all over the world, which are in the deep crisis” and it’s even talking about “global crisis of physical education in schools” and in other educational establishments. That’s why the actual problems are modernization of present-day physical education system in educational establishments in Belarus and comprehension of the most important new systems components of this education, which consist of valuable marks, directivity, content, tasks, forms, methods, education technologies of solving them and etc.

Проценко А.С.

ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко»

ПРИМЕНЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В УСЛОВИЯХ ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТАРШЕКЛАССНИКАМИ

Актуальность. На современном этапе развития общества наивысшей ценностью выступает здоровье человека. Как известно здоровье – это не только отсутствие болезни, но и состояние внешнего и внутреннего равновесия человека с самим собой и окружающим миром в духовном, психическом и физическом аспектах, а так же способность выполнять на высоком уровне биологические и социальные функции (В.П. Горащук [3]). Как гласит устав Всемирной организации здравоохранения здоровье – то состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов, а так же залог нормального развития человека на всех этапах его жизни - в детстве, юности, зрелости, в пожилом возрасте и в старости.

Как свидетельствуют исследования Т.М. Параничевой, Е.В. Тюриной неудовлетворительные показатели состояния здоровья детей являются актуальной проблемой современности. Так, их исследования мониторинга состояния здоровья детей свидетельствуют, что уже на дошкольном этапе численность практически здоровых детей не превышает 10%, у значительной части обследованных детей (70%) имеются множественные функциональные нарушения. При этом первое место занимают отклонения со стороны костно-мышечной системы (нарушения осанки, уплощение стопы, последствия перенесенного рахита). На втором ранговом месте находятся нарушения со стороны органов пищеварения (кариес, дискинезии желчевыводящих путей), диагностирующиеся более чем у половины детей [4]

Такое положение вещей даёт возможность говорить об актуальности поиска различных форм внедрения оздоровительных технологий в учебный процесс общеобразовательных учреждений. Основная роль в этом процессе отводится физической культуре, как основного источника двигательной

активности, которая способствует укреплению и сохранению здоровья подрастающего поколения. Фундаментальные вопросы, связанные со здоровьем детей, обучающихся в образовательных учреждениях, в своих работах рассматривают Н.П. Абаскаловой, Р.Н. Айзмана, Н.Г. Блиновой, И.И. Брехмана, Н.А. Зарубы, Г.К. Зайцева, Э.М. Казина, В.П. Казначеева, Ю.П. Лисицина, А.М. Митяевой, Н.К. Смирнова, А.И. Федорова и др.

В исследованиях М.В. Артюхова, Н.О. Герьянской, Н.А. Зарубы, В.Н. Ирхина, Н.Э. Касаткиной, Г.А. Калачева; И.Л. Левиной, Ю.В. Науменко, М.Г. Романцова, Н.А. Литвиновой, и многих других, раскрыты подходы к организации здоровьесбережения в учреждениях образования.

В работах М.М. Безруких, О.Ю. Елькиной, Э.М. Казина, Н.А. Литвиновой, Н.К. Смирнова, Л.Г. Татарниковой и др., отражена проблема научно-методического сопровождения здоровьесберегающей деятельности.

Аспекты сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения с помощью физической культуры указаны в работах Н.М. Амосова, В.К. Бальсевича, И. Брехмана, Н.Г. Коноваловой, Л.П. Матвеева, С.И. Иетухова, Н.А. Фомина и др.

Значительный материал, посвященный роли и месту физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях общего образования накоплен благодаря работам Л.Б. Дыхана, Н.В. Коваленко, В.С. Кузнецова, В.С. Кукушкина, А.М. Митяевой, А.С. Панченко, С.В. Попова, Ж.К. Холодова, А.Ф. Трушкина и других [1].

Однако, несмотря на такое внимание со стороны исследователей остаётся ряд нерешённых вопросов, в частности применения физкультурно-оздоровительных технологий в условиях внеклассной работы по физической культуре со старшеклассниками, что и обусловило актуальность нашего исследования.

Одной из задач исследования является рассмотрение основных понятий изучаемой проблемы. Так в ходе решения данной задачи нами был проведен анализ научно-методической литературы. Данный анализ показал, что внеклассная работа является одной из форм организации обучения физической культуре в школе. Как указывает И.Ф. Харламов, система внеклассных мероприятий по физическому воспитанию учащихся должна находиться в тесной связи с той работой, которая проводится в процессе учебных занятий. Однако ее возможности в этом отношении гораздо шире. В общепедагогическом плане во внеклассной работе по физическому воспитанию можно выделить ряд направлений.

Одно из этих направлений включает в себя расширение и углубление санитарно-гигиенического просвещения учащихся и формирование соответствующих умений и навыков.

Использование естественных сил природы (солнца, воздуха и воды) является ещё одним, не мало важным, направлением внеклассной работы по физическому воспитанию, воздействующим укреплению здоровья учащихся. С этой целью в школах проводятся прогулки и экскурсии на природу, организуются походы по родному краю, соревнования по спортивному ориентированию и т.д. Все эти мероприятия обычно совмещаются с решением учебно-воспитательных задач. Так, походы по родному краю используются как средство краеведения и патриотического воспитания, а также для расширения знаний по ботанике, зоологии, географии и т.д. То же самое относится и к другим внеклассным мероприятиям.

В системе внеклассной работы большое значение имеет спортивное совершенствование учащихся, развитие их способностей в различных видах физической культуры и спорта. Эта задача решается с помощью организации работы спортивных секций по гимнастике, спортивным играм, легкой атлетике и т.д.

Занятия спортивных секций проводятся преподавателями физической культуры по плану спортивно-массовой работы школы.

Существенным направлением внеклассной работы является организация и проведение спортивно-массовых мероприятий в школе. К ним относятся спортивные праздники, организация школьных спартакиад, соревнований, вечеров, «дней здоровья» и т.д. Эти мероприятия не только возбуждают интерес к физической культуре и спорту, но и позволяют вовлекать учащихся в спортивно-массовую работу [6].

Значение внеклассной работы следующее: она способствует повышению уровня двигательной активности детей и укреплению их здоровья; содействует полезной организации отдыха школьников; удовлетворяет их индивидуальные интересы в физическом совершенствовании и способствует формированию интереса к занятиям спортом; развивает социальную активность школьников.

Исследование понятия физкультурно-оздоровительная технология показало следующее, что на понятийном уровне это способ осуществления разнообразной физкультурно-оздоровительной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья с учетом возраста, профессиональной деятельности, достижение и поддержание физического благополучия, предупреждение заболеваний и общее оздоровление, повышение сопротивляемости организма вредным воздействиям внешней среды. Физкультурно-оздоровительная технология – это способ реализации деятельности, направленной на достижение и поддержание физического благополучия и на снижение риска развития заболеваний средствами физической культуры и оздоровления. Это основные правила использования специальных знаний и умений, способов организации и осуществления конкретных действий, необходимых для выполнения физкультурно-оздоровительной деятельности. Физкультурно-оздоровительная технология включает в себя постановку цели и задач оздоровления, и собственно реализацию физкультурно-оздоровительной

деятельности в той или иной форме. Технология включает в себя не только реализацию оздоровительной программы, но и определение уровня здоровья, тестирование физической подготовленности

Физкультурно-оздоровительная технология – это способ осуществления разнообразной физкультурно-оздоровительной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья с учетом возраста, профессиональной деятельности, достижение и поддержание физического благополучия, предупреждение заболеваний и общее оздоровление, повышение сопротивляемости организма вредным воздействиям внешней среды [2].

Сегодня физкультурно-оздоровительные технологии не являются достоянием личного опыта редких специалистов, а разрабатываются в соответствии с достижениями медицинской науки. Любая физкультурно-оздоровительная технология включает в себя постановку цели и задач оздоровления, и собственно реализацию физкультурно-оздоровительной деятельности в той или иной форме. Технология включает в себя не только реализацию оздоровительной программы, но и определение уровня здоровья, и тестирование физической подготовленности, а также вопросы управления и администрирования.

Со школьниками старшего возраста можно использовать различные физкультурно-оздоровительные технологии – это тренировки направленные на развитие силы, выносливости, быстроты, гибкости, так же можно приучать детей к закаливанию. Физкультурно-оздоровительные технологии могут осуществляться по самым разным направлениям: шейпинг, аэробика, фитнес, бодибилдинг, калланетик, изотон, а также бег, туризм, плавание как оздоровительные виды спорта, и прочие виды деятельности, которые используются в досуговой деятельности, реализуются данные технологии на уроках физической культуры и в работе спортивных секций.

Ритмическая гимнастика – традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, основанный на подчинении двигательных действий задающему ритм и темп музыкальному сопровождению. Ритмическая гимнастика представляет собой систему гимнастических упражнений, включающую упражнения общеразвивающего характера, циклические движения (ходьбу, бег, подскоки и прыжки, танцевальные элементы), выполняемые в заданном темпе и ритме.

Оздоровительная аэробика – одна из форм массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой. Различные программы синтезируют элементы физических упражнений, танца и музыки и являются видом активного отдыха. Характерной чертой оздоровительной аэробики является наличие аэробной части занятия, на протяжении которой на определенном уровне поддерживается работа сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем.

Танцевальная аэробика – оздоровительная аэробика, занятия которой представляют собой танцевальные движения на основе базовых шагов.

Йога-аэробика – оздоровительная аэробика на основе гимнастики йогов. Данное направление сочетает статические и динамические асаны, дыхательные упражнения, концентрацию внимания на работе внутренних органов. Занятия проводятся под медленную, спокойную музыку. Элементы данной гимнастики могут использоваться в других направлениях оздоровительной аэробики во время стретчинга.

Стретчинг – это вид гимнастики, основанной на статических упражнениях, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. Название это происходит от английского слова «stretching» – растягивание. Для понимания методов стретч-тренировки весьма важны сведения о механизмах функционирования опорно-двигательного аппарата и в частности о рефлексах спинного мозга.

Бодибилдинг – система силовых упражнений, направленная на увеличение мышечных объемов, формирование рельефной мускулатуры и построение гармонично развитой фигуры с пропорциональной, но гипертрофированной мускулатурой [5].

Физическое развитие человека создает предпосылки для полноценной умственной работы. Физически здоровый человек может лучше проявлять себя в производительном труде, преодолевать большие нагрузки, меньше утомляться. Наряду с осуществлением физического развития, физическое воспитание призвано возбуждать у учащихся потребность и интерес к занятиям физической культурой и спортом, способствовать глубокому осмыслению психофизиологических основ физического развития и укрепления здоровья, а также умственному, нравственному и эстетическому развитию. В этом смысле физическое воспитание выступает как многогранный процесс организации активной физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся, направленной на укрепление потребности в занятиях физической культуры и спортом, осмысление их психофизиологических основ, развитие физических сил и здоровья, а также выработку санитарно-гигиенических навыков, привычек и здорового образа жизни.

Благодаря внеклассной работе количество детей, занимающихся в спортивных секциях растет, на сегодняшний день в школе занимается 40% детей. Уменьшается количество пропущенных уроков по болезни, занятия спортом и физическими упражнениями отвлекают детей от вредного влияния улицы, снижает криминогенную обстановку в микрорайоне.

Наконец, большое значение в физическом развитии учащихся имеет организация их систематической трудовой деятельности, которая связана с затратой мускульной энергии, физической тренировкой и пребыванием на свежем воздухе.

Изложенное показывает, что правильно осуществляемая система внеклассных мероприятий по физическому воспитанию включает в себя как массовое вовлечение учащихся в разнообразные формы занятий физкультурой и спортом, так и индивидуальную работу с ними.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Артемьев А.А. Педагогическое сопровождение физкультурно-оздоровительной деятельности образовательного учреждения: Дис. канд. пед. наук:13.00.01 / Артемьев Артём Александрович. – Новокузнецк: Кузбасская государственная педагогическая академия, 2010. – 288 с.

2. Бабеева И. В. Физкультурно-оздоровительные технологии на занятиях по физическому воспитанию / И.В.Бабичева // Молодой ученый. – 2014. – №18. – С. 65–67.

3. Горашук В.П. Общая и педагогическая валеология в схемах, таблицах и комментариях/ В.П. Горашук. – Луганск: ПП «Полиграфресурс» 2009. – 247 с.

4. Параничева Т. М. Динамика состояния здоровья детей дошкольного и младшего школьного возраста / Т.М. Параничева, Е.В. Тюрина // Новые исследования. Медицина и здравоохранение. – 2012. – № 4 (33). – С. 68–77

5. Физкультурно-оздоровительные технологии: курс лекций / сост. И.А. Ивко. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2009. – 152 с.

6. Харламов И.Ф. Педагогика: Учеб. пособие. – 4-е изд., перераб. и доп. / И.Ф. Харламов. – М.: Гардарики, 2003. – 519 с.

Аннотация. В статье «Применение физкультурно-оздоровительных технологий в условиях внеклассной работы по физической культуре со старшеклассниками» Проценко А.С. анализирует проведение внеклассной работы со старшеклассниками, влияние нетрадиционных физкультурно-оздоровительных технологий на психическое состояние детей, уровень функциональных и двигательных способностей и их здоровье.

Ключевые слова: здоровье, физкультурно-оздоровительные технологии, внеклассная работа, физическая культура.

The article “Application of Fitness and Health Technologies in the Context of Out-of-School Physical Training of High School Students” by A. Protsenko analyzes carrying out of extracurricular work with high school students, the impact of non-traditional fitness and health technologies on the mental state of children, the level of functional and motor abilities and their health.

Keywords: health, fitness and health technologies, extracurricular work, physical training.

**«ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ»**

Васецкая Н.В., Николаева Е.А.

ГОО ВПО ЛНР «ЛНР имени Тараса Шевченко»

ИННОВАЦИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ В СТАРШЕЙ ШКОЛЕ

Физическая культура в общеобразовательных школах представлена как учебная дисциплина и важнейший базовый компонент формирования общей культуры подрастающего поколения. Она способствует гармонизации телесно-духовного единства, обеспечивает формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психологическое благополучие и дальнейшее физическое совершенство. Социально обусловленная необходимость целенаправленного совершенствования здоровья и физического состояния человека в целом должна трансформироваться в культурную потребность, стремление к физическому совершенствованию. В связи с этим в сфере школьного образования, когда речь идет о физической культуре, основополагающим должен стать инновационный принцип преемственности.

Современная социально-экономическая ситуация, падение уровня жизни и экологическое неблагополучие нашего региона отрицательно сказываются на здоровье населения, особенно детей и подростков, их физической подготовленности, должном обучении здоровому образу жизни, выработке навыков его соблюдения, мотивации к адекватному поведению. Не менее важной представляется проблема здоровья старшеклассников как будущих студентов.

Сложившаяся система школьного образования оставляет мало возможностей для повышения физической подготовленности старшеклассников (недостаточные материально-техническая база и медицинское обеспечение, введение платного обучения и далекие от совершенства формы и методы преподавания, высокие нервно-психические нагрузки). Сегодня очевидна необходимость развития у старшеклассников способности к самообразованию,

самосовершенствованию, самосозиданию – выработке умений и навыков самостоятельного применения и анализа информации.

Практический опыт показывает, что старшеклассники способны самостоятельно не только формировать цели, но и воплощать их. Совместная с ними деятельность поможет понять, что они знают о здоровье, что их интересует, беспокоит, тревожит больше всего, что бы они хотели сделать для своего здоровья. Инструментом может стать инновационное сотворчество, совместное постижение знаний, опыта в неформальном, партнерском взаимодействии учащихся, педагогов и родителей.

Личностная проблематика раскрывает то, в какой мере важнейшие потребности в самореализации и самоопределении, в полноценности и содержательности находятся в гармонии с образом жизни. Годы учебы в лицее для большинства учащихся – это период не только самоопределения и становления, но и одновременно определения в выборе будущей профессии.

В современной педагогической теории и практике утвердилось понимание того, что кроме знаний, умений и навыков как результатов образовательного процесса необходимо учитывать и образованность.

Образованность как внутреннее свойство человека является по-своему уникальной. Это обусловлено неповторимостью несущего субъекта. Образованность не только приобретается личностью под воздействием педагогических факторов и условий, но и в существенной мере зависит от многочисленных внутриличностных предпосылок. Образованности присущи некоторые общие признаки. Основанием для их установления служит деятельность человека, осуществляемая посредством применения освоенного социального опыта ради достижения социально актуальных целей.

Практический опыт и результаты многочисленных научных исследований [2, с.37] убедительно демонстрируют высокий потенциал занятий физическими

упражнениями в расширении и увеличении резервов здоровья, физических возможностей организма человека.

В своей работе я опираюсь на инновационные принципы личностно ориентированного образования. Это понятие в последние годы широко используется в педагогических исследованиях (Н.А. Алексеев, Е.В. Бондаревская, И.А. Зимняя, В.В. Сериков, Э.Ф. Зеер, И.С. Якиманская и др.) [6, с.5].

Целью данного исследования является проверка эффективности инновационных технологий формирования здоровьесберегающей образованности учащихся лица.

С этой позиций, здоровьесберегающая инновационная система образования, которая должна дать комплекс знаний о различных аспектах здоровья, помочь выработать индивидуальную стратегию и тактику развития и сохранения собственного здоровья инновационными педагогическими средствами, имеет более широкие возможности, нежели педагогическое сопровождение лечения, профилактики и реабилитации, и является стратегическим направлением, базируясь на преемственном подходе.

Предметом исследования послужил процесс формирования сущностных характеристик здоровьесберегающей образованности учащихся Луганского медико-биологического лица-интерната.

В соответствии с поставленной целью были сформулированы следующие задачи исследования: 1) выявить теоретико-методологические и методические предпосылки формирования здоровьесберегающей образованности учащихся в образовательном процессе лица; 2) определить структуру и содержание здоровьесберегающей образованности учащихся лица; 3) экспериментально проверить эффективность инновационных технологий формирования здоровьесберегающей образованности учащихся лица.

Экспериментальную работу в ходе исследования проводили в лице, всего в эксперименте приняли участие 168 учащихся и 3 педагога.

Методами исследования явились: формирующий эксперимент, наблюдение, анализ результатов, методы математической статистики, теоретическое моделирование, диагностические методы (анкетирование, экспертная оценка, анализ результатов деятельности учащихся и др.).

Для определения уровня сформированности здоровьесберегающей образованности учащихся использовалась анкета, в которую вошли вопросы, ориентированные на определение состояния здоровья, оценку здоровья, определение физической работоспособности и самочувствия. Для определения сформированности практического критерия была использована анкета субъективной оценки образа жизни и соматического здоровья.

При определении уровней и критериев сформированности здоровьесберегающих знаний у учащихся лица предложенные критерии, основанные на анализе научной литературы, собственных наблюдениях, имеют дидактическую направленность, т.е. отражают реальный процесс обучения. Данные критерии и уровни были использованы в ходе эксперимента для проверки эффективности технологического процесса формирования здоровьесберегающей образованности старшеклассников.

В ходе исследования были выделены следующие показатели сущностных характеристик сформированности культуры здоровья учащихся: положительное отношение к учебной деятельности, наличие самооценки, стремления заниматься самообразованием. Данные показатели образовали рефлексивно-оценочный критерий.

Инновационные педагогические технологии реализации процесса формирования здоровьесберегающей образованности старшеклассников включает: педагогическое стимулирование познавательной и практической деятельности; использование активных методов обучения и воспитания. Методы активного обучения в значительной степени перестраивают деятельность преподавателя и обучающихся, увеличивают долю самостоятельной и творческой

работы учащихся, позволяют за более короткий срок (по сравнению с традиционными методами) добиться положительных результатов в здоровьесберегающем образовании.

Положительная динамика количественных изменений, произошедших на высоком уровне формирования здоровьесберегающей образованности учащихся, составила 50% и показала дидактическое обеспечение педагогической технологии формирования здоровьесберегающей образованности учащихся, позволяющее целенаправленно осуществлять на них педагогическое воздействие.

Формирование здоровьесберегающей образованности старшеклассников лица, согласно выделенной педагогической технологии привело к количественным и качественным изменениям уровня сформированности здоровьесберегающей образованности учащихся лица.

Перестройка занятий на основе инновационных принципов преемственности, активности и сознательности, доступности, систематичности, постепенности и индивидуализации позволила значительно повысить резервы физического здоровья старшеклассников лица. Это позволило расширить и углубить знания о здоровом образе жизни (теоретическая составляющая экзаменов в 9-м классе), сформировать умения и навыки самостоятельной организации занятий физическими упражнениями (выполнение домашних заданий, самостоятельное проведение отдельных частей занятий в 11-м классе), повысить и конкретизировать мотивацию старшеклассников к физическому совершенству и самосовершенствованию.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бабенко А.И. Формирование здорового образа жизни у подрастающего поколения / А.И. Бабенко, Е.А. Татаурова // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2005. – № 6. – С. 6-8.

2. Бальсевич В.К. Интеллектуальный вектор физической культуры человека (к проблеме развития физкультурного знания) / В.К. Бальсевич // Теория и практика физ. культуры. – 1991. – №7. – С. 37-41.

3. Белкина Н.В. Физическая культура как составляющая здоровьесберегающего образования в вузе. Физическая культура и спорт в современном обществе / Н.В. Белкина // Матер. Всерос. науч. конф. / Отв. редактор С.С. Добровольский, – Хабаровск: ДВГАФК, 2003. – С. 17-20.

4. Виленский М.Я. Студент как субъект физической культуры / М.Я. Виленский // Теория и практика физ. культуры. – 1999. – № 10. – С. 2-8.

5. Киселев Б.И. Инновационный подход к физической подготовки студентов / Б.И. Киселев // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 6. – С.7-11.

6. Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации / Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С.5-11.

Аннотация. В статье Васецкой Н.В.и Николаевой Е.А. «Инновации в физическом воспитании в старшей школе» рассматривается эффективность применения инновационных педагогических технологий здоровьесберегающего образования, ориентированных на укрепление здоровья учащихся лица и создания у них устойчивого здоровья.

Ключевые слова: инновации, педагогика, школа, методы, технологии, самообразование.

Annotation. In the article "Innovations in Physical Education in High School" by N.V. Vasetskaya and E.A. Nikolaeva, the need to develop innovative pedagogical technologies for health education aimed at strengthening the health of lyceum pupils and creating sustainable health is being considered.

Keywords: innovations, pedagogy, school, methods, technologies, self-education.

Колтун И.И.

учитель высшей категории «Лицея БГУ», председатель ОО «Белорусская федерация ринго»

ПОДАЧИ В РИНГО И ИХ ЗНАЧЕНИЕ В ОПРЕДЕЛЕНИИ ПОБЕДИТЕЛЯ

В спортивных играх волейболе, большом теннис, настольном теннисе подача, как один из элементов игры оказывает большое значение на общий успех игры, матча. В спортивной игре ринго она то же имеет важное значение.

От выбора тех или иных подач во многом зависит успех в розыгрыше очка или очков в игре. Обучение подачам всегда начинается с изучения требований, предъявляемых к ним правилами игры во время поединка. Согласно им, подачу можно выполнять стоя на месте или в движении за пределами площадки. В движении подача производится в ходьбе, беге, при этом в последний момент выполнения броска хотя бы одна из ног должна иметь контакт с площадкой. За совершение подачи в прыжке игрок или команда наказывается потерей очка.

В командной игре перед подачей звучит команда судьи «Приготовились» или «Внимание», сама подача выполняется по свистку судьи или команде «Старт», в личной игре - по готовности соперника. При подаче в командной игре судья следит за тем, чтобы подающие не выполняли её раньше или позже команды судьи. Запоздыванием подачи считается случай, когда противник совершил подачу, и его кольцо уже перелетело через сетку, а его соперник еще не успел выпустить кольцо. В этом случае судья останавливает игру и дает команду для выполнения подачи повторно. Команде, совершившей нарушение, выносится предупреждение, второе нарушение приводит к потере очка.

Требования к полету кольца при подаче такие же, как и при броске. Кольцо после подачи должно быть направлено сверху от сетки в пределы площадки соперника. Если кольцо при подаче касается верхней границы сетки и перелетает на площадку соперника, то оно не разыгрывается, это очко никому не засчитывается, а игра продолжается вторым кольцом. Если кольцо после касания сетки попадает в аут, то команда, совершившая подачу, наказывается потерей очка. В личной игре после касания сетки идет переподача, но в случае повторного касания сетки при следующей подаче засчитывается потеря очка.

Важность подачи сегодня очень велика, и от неё часто зависит победа или проигрыш партии и самой игры. Как и броски, подача бывает нижней, верхней и боковой. Подачу можно выполнять из любой точки за задней линией площадки в любом направлении.

В большинстве случаев в игре при выполнении нижней прямой подачи стараются направить кольцо по прямой траектории. Такая подача выполняется так же, как и бросок снизу соответствующего названия. Можно выделить лишь тот факт, что её стараются выполнить акцентированно вверх и, по возможности, на заднюю зону площадки.

Несмотря на то что, в основном, используется верхняя прямая подача, в большинстве случаев, особенно у начинающих рингистов, популярностью пользуется верхняя подача «гранатой». Верхняя прямая подача выполняется как по высокой траектории полета кольца, так и по низкой.

Говоря о подачах, стоит также отметить боковую обводящую подачу. В отличие от прямой верхней подачи, она используется не так часто, так как вызывает определенные трудности, особенно у начинающих. Боковую подачу копьём и диском применяют редко, в основном на начальном этапе обучения рингистов.

Применение той или иной подачи зависит как от технической, так и от физической подготовки самого подающего, а также от таковых возможностей соперника.

Требования, предъявляемые к подаче, используемой в личной игре:

1. Подачу следует выполнять в углы площадки.
2. Подачу бросают чаще со стороны слабой руки противника.
3. Менять направление полета кольца при подаче.
4. Уметь совершать подачу как с места, так и в движении.
5. Уметь использовать как низкие, сильные, так и высокие подачи на заднюю линию площадки.
6. Желательно постоянно менять положение на задней линии, с которого производится подача.
7. Учитывать природный фактор при подаче: направления ветра, угол падения солнечных лучей.

Требования, предъявляемые при подаче, используемой в командной игре:

1. Умение выполнять низкие и высокие подачи.
2. Использовать низкие подачи, направляя кольцо на более слабого игрока соперника.
3. Умение направлять высокие подачи на вторую половину площадки соперника между двумя игроками или в боковую зону.
4. После подачи всегда быть готовым к приему кольца, летящего со стороны площадки соперника.

Во время обучения следует помнить о том, что первые подачи новичкам не следует выполнять со всей силы. В первую очередь необходимо думать о технике и точности подачи. Сила, с которой делается подача, у занимающихся должна возрастать постепенно.

Ошибки, допускаемые при обучении подаче:

1. Неправильное исходное положение при выполнении подачи.

2. Подача без зрительного контроля.
3. Слишком высокие или слишком низкие подачи.
4. Выполнение подачи исключительно за счет силы рук.
5. Подача в прыжке.
6. Заступ при подаче.
7. Недостаточная работа руки (рука не выпрямляется до конца в локтевом суставе, плохая фиксация кольца, неправильные движения запястья и пальцев в последней стадии броска)
8. Слабый мах или отсутствие такового в момент подачи.

Для более успешного освоения техники подачи важно научить занимающихся анализировать свои действия, совершаемые при её выполнении.

Примерное расположение игроков, принимающих и подающих во время подачи:

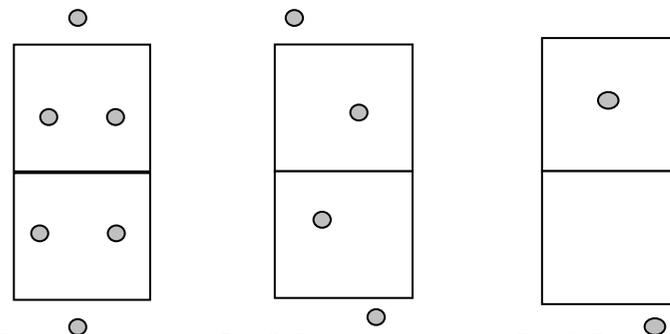


Рис 1. Расположение в тройках

Рис 2. Расположение в двойках

Рис 3. Расположение в личных играх

В играх в тройках стараются выполнять высокие подачи близко к лицевой линии площадки между двумя игроками, чаще на слабейшую руку принимающего игрока. В этой командной игре практикуется подача на слабейшего игрока соперника. Реже в таких играх используется силовая подача между двумя игроками по названным выше критериям, или же на игрока,

который не так уверенно принимает, или того, кто после ловли кольца не так опасен в атаке.

В двойках, как и в тройках, чаще выполняют высокие подачи как можно дальше от сетки, по траектории с акцентом на сторону подающего игрока. Задача подающего – совершить подачу и быть готовым прийти на помощь принимающему игроку. Подающие всегда должны умело оценивать расположение соперника на приёме кольца. Увидев сильное смещение соперника в сторону сильнейшей руки, выполнить подачу со стороны слабой руки. Возможен вариант высокой подачи подальше от сетки по центру, что может затруднить распределение зон между игроками. Когда один из соперников, находящийся на приёме подачи, значительно слабее, чем подающий, то в этом случае часто используют силовую подачу.

В личных играх подачу выполняют разную в зависимости от физической подготовленности противника, его расположения на приёме, стороны площадки, ветра, солнца, места проведения соревнований и от технической, двигательной подготовки самого подающего. Однако силовые подачи используются здесь гораздо чаще и больше.

Примерное выполнение подач и расположение игроков на приёме, подаче.

Рис 4. Расположение в личных играх

Рис 5-7. Расположение в тройках

Рис 8-10. Расположение в двойках

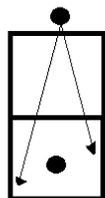


Рис. 4

На рисунке 4 показанные подачи силовые, но они так же могут быть высокие поближе к лицевой линии по центру, справа, слева от площадки.

На рисунке 5-7 мы видим подачи, одновременно высокие, одновременно силовые, высокую и силовую в тройках.

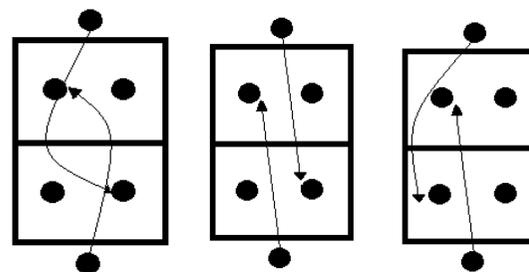


Рис. 5

Рис. 6

Рис. 7

На рисунке 8-10 мы наблюдаем высокие подачи со стороны правой и левой руки, подачи с акцентом на игроков, которые находятся на подаче в двойках. Они совершают друг на друга одна высокая, другая силовая, силовые по диагонали под сетку. Подачи силовые могут быть как недалеко от сетки, так и далеко от неё.

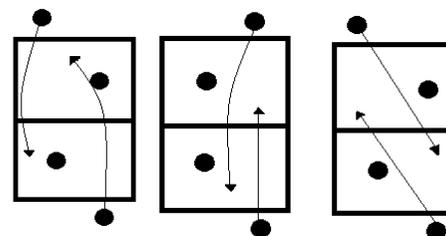


Рис. 8

Рис. 9

Рис. 10

Важность такого элемента игры в ринго, как подачи, нельзя недооценивать, и нужно много времени уделять ей в процессе тренировки и обучения, что в конечном итоге будет играть большую роль в определении результата выступлений на соревнованиях.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Правила игры в «Ринго» /В.Стрижевский, президент международной федерации «Ринго». – Варшава, 1993.
2. Спортивные игры и методика преподавания. Учебник для педагогических факультетов институтов физической культуры.\ Под ред. Ю.И.Портных. Изд. 2-е перераб. и дополн. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 214 с.
3. «Першы крок ў навуку». Тезисы докладов 13-ой научно-практической конференции учащихся лицея БГУ. Мн.: БГУ, 2007. – 87 с.
4. Староста В., Стрижевский, В. «Ринго» - польская игра для каждого. /Владимир Староста, Владимир Стрижева. – Варшава, 2001. – 152 с.
5. Колтун И.И. Правила игры в «Ринго»: пособие для учащихся лицея БГУ /И.И.Колтун. – Минск: Издат.центр БГУ, 2007. –12 с.
6. Ахмеров Э.К. Педагогический контроль за специальной физической и технической подготовленностью спортсменов в учебно-тренировочном процессе по волейболу: метод. рекомендации / Э.К. Ахмеров, И.А. Ширяев. – Мн: ГИУСТ БГУ, 2005.–31с.
7. Колтун И.И. В центре внимания – спорт: журнал №12«Здоровый образ жизни» -Мн: РУП «Выдавцтва «Адукацыя і выхаваньня» Мін. адук. РБ, 2016. с.12-17.
8. Колтун И.И. Ринго в системе физического воспитания: журнал №5 «Вестнік адукацыі»-Мн.:штомесячны навукова-практычны і інфармацыйна-метадычны часопіс,2015. с.14-21.
9. Колтун И.И. История развития спортивной игры ринго: журнал №2 «Вестнік адукацыі»-Мн.:штомесячны навукова-практычны і інфармацыйна-метадычны часопіс,2014. с.28-29.
10. Колтун И.И. Спортивная игра ринго. Учебная программа: журнал №2 «Вестнік адукацыі»-Мн.:штомесячны навукова-практычны і інфармацыйна-метадычны часопіс,2014. с.30-35.