

## Список использованной литературы

1. Акимов М. В. Индивидуальный стиль здорового образа жизни – цель обучения в системе физкультурного образования / М. В. Акимов // Теория и практика физической культуры. 1993. № 9, - 7с.
2. Козлов. Д.В. Интегративные формы повышения двигательной активности студентов в процессе физического воспитания в вузе. Вестник КГУ. - 2006. - № 6/2. –154 – 159 с.
3. Муратов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. - Киев: Здоровья, 1999.-245с.
4. Лубышева Л. И. - Социология физической культуры и спорта: Учебное пособие. — М. Издательский центр «Академия», 2001.-240 с.
5. МартиросоваТ.А. Оздоровительная технология в системе физического воспитания студентов//ВестникКГУ.2006-№3/1.-225-231с.

**Бергина Рита Николаевна**

### СОВРЕМЕННЫЕ ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

**Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко» Ровеньковский факультет**

*Бергина Р.Н. Современные инновационные технологии, используемые в процессе физического воспитания студентов.*

*В данной статье доказано, что одним из перспективных направлений совершенствования систем физического воспитания студентов является разработка современных информационно-методических систем физической культуры.*

**Ключевые слова:** *физическое воспитание, инновационные технологии, студенческая молодежь, мотивация, двигательная активность.*

*Bergina R.N. Modern innovation technologies used in the process of physical education of the students*

*In this article it is proved that one of the perspective directions in improving the systems of students' physical education is the development of modern information and methodical systems of physical culture.*

**Keywords:** *physical education, innovative technologies, student youth, motivation, motor activity.*

Актуальность. Физическое воспитание студентов - неразрывная составная часть высшего гуманитарного образования, результат комплексного педагогического воздействия на личность будущего специалиста в процессе формирования его профессиональной компетенции [1].

Сегодня неоспоримым является тот факт, что важными аспектами обновления системы физического воспитания должны стать инновационные подходы на устранение основных причин, порождающих деформированное

отношение к общечеловеческим ценностям физической культуры. Как указывает Л.И. Лубышева [6] для этого необходимо:

возродить демократические традиции вуза, региона, в том числе и спортивные традиции;

строить новые отношения между педагогами и студентами на основе содружества и доверия;

использовать вариативность учебно-тренировочного процесса, творчество и инициативу преподавателей и студентов.

Анализ последних исследований и публикаций. Ряд специалистов [1, 2, 3] под инновационной образовательной технологией понимают воспроизводимую в массовой педагогической практике целенаправленную систему действий по разработке иерархии диагностируемых учебных целей и задач по определению рациональных способов их достижения в виде конкретных результатов обучения.

Ниже остановимся на ряде инновационных подходах, технологиях, моделях используемых в практике физического воспитания студенческой молодежи.

Формулирование цели статьи. Изучить и обобщить представленные в специальной научной литературе данные по вопросам использования инновационных технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи.

Результаты исследования. Комплекс организационно-педагогических условий физического воспитания студенток с использованием средств аэробики в учебном процессе высших учебных заведений определен О.Ю. Фаныгиной [7]. Выделенный комплекс организационно-педагогических условий включает: мотивационные факторы, средства и методы контроля, нормативы физической подготовленности, соответствующие "стабильному" уровню здоровья, алгоритмы разработки программ занятий.

На основании выявления нарушений двигательной функции позвоночного столба в период ремиссии и на основе учета влияния различных средств физической культуры на кардио-респираторные и психофизические показатели, Т.В. Колтошовой [2], теоретически обоснована и экспериментально апробирована методика вторичной профилактики данных нарушений у студентов. Автором разработана профилактическая программа "школы оздоровления позвоночного столба" (теоретико-практических, как организованных, так и самостоятельных занятий физической культурой (в воде и на суше), направленных на повышение уровня знаний, информированности и практических навыков о мерах по снижению обострений имеющихся нарушений и улучшения качества жизни студентов). Экспериментально доказана эффективность разработанной программы вторичной профилактики нарушений функции позвоночного столба для студентов. Особенностью этой программы явилось расширение информированности о факторах риска, повышении мотивации к оздоровлению, продлению периода ремиссии и улучшению качества жизни.

В работе А.Т. Литвина [3] осуществлена систематизация средств двигательной активности, проанализирована их эффективность, представлены оптимальные модели двигательной активности для различных групп населения. В основе разработанных моделей лежит оптимальное сочетание различных видов двигательной активности (бытовой, оздоровительной и рекреационно-оздоровительного спорта) органически увязанное с требованиями здорового образа жизни различных групп населения. По мнению А.Т. Литвина [3], в зависимости от целевой установки, организационных форм, применяемых средств виды двигательной активности в системе физического воспитания могут быть подразделены на следующие основные группы: подвижные игры, соревновательный спорт, рекреационно-оздоровительный спорт, оздоровительная двигательная активность, профессионально ориентированная двигательная активность, бытовая двигательная активность.

Преимущественное использование средств, относящихся к той или иной группе может определяться множеством факторов - возрастными и половыми особенностями занимающихся, их интересами, материально-техническими возможностями, состоянием здоровья и физической подготовленности и др. Однако вне зависимости от всех этих факторов оптимальный режим двигательной активности должен обеспечивать поддержание нормального функционирования организма, укрепление его жизненно важных органов и функциональных систем, профилактику заболеваний и т.д., то есть способствовать всему тому, что обеспечивает человеку полноценный физический фитнес. По мнению автора, оптимальный режим специально организованной (кроме бытовой) двигательной активности для различных категорий, занимающихся вне зависимости от возраста, пола, интересов, условий и т.п. должен включать три группы средств: 1) упражнения аэробной направленности, способствующие повышению и поддержанию высокого уровня функциональных возможностей сердечнососудистой и дыхательной систем; 2) упражнения силовой направленности, способствующие укреплению двигательного аппарата - мышечной системы, костной системы, соединительной ткани - связок, сухожилий; 3) упражнения, направленные на развитие гибкости, способствующие улучшению состояния мышечной, соединительной и костной тканей, профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Одним из направлений современной системы образования является ориентация на включение студентов в самостоятельную творческую деятельность. В физическом воспитании такой формой деятельности является физическое самовоспитание. Включение студенческой молодежи в самостоятельные занятия физической культурой предполагает совместную активную деятельность педагога и студента.

С.А. Романченко [5] разработана программа по коррекции телосложения студенток, включающая средства и методы тренировки с учетом соматотипа на основе использования компьютерных технологий. Софт компьютерной программы включает следующие блоки:

индивидуальные значения соматоскопирования по 20 показателям;

семибальные шкалы оценки для каждого соматотипа;  
определение индивидуального соматотипа (тонкокостный, нормокостный, ширококостный) и определение соответствующей педагогической оценки в баллах;

выявление отклонений от нормы внутри соматотипа (определение "проблемных зон" с графическим представлением, показывающим эти отклонения);

вывод практических рекомендаций в виде текста по каждому из показателей с комплексом специальных упражнений, методики их применения, сформированных по направленному воздействию на соответствующие биозвенья тела занимающихся.

О.Н. Московченко [4] разработана, научно и экспериментально обоснована концепция оптимизации физической нагрузки на основе индивидуальной диагностики адаптивного состояния занимающихся физической культурой с применением компьютерных технологий.

В работе Н.И. Турчиной [6], разработаны и апробированы модели физического воспитания студентов вузов на I-IV курсах обучения, которые основываются на дифференциации целей и задач структурных подразделений кафедры физического воспитания, рационального подбора физических упражнений и видов спорта. Принципиальными положениями этих моделей физического воспитания является:

организация физического воспитания в условиях жесткой регламентации (I курс) и частичной регламентации (II курс и старше);

взаимообусловленность и взаимодействие ценностно-ориентированного, познавательного преобразующего и коммуникативного видов спортивно-массовой деятельности; на I этапе преобладают преобразовательные и познавательные виды; на II - ценностно-ориентированные;

согласование на I этапе содержания учебных занятий и занятий спортом; внедрение модели формирования у студентов потребности занятий физическими упражнениями, которая предусматривает реализацию в процессе обучения когнитивного и мотивационного компонентов;

индивидуализацию процесса и дифференциацию содержания, форм и методов педагогического воздействия.

Выводы. Согласно проанализированным данным современная система обучения в вузе характеризуется высокой интенсивностью образовательного процесса, информационной насыщенностью. Студенты много времени проводят в аудиториях, библиотеках, компьютерных классах, значительное время занимает подготовка к учебным занятиям дома. Все это не может не влиять негативно на состояние различных систем организма.

Обобщая литературные данные можно констатировать, что ситуация еще усугубляется и тем, что у большинства студентов с ослабленным здоровьем отсутствует интерес к физической культуре. Как правило, такие студенты не в состоянии выполнять элементарные упражнения, избегают занятий физической культурой. В связи с этим, по-прежнему остается важной задача повышения их двигательной активности.

## Список использованной литературы

1. Веленский М.Я. Построение процесса физического воспитания студентов на основе личностно-развивающего подхода / М. Я. Веленский // Культура физическая и здоровье. - Воронеж, 2006. - №2. – 124с.
2. Колтошова Т.В. Вторичная профилактика нарушений функции позвоночника у студентов средствами физической культуры: - Омск: ОГТУ, 2006. -231-234с.
3. Литвин А.Т. Исторические предпосылки и теоретико-методологические основы современной системы физического воспитания. - Киев, 2008.- 65с.
4. Московченко О.Н. Оптимизация физических нагрузок на основе индивидуальной диагностики адаптивного состояния занимающихся физической культурой и спортом - Москва - 2007.-171-176с.
5. Романченко С.А. Коррекция состояния здоровья студентов в процессе занятий физической культурой. - 2006.
6. Турчина Н.І. Педагогічні особливості моделей фізичного виховання студентів вузів на різних курсах навчання . - К., 2009.-45с.
7. Фаныгина О.Ю. Коррекция физической подготовленности студенток вуза в процессе занятий оздоровительными видами плавания. - К., 2004.-345-348с.

**Веселкин Максим Сергеевич,  
Прокудин Борис Федорович**

### ГОДИЧНАЯ СТРУКТУРА МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ КОНЬКОБЕЖЦЕВ ЭТАПА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

*Государственный социально-гуманитарный университет,  
г. Коломна, Россия*

*Аннотация.* Веселкин М.С., Прокудин Б.Ф. Годичная структура многолетней подготовки конькобежцев этапа высших достижений. Исследование динамики отдельных составляющих выносливости показывают, что к относительно высокому уровню развития своих аэробных возможностей спортсмен приводят после 2-3 месяца тренировки с большими объемами аэробной нагрузки арсенала легкой атлетики и велоспорта. К этому времени — через 10-12 недель тренировки МПК и активность аэробных ферментов выходят на плато.

*Annotation.* Veselkin M.S., Prokudin B.F. The annual structure of the long-term training of skaters for the stage of higher achievements. Study the dynamics of the individual components of endurance show that a relatively high level of development of their aerobic capacity of the athlete lead after 2-3 months of training with aerobic exercise to offer large volumes of athletics and cycling arsenal. By this time - 10-12 weeks of training MOC and the activity of aerobic enzymes reach a plateau.

**Ключевые слова:** выносливость, периоды подготовки, спортсмены-конькобежцы  
**Keywords:** endurance, training periods, athletes skaters