

Белгородский государственный технологический
университет имени В.Г. Шухова
Сибирский государственный аэрокосмический
университет имени академика М.Ф. Решетнева
Харьковская государственная академия дизайна и искусств
Харьковский национальный технический университет
сельского хозяйства имени П.Василенко
Харьковский национальный университет имени В.Н. Каразина

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ,
ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И РЕКРЕАЦИЯ В
ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

I международная научная конференция
(25 ноября 2008 года)

Белгород-Красноярск-Харьков 2008

Здоровьесберегающие технологии, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях // Сборник статей под ред. проф. Ермакова С.С. / Международная научная конференция, 25 ноября 2008 года. – Белгород-Красноярск-Харьков, 2008. – 112 с.
(Укр., рус., англ. яз.)

В сборнике представлены статьи по проблемам сохранения здоровья, физической реабилитации и рекреации, лечебной и оздоровительной физической культуры

Для аспирантов, докторантов, тренеров, спортсменов, преподавателей учебных заведений, учителей средних школ

Электронная версия сборника размещена на сайте:

<http://www.sportsscience.org>

Обсуждение по адресу <http://www.ksada.org/>

Замечания, пожелания и предложения просьба направлять по e-mail:

sport2005@bk.ru

sportart@gmail.com

Печатается в авторской редакции.

Издается по решению Ученого совета Харьковской государственной академии дизайна и искусств [протокол №2 от 31.10.2008г.].

Редакционная коллегия

Ермаков С.С.,	д.пед.н., проф. (гл.ред.);	г. Харьков, Украина;
Зайцев В.П.,	канд. мед.н., проф.;	г. Харьков, Украина;
Крамской С.И.,	к.соц.н., проф.;	г. Белгород, Россия;
Кузьмин В.А.,	доц.;	г. Красноярск, Россия;
Климацкая Л.Г.,	д.м.н., проф.;	г. Красноярск, Россия;

© Харьковская государственная академия
дизайна и искусств, 2008

© Д.В. Русланов, обложка, 2008

ЗНАЧЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ В РАЗВИТИИ КОМПЕТЕНЦИЙ

Амельченко И.А., канд. биол. наук, доцент

Завизионова Н.А., ст. преподаватель

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

В настоящее время большинство студентов обучаются в техническом вузе, чтобы достигнуть высокого уровня профессиональной подготовки от которой в наибольшей степени зависит успех в определенной сфере деятельности, конкурентоспособности на рынке труда.

Хорошо известно, что потенциал здоровья во многом определяет степень социальной интегрированности молодого специалиста, востребованности полученного образования в процессе трудовой деятельности, степень удовлетворения от характера работы. Вместе с тем, характерной чертой российской действительности является потребительское отношение к своему здоровью членов общества, отсутствие стереотипа самосохранительного поведения.

Насколько ответственно и бережно человек будет относиться к собственному здоровью, в существенной мере зависит от социального научения в период первичной социализации и от динамических процессов в молодежном микросоциуме. Воспитание и формирование будущего специалиста, настоящего интеллигента с широким кругозором и подлинной внутренней культурой во многом происходит в вузовской среде.

В современной действительности на рынке труда ценятся не только профессиональные компетенции молодого специалиста, но и личностные, деловые качества. Компетенции представляют собой способность применять знания, умения и личностные качества для успешной деятельности в определенной области. Обладая достаточным набором компетенций, выпускник вуза закладывает основательный фундамент для своего будущего карьерного успеха.

Для вузов сегодняшний день диктует необходимость создания условий, при которых во время обучения студенту будут предложены программы, формирующие и развивающие как эмоциональные компетенции (мотивацию достижений, стрессоустойчивость), так и поведенческие (коммуникабельность, организованность).

Представляет интерес изучение особенностей здоровьесберегающего поведения в тесной взаимосвязи с объективными условиями и социальной практикой, в процессе которой реализуются или не реализуются соци-

альные цели, установки и интересы молодых людей.

Ускорение ритма жизни и усложнение современного производства с высоким уровнем его механизации и автоматизации определяет значительные нагрузки на организм, повышает значение таких качеств личности, как быстрота реакции, скорость принятия решения, собранность, сосредоточенность, внимательность, которые в большей мере опосредуются всем комплексом показателей здоровья человека. Поэтому очень важно научить студентов не только чисто техническим тонкостям профессионального мастерства, но и умению использовать свои личностные качества для оптимального решения жизненных проблем, рационального использования индивидуальных ресурсов организма, уверенности в своих силах. Большое значение в процессе формирования определенности жизни имеет развитие умения учитывать свои индивидуальные психофизиологические особенности уже на этапе выбора специальности и вида профессионального обучения.

Немаловажное значение в этом контексте имеет учебная дисциплина «Физическая культура». Воздействуя на биологическую сферу, различные виды двигательной активности неизбежно оказывают влияние на интеллектуальную, эмоциональную и духовную сферу личности. Систематические занятия физическими упражнениями способствуют повышению самооценки, уверенности в себе, а также улучшают когнитивные процессы, психологическую устойчивость. Высокая психологическая выносливость характеризуется чувством личного контроля внешних явлений, вовлеченностью, ответственностью, целесообразным поведением в повседневной жизни; способностью адаптироваться к неожиданным изменениям, воспринимая их как вызов или возможность дальнейшего роста, что позволяет человеку противостоять стрессовым ситуациям или справляться с ними.

Разумно организованная здоровая жизнь помогает молодому человеку выполнять намеченные планы, успешно решать возникающие проблемы, преодолевать трудности, а если придется и значительные перегрузки. Вопросы сохранения здоровья молодежи необходимо рассматривать в контексте общих социокультурных проблем. Конечно, культурный образованный, разумно занимающийся спортом студент имеет определенные преимущества в сохранении собственного здоровья. Он способен критически мыслить, оценивать свои поступки, рассчитывать последствия действий и обладает достаточно высокой степенью ответственности за состояние собственного здоровья. И главное, он осознанно понимает, что здоровье - один из главных факторов, позволяющих ему полноценно учиться, работать, получать радость от жизни. Поэтому, на наш взгляд, осознание молодым человеком необходимости физического совершенствования может быть проти-

вопоставлено девиантным побуждениям только при условии личностной его значимости в системе собственной философии жизнедеятельности

Решение обозначенной проблемы возможно только в том случае, если удастся расширить круг интересов студентов, создать оптимальные условия для реализации их внутренних потенциалов, интеллектуального роста. Развитие познавательного интереса, занятия в творческих клубах, участие в КВН, физкультурно-спортивных и других мероприятиях способствуют вовлечению студентов в высокоактивную целесообразную деятельность. Важным моментом является осознание того факта, что во многих видах преобразовательной деятельности (к таковой, несомненно, относится и тренировочный процесс) индивидуум часто не столько приспосабливается к условиям среды, сколько сам приспосабливает их и свое поведение к удовлетворению потребностей, а, следовательно, в этом смысле адаптирует среду по отношению к себе. В наибольшей степени это относится к студентам, которые принимают активное участие в общественной и спортивной жизни вуза или просто в силу своего характера и жизненной позиции являются лидерами. Развитие мотивации активных действий имеет ключевое значение в подготовке молодого специалиста.

Путем анализа своих мыслей и действий, сравнения их с принятыми эталонами, человек не просто наращивает новое знание и корректирует накопленное, но и строит свою линию поведения в соответствии с жизненными ориентирами. Физическая культура должна побуждать молодого человека к развитию своей индивидуальности, к полноценному восприятию мира как разноликой реальности, развивать вкус к жизни, оптимизм. Совершенно очевидно, что поведенческие и мировоззренческие компоненты личности выстраиваются под влиянием философских идей, формирующих человеческую уникальность и универсальность.

Такой комплексный подход к образованию позволит подготовить в вузе конкурентоспособного уверенного в себе и обладающего необходимыми компетенциями молодого специалиста. Продуктивное личностное становление, развитие деловых качеств, ориентация на здоровьесберегающее поведение в период обучения позволяют сформировать способности студентов, необходимые для успешного выполнения определенной профессиональной деятельности.

Литература

1. Гостев, Г.Р. Физическая культура в субъектах Российской Федерации / Г.Р. Гостев, А.В. Лотоненко, П.П. Струк. - М.: Теория и практика физической культуры и спорта, 2004. - С. 124 - 161.
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3-е изд. / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 160 с.

веев. - СПб.: Изд-во «Лань», 2003. - 160 с.

3. Скобликова, Т.В. Физическая культура студентов - важный фактор их социализации / Т.В. Скобликова, Е.В. Скриплева // Культура физическая и здоровье. - 2005. - № 2 (4). - С. 31 - 32.

ПРИНЦИПИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я ЗБЕРЕЖЕННЯ ЯК СВІТОГЛЯДНОЇ ОРІЄНТАЦІЇ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ У СТРУКТУРІ ЦІЛІСНОГО НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ ВНЗ

Башавець Наталія Андріївна, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри соціально-гуманітарних дисциплін, викладач фізичного виховання Одеський інститут фінансів Українського державного університету економіки та міжнародної торгівлі

В українському педагогічному словнику принципи характеризують ся як вихідні положення, що впливають із закономірностей навчання й визначають загальне спрямування навчально-виховного процесу, основні вимоги до його змісту, методики та організації [5, с.270].

Позиції, що визначають найбільш загальні, відправні положення керівництва процесом фізичного виховання в умовах цілісного навчально-виховного процесу ВНЗ одержали назву принципів стверджує Б.М. Шиян [8, с.110].

Так, за визначенням Ю.К. Бабанського, принцип – це керівна ідея, основне правило, основна вимога до діяльності і поведінки [6, с.43].

Розглядаючи усю систему принципів, регламентуючих діяльність у сфері виховання в умовах цілісного навчально-виховного процесу ВНЗ, у тому числі фізичного, є необхідним відрізнити як мінімум три групи принципів: 1) загально соціальні принципи, 2) загально педагогічні принципи; 3) спеціальні принципи, які віддзеркалюють специфічні закономірності окремих видів виховання.

Перша група принципів має у своїй основі закономірності суспільного розвитку, які обумовлюють основні напрями всієї виховної практики суспільства. У сфері фізичного виховання це знаходить своє відображення перш за все у таких положеннях, як принцип сприяння всебічному гармонійному розвитку індивіда, принцип оздоровчої спрямованості та принцип зв'язку фізичного виховання з практикою професійної та прикладної діяльності.

Друга група принципів покликана відображати загальні закономірності організації навчання та виховання в умовах цілісного навчально-виховного процесу ВНЗ. Вони торкаються як навчання руховим діям, так і виховання фізичних якостей майбутніх фахівців у структурі цілісного навчально-виховного процесу ВНЗ.

Третя група принципів стає предметом уваги за видами виховання (принципи: свідомості й активності тих, хто навчається, наочності, доступності й індивідуалізації, систематичності, міцності та прогресування).

Н.І Соловйова до загальних сучасних педагогічних принципів формування культури здорового способу життя молоді відносить: принцип світоглядного, інтелектуального та тілесного компонентів, принцип діяльнісного підходу до засвоєння цінності здоров'я; принцип варіативності та різноманіття засобів, методів та організаційних форм досягнення цілі [7, с.18].

О.С.Васильєва, Ф.Р.Філатов розглядають наступні принципи проблеми здоров'язбереження у системі цілісного навчально-виховного процесу ВНЗ: міждисциплінарність, цілісність, значущість, фокусування на соціокультурному аспекті проблеми [3].

Д. Є. Воронін доводить, що організація формування здоров'язберігаючої компетентності студентів засобами фізичного виховання спирається на такі принципи: гуманізації; урахування ціннісних установок, орієнтацій і потреб студентів урахування індивідуальних особливостей студента, діяльнісного підходу, цілісності; професійної спрямованості; оздоровчої спрямованості; випереджального розвитку, науковості, цілісності й міждисциплінарності; безперервності; погодженості вимог керівництва ВНЗ, викладачів кафедри колективу студентів [4, с.101-103].

Тобто педагогічний процес формування культури здорового збереження як світоглядної орієнтації майбутніх фахівців має свої закономірності і принципи, які віддзеркалюють його цілісність.

Ми найбільше поділяємо погляд І.Д. Беха, система якого орієнтована на особистість і хоча вона торкається навчальної діяльності, його принципи сучасної освіти, які виявляють цілісність проблеми нашого дослідження ми взяли за основу і адаптували, з урахуванням специфіки валеологічної освіти в умовах цілісного навчально-виховного процесу ВНЗ [1, с.5-27].

1. Принцип діяльності, який полягає в тому, що молодь не одержує знання, а здобуває їх сама у процесі своєї навчальної діяльності щодо здоров'язбереження. При цьому передбачається їх максимальна пізнавальна активність щодо збереження та зміцнення власного здоров'я, функція ж учителя полягає в організації навчальної діяльності на основі здоров'язбереження.

2. Принцип “завдальної” форми навчального змісту. Суть якого в тому, що парадигма навчання спрямована на опанування тими, хто навчається культури здорового збереження в якості суб'єктів відповідної діяльності. Проте їх входження у сферу культури буде продуктивним за умови її представлення не як системи знань, цінностей і технологій, а як відкритої системи проблем щодо здоров'язбереження.

3. Принцип інтеграції навчального знання передбачає формування

молоді культури здоров'язбереження як цілісної світоглядної орієнтації через знання всіх галузей знань і розкриття взаємозв'язків між ними.

4. Принцип опори на здібності в інтелектуальному становленні того, хто навчається. Показником такого інтелектуального розвитку є здібності студентів як індивідуальні особливості, що пояснюють легкість та швидкість набуття знань і навичок щодо збереження та зміцнення власного здоров'я, вміння розробляти особисту програму оздоровлення

5. Принцип забезпечення виховної функції навчання. Доцільно організоване за змістом і формою навчання має високий виховний потенціал вводить особистість у світ світоглядних ідей щодо здоров'язбереження, формує соціальні настанови й ціннісні орієнтації на ведення здорового способу життя, розвиває гуманістичну спрямованість особистості на пріоритет здоров'я, її духовні та матеріальні потреби: ознайомлює зі зразками моральної поведінки, з формами спільної діяльності й спілкування особистості з колективом без конфліктів

6. Генезис принцип етико-мотиваційної контрастності в поступі вихованця до морально-духовної досконалості. Який полягає в тому, щоб під час здоров'язберігаючої діяльності долучити вихованця до емоційного переживання й емоційного самоствавлення (самозадоволення, самовтіхи, самосмутку, самостраху, самогніву тощо).

7. Принцип емоційного зміщення у вчинковому переорієнтуванні суб'єкта. Завдання викладача полягає в допомозі студентові усвідомити себе як майбутнього фахівця, створенню образу "Я – професійне" і узгодити його з образом "Я – професійне ідеальне" через позитивні емоції.

8. Принцип подолання схильності вихованця до мотиваційно-цільового квантування. Таким чином, виникає складне завдання переорієнтувати психічний розвиток суб'єкта зі статично-образної стратегії щодо здоров'язбереження на стратегію динамічно-образну, за якої в нього успішно формуються образи дій щодо власної моделі самооздоровлення, а далі – і образи діяльності (предметно-перетворювальної та морально-духовної).

9. Принцип виховної траєкторії педагога: від особистості наслідково-центрованої спрямованості до особистості причинно-центрованої спрямованості. У результаті цього особистість змінює свої моральні настанови, обирає новий спосіб поведінки щодо здоров'язбереження, який сприяє її морально-духовному зростанню.

10. Принцип непрямої виховної дії, полягає у використанні психологічних механізмів породження емоційного переживання, наперед викликаного у вихованця бажання до конкретної самозміни не прямо, а опосередковано й непомітно для нього. Наприклад, студент не веде здоровий спосіб життя, тоді викладач викликає в нього бажання ведення здорового способу життя

не в процесі переконання про його важливість, а під час спрямованого осмислення вихованцем лише протилежної якості – ведення нездорового способу життя.

11. Принцип внутрішнього досвіду як захисного механізму від асоціальної поведінки особистості. Досвід людини щодо здоров'язбереження – це її глибокі знання щодо збереження та зміцнення здоров'я, способи дій, пізнавально-практичні надбання, самостійно набуті різних життєвих ситуаціях, які перетворилися на свідомо сформовану внутрішню схему як орієнтовну основу оздоровчої діяльності, тобто захисного механізму від асоціальної поведінки особистості (тютюнокуріння, наркоманії, алкоголізму тощо).

12. Принцип підсилення “Я-минулим” морально-духовних намагань особистості. Сфера минулого людини певним чином впливає на її теперішнє життя, а через нього і на життєву перспективу в усій складності її мети, ідеалів, ціннісних орієнтацій щодо здоров'язбереження.

13. Принцип збалансованості понятійної діяльнiсного видів інформації у виховному впливі педагога, ґрунтується на інформаційному забезпеченні виховної діяльності педагога, його методичній досконалості, які наближають його до формування здорової високоморальної особистості [1, С.5-27].

Усі вищезазначені принципи грають важливу роль у цілісному навчально-виховному просторі освіти і ми їх поділили на 4 групи:

- принципи, які відносяться до компонентів виховного процесу (діяльності; “завдальної” форми навчального змісту; інтеграції навчального знання);

- принципи, які висвітлюють діяльність вихователів (опори на здібності в інтелектуальному установленні того, хто навчається; забезпечення виховної функції навчання; виховної траєкторії педагога: від особистості наслідково-центрованої спрямованості до особистості причинно-центрованої спрямованості; непрямой виховної дії; збалансованості понятійної діяльнiсного видів інформації у виховному впливі педагога);

- принципи, пов'язані з особливостями виховання вихованців (етико-мотиваційної контрастності в поступі вихованця до морально-духовної досконалості; емоційного зміщення у вчинковому переорієнтуванні суб'єкта; подолання схильності вихованця до мотиваційно-цільового квантування внутрішнього досвіду як захисного механізму від асоціальної поведінки особистості; підсилення “Я-минулим” морально-духовних намагань особистості);

- принципи, пов'язані з контрольно-оцінною функцією виховання (діагностування стану вихованості вихованців через визначення сформованості їх культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації; визначення

міцності знань, умінь та навичок щодо власного здоров'язбереження).

При визначенні принципів ми виходили з класифікації В.І. Бондар [2, с. 87-91], який виділив 4 основні групи принципів, які ми за аналогією розподілили на 4 групи. Такий розподіл дозволяє виокремити вихідні положення процесу виховання в аспекті формування культури здоров'язбереження як світоглядноорієнтації майбутніх фахівців згідно яких визначаються особливості самого процесу, виховного впливу вихователя, виховного відгуку, виховного впливу на вихованців та контрольно-оцінної функції виховної роботи.

Виходячи з цього ми можемо стверджувати, що зазначені нами принципи виховання утворюють цілісну систему, оскільки вона: по-перше складається з взаємозв'язаних елементів та їх функціональних характеристик (зв'язки якої проявляються у взаємодії з навколишнім середовищем, а також у взаємодії з системами більш низького або більш високого порядку по відношенні до яких вона виступає як окреме узагальнення); по-друге має в наявності єдину ціль та забезпечує керуваність виховного процесу в зазначеному напрямку.

Література:

1. І.Д. Бех Принципи сучасної освіти // Педагогіка і психологія.—№4, 2005.— “Педагогічна преса,” Київ.—160 с.
2. Бондар В.І. Дидактика.— К. Либідь, 2005. – 264 с.
3. О.С.Васильєва, Ф.Р.Филатов Психология здоровья. Феномен здоровья в культуре – Ростов-на-Дону: ООО “Мини-Тайв,” 2005. – 480 с.
4. Воронін Д. Є. Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук 13.00.07 – теорія і методика виховання, Херсон. – 2006. –225 с.
5. Гончаренко С. Український педагогічний словник.—Київ: Либідь, 1997. –376 с.
6. Педагогіка: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов / Ю.К. Бабанський, В.А. Сластенин, Н.А. Сорокин и др.; Под ред. Ю.К. Бабанського. – 2-е изд., доп. и перераб.— М., Просвещение, 1988. – 479 с.
7. Соловьева Н. И. Здоровьесберегающая система образования в обеспечении формирования культуры здорового образа жизни учащихся // Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук 13. 00. 01 – общая педагогика, история педагогики и образования, Ставрополь. – 2005. –24 с.
8. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1.— Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.

СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ И МЕТОДИКА ИХ РАЗВИТИЯ

Безнис Е.Е., старший преподаватель

Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет

Под скоростными способностями спортсмена следует понимать комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. Элементарные формы проявляются в латентном времени простых и сложных двигательных реакций, скорости выполнения отдельного движения при незначительном внешнем сопротивлении и частоте движений.

Во многих видах спорта быстрота движений должна поддерживаться на предельном уровне в течение некоторого времени. Для этого нужна специальная выносливость.

Элементарные формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга. В особенности это касается показателей времени реакции, которые в большинстве случаев не коррелируют с показателями скорости движения.

Так, время простой реакции у лиц не занимающихся спортом, обычно колеблется в пределах 0,2-0,3 с, у квалифицированных спортсменов 0,1-0,2 с. Бегун с отличной двигательной реакцией не всегда может продемонстрировать высокие показатели темпа, а бывает и наоборот. Скорость зависит не только от уровня развития быстроты, а и от силы спортсмена, длины его конечностей, особенности техники и т. д. Следует отметить, что у двукратного Олимпийского чемпиона в беге на 100 и 200 м заслуженного мастера спорта Валерия Борзова (Мюнхен, 1972 г) время реакции на звуковой сигнал составляло - 0,06 с.

Заслуженный тренер СССР Н.Г.Озолин [3] отмечает один компонент - генетический фактор (наличие благоприятного соотношения медленных и быстрых волокон в мышцах и связанной с этим подвижностью нервных процессов). Известно, что у людей с феноменальной скоростью движений очень велик процент быстрых волокон. Но даже этим спортсменам всё равно надо учиться управлять этой своей способностью, чтобы достичь успехов в скоростных действиях избранного вида спорта.

Наличие значительного процента быстрых волокон еще не гарантирует большой скорости движений. Только увеличение уровня силовых показателей позволит повысить скорость и частоту движений, быстроту двигательной реакции. Быстрота движений зависит и от подвижности в суставах.

Особый интерес представляет вопрос о «переносе» качества быстроты с одного движения на другое. Положительный «перенос» качества быстроты с одного движения на другое возможен лишь при сходстве их структуры (кинематической и динамической) и психологической установки. Развитие быстроты посредством тренировки в спринте помогает быстрее бежать футболисту, теннисисту, баскетболисту, потому что в движениях этих спортсменов есть один и тот же двигательный навык.

Основные методы выполнения упражнений для развития быстроты:

1. Повторный метод. Выполнение упражнений с околопредельной или максимальной скоростью в ответ на зрительный сигнал. Интервал отдыха между упражнениями 30 сек - 3 мин (в зависимости от характера упражнения, состояния и подготовленности занимающихся).

2. Сопряженный метод. Выполнение упражнений с отягощениями (бег в гору, прыжки с отягощениями).

3. Метод круговой тренировки.

4. Вариативный метод (чередование выполнения скоростных упражнений в затруднённых, обычных и облегчённых условиях).

5. Игровой метод с использованием игровых упражнений, подвижных и спортивных игр, эстафет.

6. Соревновательный метод (сопоставление сил в процессе соперничества с целью показать более высокий спортивный результат). Спортсмен выполняет свой избранный вид с предельной быстротой в условиях соревнования.

В тренировках по развитию скоростных качеств спринтеров в беге на 100 м необходимо постоянно контролировать уровень своей подготовленности (Таблица 1).

Таблица 1

Результаты на отрезках всей дистанции (сек)

30 м с хода	30 м с низкого старта	60 м с низкого старта	100 м с низкого старта
2,5	3,5	6,5	10,1
2,6	3,6	6,6	10,3
2,7	3,7	6,7	10,5
2,8	3,8	6,8	10,7
2,9	3,9	6,9	10,9
3,0	4,0	7,0	11,1
3,1	4,1	7,2	11,3
3,2	4,2	7,4	11,6
3,3	4,3	7,6	12,0

Сравнение с контрольными показателями на малых отрезках прогнозирует конечный результат спринтеров на все дистанции. Разработанная Петровским В.В. [2] таблица позволяет определить уровень готовности спортсменов к соревнованиям и может быть рекомендована в равной степени как мастерам высокогекласса, так и новичкам.

При развитии скоростных качеств продолжительность пауз следует планировать таким образом, чтобы к началу очередного упражнения возбудимость центральной нервной системы была повышена, а физико - химические сдвиги в организме уже в значительной мере нейтрализованы.

В процессе скоростной подготовки паузы колеблются в очень широком диапазоне, их продолжительность зависит от координационной сложности упражнений, продолжительности упражнений и интенсивности работы. Между сложными в координационном плане упражнениями с высокой нагрузкой на центральную нервную систему паузы должны быть продолжительнее, чем между относительно простыми, хорошо освоенными спортсменами упражнениями.

Продолжительные скоростные упражнения (например, бег с низкого старта на дистанцию 100 и 200 м, прохождение отрезков дистанции 500 м на велотреке, проплывание дистанции 50 м в плавании), вовлекающие в работу большие мышечные объемы могут потребовать длительного отдыха от 2-3 до 8-10 мин и более. В паузах между упражнениями планируется комплекс тонизирующих и восстановительных процедур: массаж, ванны, упражнения на расслабление и растягивание. Цель всех этих процедур – обеспечить максимальные условия для выполнения упражнений на пределе скоростных возможностей.

Литература

1. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов. Харьков, Издательство «Основа», 1993. – С. 32-36.
2. Борзов В. Секреты скорости. М., ФиС, 1973. – С. 12, 17, 33 – 34.
3. Озолин Н.Г., Воронкин В.И., Примаков Ю.Н. Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры – М.: ФиС, 1979. С. – 597.
4. Озолин Н.Г., Молодому коллеге. М., ФиС, 1988. – С. 99 – 113.
5. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев. «Олимпийская литература», 1997. – С. 248 – 256.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕЛОСТНОГО МЫШЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ И РЕАЛИЗАЦИИ ПРИНЦИПА УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ

Бондаренко Т. В., Зайцев В. П., Манучарян С. В.

Харьковская национальная академия городского хозяйства
Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация. В статье обоснована актуальность использования здоровьесберегающих технологий для формирования целостного, природосообразного мышления студентов в условиях обучения в высшей школе.

Ключевые слова: здоровье, технология, студенты, вуз, мышление, рекреация.

Анотація. У статті обґрунтована актуальність використання здоров'язберігаючих технологій для формування цілісного, природосообразного мислення студентів в умовах навчання у вищій школі.

Ключові слова: здоров'я, технологія, студенти, вуз, мислення, рекреація.

Annotation. In the article actuality use of healthspare technologies is grounded for forming of integral, naturally thoughts of students in the conditions of teaching at higher school.

Keywords: health, technology, students, institute of higher, thought, recreation.

Введение.

Популярный в настоящее время принцип «устойчивого развития» был сформулирован в докладе «Наше общее будущее» в 1987 году комиссией ООН по окружающей среде и развитию [2]. Он подразумевает удовлетворение потребностей современного поколения, не угрожая возможности будущих поколений удовлетворять собственные потребности. На основании масштабных исследований и тщательного анализа глобальных проблем, эксперты представили мировой общественности определенные концептуальные выводы: «За последнее столетие взаимоотношения между человеком и планетой, обеспечивающей его жизнедеятельность, в корне изменились – возникла угроза существования цивилизации и жизни на Земле». Речь идет о едином кризисе глобальной системы «человек – природная среда». Образовался порочный круг: необоснованный, бесконтрольный экономический рост разрушает природную среду, приводит к экологической деградации, а это, в свою очередь, подрывает процесс экономического роста, от которого зависят благополучие и даже само выживание населения Земли. Разорвать этот круг, остановить его, а тем более обратить вспять процессы деградации невозможно на основе прежних политических, экономических, правовых, научных и гуманитарных подходов. Они устарели и только увеличивают неустойчивость и риск существования жизни. Нужен новый подход к развитию, который бы обеспечил сохранение развития человека во взаимодействии с окружающей его средой – не в нескольких местах на протяжении

нескольких лет, а на всей планете в длительной перспективе.

Зарубежные и отечественные ученые отмечают, что все системы образования не удовлетворяют обозначенным выше современным требованиям и вследствие этого находятся в состоянии кризиса. Природу, социум и здоровье, образование человека Антоненко Н.В. и Ульянова М.В. [2] сравнивают с сообщающимися сосудами. Ведь любое изменение ситуации в обществе обязательно сказывается на образовательном процессе, меняются его задачи, приоритеты, требования, структура, содержание. За последние 100 лет многократно менялись задачи реформирования образования, но одна проблема оставалась неизменной – проблема здоровья детей и молодежи, создания благоприятных условий для гармоничного развития подрастающего поколения.

В начале XXI века врачи всего мира заговорили о резком ухудшении здоровья детей, о высоких показателях заболеваемости, инвалидности и смертности всего населения планеты. В настоящее время в 17-ти европейских странах, в том числе и в Украине, смертность превышает рождаемость. Из 20-ти наций с низким уровнем рождаемости 18 – европейские. В 1960 г. люди европейского происхождения составляли 1/4 мирового населения, в 2000 г. – 1/6, а к 2050 г. их будет 1/10 всего населения мира.

Современное развитие западного общества требует новой системы образования, которая базировалась бы на всеобщих Законах Мира, всеобщей теории генетического энергоинформационного единства мира, принципах природосообразной педагогики [4]. Одним из таких принципов является принцип потенциальной интеллектуальной безопасности и здоровьесбережения в системе ноосферного образования. Его использование способствует формированию целостного мышления человека, являющегося естественным инструментом развития потенциальных возможностей на физическом, творческом, межличностном, социальном и других уровнях [5, 6]. Для воспитания целостного мышления, основанного на синтезе современных достижений квантовой физики, биологии, физиологии, теории систем, нейрофизиологии и других отраслей науки, эффективно используются методы психолого-педагогического воздействия. Упомянутый тип мышления, по мнению исследователей, может дать человеку целостную картину мира и способен стать инструментом решения глобальных проблем и перехода к ноосферному развитию общества, его устойчивому развитию.

С учетом вышеизложенного особенно внимания заслуживают здоровьесберегающие технологии, разработанные учеными в помощь образованию, к которым, например, относятся здоровьеразвивающие технологии медицинского сопровождения при обучении В.Ф.Базарного [3] и техноло-

гия стимуляции роста, развития и восстановления нервных клеток при обучении и воспитании личности [1].

Нами была поставлена цель: разработать и апробировать здоровьесберегающую технологию управления профессиональной работоспособностью будущих инженеров-экономистов. Исходя из цели, были поставлены и решены такие задачи:

1. Изучить литературу по вопросам использования здоровьесберегающих технологий для формирования целостного, природосообразного мышления студентов в условиях обучения в вузе.

2. Изучить качественный состав современных студентов первого курса с точки зрения физического, психического, социального, профессионального здоровья и на этой основе разработать примерную биоадекватную программу курса по психофизическому тренингу профессиональной работоспособности, имеющую здоровьесберегающую направленность.

3. Обосновать целесообразность обучения студентов первого курса на этапе адаптации к условиям обучения в вузе природосообразным здоровьесберегающим технологиям рекреации и реабилитации.

Результаты их обсуждения.

Существует проблемная ситуация расхождения между нормативными представлениями студентов о здоровье и здоровом образе жизни, с одной стороны, и реальным поведением – с другой. Наша рабочая гипотеза состоит в предположении, что использование здоровьесберегающих технологий рекреационной направленности (как преподавателями, так и студентами) будет способствовать формированию целостного мышления относительно всех составляющих здоровья – физического, психического, социального, нравственного, профессионального. Методологическая основа исследования – ноосферный подход к воспитанию и обучению [8].

Учитывая вышеизложенное, студентам первого курса была предложена для изучения дисциплина «Психофизический тренинг профессиональной работоспособности» для того, чтобы способствовать воспитанию здорового специалиста-экономиста соответствующего уровня образования в сфере городского хозяйства, владеющего простейшими методиками рекреации и чувством ответственности перед семьей, обществом, государством за состояние своего здоровья, а также общества, природы, Вселенной.

Дисциплина запланирована в объеме двух кредитов (72 часа) на учебный год из расчета 2 часа в неделю согласно академическому расписанию в течение трех триместров. Итоговый контроль осуществляется по накопительной системе в виде дифференцированного зачета. Для соблюдения права выбора и учета интересов на первом занятии студентам ($n = 150$), из которых 85 % составляют девушки, было предложено рассмотреть 53 примерные

темы. Наименьший рейтинг получили темы общетеоретической направленности по психофизиологии человека и его жизнедеятельности, но тем не менее 50 % респондентов проявили к ним интерес. Наибольший рейтинг получили темы как теоретической, так и прикладной направленности, связанные с практической профессиональной деятельностью, в частности профессиограммы специальностей и диагностика профессионально важных качеств. Их изъявили желание изучать в разных группах 74 – 100 % студентов. По результатам опроса был составлена рабочая программа, в которую вошли три модуля

1. Психофизиологические особенности функционирования организма человека как биосоциальной системы.

2. Психофизиологические особенности профессионально важных качеств и профессиограммы избранной профессии.

3. Индивидуальные программы повышения профессиональной работоспособности, использования методик рекреации и реабилитации для профилактики и лечения профессиональных заболеваний.

Направленность дисциплины преимущественно практическая: из запланированных на учебный год 70-ти часов на теоретические занятия было запланировано 6, на семинарские - 10, на практические - 28, лабораторные (методические) - 20 час., на контрольные занятия - 6 часов учебного времени. Для формирования привычки систематического контроля за своим психофизическим состоянием и умением наблюдать за поведением и состоянием других людей на каждом уроке давалось домашнее задание с проверкой полученных цифровых и табличных данных.

В ходе обсуждения результатов студенты приобретали умения и навыки систематизировать, обобщать, анализировать и интерпретировать данные измерений и наблюдений. В случае необходимости вносились коррективы с учетом низкого исходного (школьного) уровня знаний, касающихся функций и строения организма, низкого уровня умственной работоспособности студентов и отсутствия навыков конспектирования материала. Для формирования интереса к активному сотрудничеству основное внимание в первом триместре было уделено самодиагностике психофизического состояния человека и доказательству (на цифровом материале) целостности работы систем организма, зависимости функций от воздействия внешних факторов. Основной акцент был сделан на освоение методик и приемов психофизиологической саморегуляции. Студентам была дана возможность выбрать форму работы: преимущественно с преподавателем на учебном занятии или преимущественно в виде самостоятельной работы под руководством преподавателя. Результаты работы в первом триместре превзошли все ожидания. Посещение аудиторных занятий, в том числе и проблематич-

ной первой пары в понедельник было практически 100 %, а успеваемость - 97 %. Она оценивалась по итогам тестирования, ответов на билеты, качества выполнения контрольных работ. Учитывались также посещаемость занятий, качество ведения конспекта, выполнения домашних измерений и наблюдений, уровень выполнения комплекса релаксации и точечного массажа для снятия умственного утомления. Результаты успеваемости были такие: оценку «отлично» получили 88,5 %, «хорошо» - 4,5 %, «удовлетворительно» - 4,0 %, не аттестованы - 3,0 % студентов

Беседы со студентами показали, что в период зачетно-экзаменационной сессии знания и навыки психофизического тренинга для снятия нервно-психического напряжения были востребованы. Более детальный анализ и расширение тематики учебных и самостоятельных занятий будут проведены в ходе дальнейшей нашей работы.

Выводы.

Здоровьесберегающие технологии целесообразно использовать в вузе для формирования целостного природосообразного биоадекватного мышления студентов всех специальностей независимо от профиля вуза.

Работа выполнена в соответствии с программой межвузовского сотрудничества между ХНАГХ и ХГАФК

Литература

1. Антоненко Н.В., Ульянова М.В. Восстановительная гимнастика для нервных клеток. – М.: Экон-Информ, 2007. – 36 с.
2. Антоненко Н.В., Ульянова М.В. Педагогика ноосферного развития. – М.: Экон-Информ, 2007. – 220 с.
3. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома. – М.: Изд. Аркти, 2005.
4. Маслова Н.В. Ноосферное образование (Научные основы. Концепция. Методология. Технология): монография. – М.: Инст.Холодинамики, 2002. – 338 с.
5. Олейник Н.А., Бондаренко Т.В., Зайцев В.П., Крамской С.И. Инвайроментальная направленность физического воспитания и его место в системе ноосферного образования // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научн. тр. / Под ред. С.С.Ермакова. – 2008. - № 3. – С. 83 – 93.
6. Олейник Н.А., Бондаренко Т.В., Зайцев В.П., Крамской С.И. Физическая культура в алгоритме здоровьесформирующих технологий (Теоретические и педагогические взгляды): коллективная монография. - Харьков: ХГАФК 2008. – 180 с.

ВОСПИТАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОСТЕОХОНДРОЗА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗВОСПИТАНИЮ У СТУДЕНТОВ 1 КУРСОВ ВУЗОВ

Довбыш Виктор Иванович¹, доцент кафедры физического воспитания и спорта,

Мальцева Татьяна Николаевна¹, преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Гринь Леонид Васильевич², доцент, заслуженный тренер Украины

Харьковский национальный университет имени В.Н. Каразина¹

Харьковский национальный технический университет сельского хозяйства имени П. Василенко²

Человек в течение жизни активно нарушает физиологические изгибы позвоночника. Вначале нарушения легко исправляются напряжением мышц, но затем неправильная осанка становится привычной.

Позвоночник имеет характерные изгибы, благодаря чему осуществляется амортизационная функция. Это предохраняет внутренние органы и головной мозг от сотрясений и повреждений при ходьбе, беге, прыжках. При выраженном нарушении осанки ухудшается амортизационная функция, смещается центр тяжести тела, нарушается положение тел позвонков по отношению друг к другу, смещаются места прикрепления ребер к телам позвонков, ухудшается проведение нервных импульсов, питание межпозвонковых дисков, связочноаппарата позвоночника и тел позвонков.

Как правило, с дегенеративных изменений дисков начинается остеохондроз. Причинами заболевания могут быть и наследственная предрасположенность, и слабость опорно-двигательного аппарата, хрящевой структуры.

«До тех пор, пока позвоночник гибкий, человек молод, но как только исчезнет гибкость, — человек стареет», — говорят индийские йоги. Ни сила, ни выносливость, ни быстрота не снижаются с возрастом так сильно, как гибкость.

Таким образом развитию гибкости необходимо уделять особое внимание. С возрастом гибкость утрачивается, что в большей степени связано с процессами старения. Регулярные занятия физическими упражнениями помогут не только сохранить гибкость, но и в определенной мере, даже развить ее в любом возрасте.

Упражнения, которые растягивают и перекручивают позвоночник, оживляют его, а через него оздоравливают внутренние органы и конечности. Выполняя все движения, возможность которых заложена природой в позвоночник, мы приближаем его состояние к идеальному, здоровому.

Растягиваниями можно выпрямить сутулую спину, уменьшив этим нагрузку на межпозвоночные диски, способствуя освобождению нервов и сосудов восстановлению их нормального функционирования. Таким образом улучшается общее состояние здоровья студентов. Для выработки правильной осанки применяются статические упражнения с сохранением неподвижного положения тела в условиях достижения максимальной амплитуды движения.

Комплекс упражнений

1. *Боковой наклон.* И. п. — широкая стойка, ноги врозь (стопы параллельны). Позвоночник растянут, грудная клетка «раскрыта», плечи расслаблены. Вытянуть руки в стороны ладонями вниз. Носок правой ноги слегка повернуть внутрь, а носок левой наружу так, чтобы левая ступня стояла перпендикулярно правой, левая пятка находилась на одной линии со сводом правой стопы. На выдохе повернуть таз и бедра направо и вытягивать позвоночник в наклоне влево. Мышцы передней поверхности бедер напряжены, коленные чашечки подтянуты вверх. Напрягая ягодицы, втянуть копчик и, растягивая позвоночник, наклоняться в сторону пока левая рука не коснется вытянутой левой ноги. Посмотреть вверх. Дыхание произвольное. Сохранять положение растягивания до 30 секунд. Затем на вдохе вернуться в и. п. и выполнить упражнение в другую сторону.

2. *Наклоны в стороны.* И. п. — широкая стойка, ноги врозь. Развести руки в стороны на уровне плеч ладонями вниз, вытягивая позвоночник. Не напрягая плеч, постараться потянуться руками как можно дальше. Затем правую ступню слегка повернуть внутрь, а левую наружу так, чтобы левая пятка находилась на одной прямой со сводом правой стопы. Повернуть голову налево и посмотреть на вытянутые пальцы левой руки, не меняя положения рук и не напрягая плеч. На выдохе опуститься вниз, сгибая левую ногу, пока бедро не будет параллельно полу и не образует с голенью прямой угол. Правая нога прямая, крепко упирается в пол. Должны почувствовать как растягиваются мышцы внутренней поверхности бедер. Продолжая энергично растягивать мышцы рук и ног в течении 30 секунд, на вдохе вернуться в и. п. Повторить то же в другую сторону.

3. *Наклон вперед.* И. п. — широкая стойка, ноги врозь, пальцы ног направлены вперед, своды стоп приподняты, опора на внешние края стоп. Ладони согнутых в локтях рук на бедрах. Вытянуть весь позвоночник вверх. На выдохе тянуться вперед-вверх, сгибаясь только в тазобедренных суставах. Ноги и спина прямые (коленине должны тянуться назад), вес тела равномерно распределяется на обе ноги. Продолжая растягиваться в наклоне вперед, коснуться руками пола перед собой. Потянуть мышцы задней поверхности бедер. Тянуться передней стороной туловища вперед и чуть вверх. Правиль-

ное движение — это растягивание от бедер вперед-вверх. Необходимо следить за тем, чтобы вес тела равномерно распределялся на обе ноги и чтобы спина была прямая. «Раскрыть» грудную клетку, тогда во время выполнения упражнения дышать будет легче. Задержаться в этом положении до 30 секунд. Вернуться в и. п.

4. *Скручивание*. И. п. — стоя на коленях, колени и ступни вместе. Вытянуть шею и позвоночник, не поднимая плеч, расслабить руки. Сесть на пол справа, согнутые ноги останутся слева. Не отрывая таз от пола, потянуться вверх от копчика до макушки (можно сесть на небольшую подушку). Затем положить левую руку тыльной стороной на правое колено, отвести правую руку за спину, коснувшись пальцами пола. На выдохе повернуться как можно дальше направо, не отрывая от пола левого бедра. Максимально повернувшись направо, согнуть правую руку за спиной и взяться ею за левое предплечье. Дыхание свободное. Остаться в этом положении 30 секунд, затем вернуться в и. п. и выполнить скручивание в другую сторону.

5. *Наклон назад*. И. п. — стоя на коленях, ноги вместе, вес тела распределяется равномерно на обе ноги. Вытянуть руки над головой, чтобы выпрямить позвоночник и «раскрыть» грудную клетку. Затем положить руки на бедра и, продолжая тянуться вверх, постараться максимально вытянуть позвоночник в области талии. Напрягая мышцы ягодиц, выдвинуть таз вперед, чтобы бедра были перпендикулярны полу. Плавно, не останавливаясь, прогнуться назад и коснуться руками пяток. Не меняя положения бедер и таза, наклонить голову назад. Дыхание свободное. Упираясь ногами в пол, потянуться от бедер вверх. Остаться в наклоне до 30 секунд, затем выпрямиться.

6. *Перевернутая поза*. И. п. — лежа на спине, положив под спину свернутое одеяло или коврик. Упираясь ладонями в пол, поднять согнутые в коленях ноги, не отрывая плеч от пола и держа «раскрытой» грудную клетку. Сделать несколько глубоких вдохов и выдохов. Продолжая поднимать ноги, приподнять от пола поясницу и поднять колени над головой. Согнуть руки в локтях и ладонями поддерживать спину, расположив пальцы горизонтально.

Затем выпрямить ноги и потянуться от таза вверх пока все тело, от плеч до стоп, не образует одну прямую линию. Остаться в этом положении как можно больше. Выходить из позы постепенно и очень осторожно. Согнуть колени, продолжая поддерживать спину руками, затем плавно опуститься.

Эти упражнения включаются в каждое занятие по физвоспитанию и рекомендуются для самостоятельных занятий ежедневно. Цель упражнений — выработать «чувство осанки», то есть способность сохранить ее без контроля зрения. Для этого надо уметь использовать «мышечное» чувство, нужно тренировать вестибулярный аппарат и т. д. Идеальную осанку обес-

печивает крепкий корпус. Для этого необходимо укреплять мышцы пресса и разгибатели позвоночника. Им приходится интенсивно работать, удерживая положение корпуса.

ФОНОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В РЕЖИМЕ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Дурыхин Е. В.
Гончаров Б. Я.

Белгородский государственный технологический университет им. В. Г. Шухова

Студенческий контингент весьма многочислен и являет собой своеобразный пласт молодёжи определённого возраста, имеющий общую специфику условий жизни в процессе обучения, труда, быта и отдыха. В условиях бурного роста научной информации подготовка специалистов высшего образования усложняется с каждым годом, поэтому укрепление здоровья будущих организаторских кадров, руководителей в науке и на производстве является главной государственной задачей.

В современном обществе вопросы сохранения здоровья приобретают всё большую популярность. В стране намечена масштабная программа мероприятий по оздоровлению населения. Главное внимание обращено на необходимость усиления профилактической работы. Ответственность за выполнение принятых решений возлагается не только на специалистов в области здравоохранения. Огромная роль отведена работникам сферы физической культуры. Поэтому, очень важно определить правильное место в жизни каждого человека для спорта, выбрать должный уровень личной организации, максимально способствующий комплексному решению вопросов связанных с профилактикой заболеваний, поддержания должного уровня физиологического и психического состояния организма.

Несмотря на значительный накопленный опыт, профилактические мероприятия требуют постоянной корректировки в зависимости от предъявляемых требований со стороны возрастающей интенсификации учебного процесса. Изучение состояния здоровья студентов в разных регионах нашей страны выявило постоянную тенденцию к прогрессированию хронических заболеваний, среди которых наиболее распространены психосоматические и неврозы, что на фоне снижения общего уровня физического развития и резистентности к простудным болезням выглядит угрожающе.

Из вышесказанного понятно – даже удовлетворительно состояние здоровья студентов резко снижает эффективность учебного процесса в целом.

Хорошо известно, что регулярные занятия физической культурой и спортом являются мощным средством, значительно влияющим на процессы адаптации (конечно, в симбиозе с рациональным питанием, гигиенически обоснованным режимом учебы, труда и отдыха). И, всё-таки, ввиду того, что студенчество несомненно, относится к категории людей умственного труда, важнейшая роль в реализации оптимального уровня всех систем организма должна принадлежать активной двигательной деятельности. Писатель А.И. Куприно однажды образно выразился по поводу своих коллег: «А на кого похожи наши литераторы – редко встретишь среди них человека с прямой фигурой, хорошо развитыми мускулами, точными движениями, правильной походкой. Большинство сутулы или кривобоки, при ходьбе выхляются всем туловищем, загребают ногами или волочат их – смотреть противно». Это высказывание применимо и к некоторым сегодняшним студентам.

В современном мире хорошо известен целый ряд апробированных способов благотворного воздействия на организм, из которых, на данный момент, одни являются популярными, другие незаслуженно забыты в угоду моде.

Утренняя физическая зарядка включает в себя все необходимые компоненты индивидуального средства физического совершенствования человека. Грамотное, регулярное выполнение даже обычного зарядного комплекса, способствует продуктивному выполнению профессиональной деятельности (в нашем случае – учебной) в течение всего рабочего дня. Конечно, методика и содержание зарядки могут иметь бесконечное множество вариаций, в зависимости от условий будущих ближайших планов. Однозначен вывод: несколько потраченных утром минут, без сомнения, вырабатывают потребность к физическим упражнениям в течение дня, прививают гигиенические навыки, совершенствуют общие и специальные качества, повышают работоспособность и сопротивляемость организма к различным заболеваниям, особенно в случае, когда комплекс проводится на свежем воздухе. Удобен тот факт, что занимающийся может индивидуально трансформировать нагрузку по своему усмотрению, в зависимости от степени физической тренированности, а так же потребностей профессиональной деятельности.

Содержание утренней физической зарядки может иметь общефизическую, гигиеническую или включать корригирующую направленность на развитие определённых групп мышц с использованием различных спортивных снарядов. Однако нельзя превращать зарядку в тренировку, поскольку эти два средства имеют разные конечные цели.

Следующими знаковыми формами, которые необходимо упомянуть являются: физкультурная пауза, физкультурная минутка и физкультурная

микропауза. Все попытки массового внедрения данных конфигураций в производственную деятельность «сверху» свелись на нет, оставляя, тем самым, большое поле для самостоятельных поисков. Оказывая разнообразное воздействие на организм, они призваны, прежде всего, предупреждать или снимать накопившееся утомление. Хорошо известно, что несколько минут активного отдыха позволяют значительно мобилизовать силы для дальнейшей умственной работы. К сожалению, большинство творческих работников упорно пренебрегают этими знаниями, предпочитая, в лучшем случае, отдых пассивный. Следует сделать акцент на том факте, что выполняющий любой из известных комплексов может в кратчайший срок воздействовать именно на нужный орган возбуждающе или седативно, точно дозируя необходимую нагрузку с учётом индивидуальных особенностей.

В дополнение или же самостоятельно может использоваться методика аутогенной (психомышечной) тренировки, определяющим звеном которой являются восстановление и перестройка нервной регуляции. Применяя различные вариации практикуемого аутотренинга по желанию можно достичь значительной мышечной релаксации, успокоения, особенно применяя те виды, в которых ведущим звеном выступают яркие образные представления, опосредованно влияющие на психическое состояние. Аутогенная тренировка доступна каждому, а умение управлять собой остаётся на всю жизнь, помогая решению и других повседневных задач. Так же, рекомендуются упражнения направленные на профилактику заболеваний глаз и коррекцию зрения, управление дыханием, повышение внимания.

Учебная деятельность представляет собой сложнейшую форму человеческого труда. Непрерывный технический прогресс требует всё более сложных профессиональных знаний, навыков и умений. Целый комплекс благоприятных факторов, часто осознано ожидаемых, сопутствует ежедневным, пусть незначительным, уронам; отнимая силы, требует дополнительной адаптации к ним организма, определённой вынужденной подстройки.

Правильно организованные физические занятия в фоновом режиме воздействуют во-первых, на сознание – формируя гармонично развитую личность, во-вторых, на подсознание – развивая интуитивную потребность рационального использования имеющегося опыта во всех сферах дальнейшей деятельности, помогая твёрдо стоять на ногах. Обладание достаточной внутренней энергией, физическим и психическим потенциалом – вот важная составляющая, как в учёбе, так и в будущем карьерном росте сегодняшнего студента, что, несомненно, является перспективно значимым в масштабе государства.

Литература

1. Гримблат С.О., Зайцев В.П., Крамской С.И. Здоровьесберегающие технологии в подготовке специалистов: учебно-метод. Пособие. – Харьков, 2005. – 184 с.
2. Психология здоровья: Учебник для вузов/ Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с.

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ КАК КАЧЕСТВЕННАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Евсеева В.К., ст. преп.

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

Уровень возможностей человека отражают качества, представляющие собой сочетание врождённых, психологических и морфологических возможностей, с приобретёнными в процессе жизни и тренировки, опытом в использовании этих возможностей. Чем больше развиты физические качества, тем выше работоспособность человека. Под физическими (двигательными) качествами принято понимать отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека и отдельных действий. Уровень развития определяется не только физическими факторами, но и психическими факторами в частности степенью развития интеллектуальных и волевых качеств. Физические качества необходимо развивать своевременно и всесторонне.

Эффективность спортивной подготовки, а особенно в техническом компоненте связана с важным свойством опорно-двигательного аппарата способности к мышечной релаксации – гибкостью. В профессиональной физической подготовке в спорте гибкость необходима для выполнения движений с большой и предельной амплитудой

Гибкость – качество, необходимо не только для достижения высоких спортивных результатов. В физическом воспитании главной является задача обеспечения такой степени всестороннего развития гибкости, которая позволяла бы успешно овладевать основными жизненно важными двигательными действиями (навыками и умениями) и с высокой результативностью проявлять остальные двигательные способности — координационные, скоростные, силовые, выносливость. Необходимо обеспечить при этом гармоничное развитие подвижности во всех основных суставах: плечевом, тазобедренном, голеностопном, лучезапястном, локтевом, коленном и позвоночника [2]

Различают две формы проявления гибкости:

- активную, характеризующуюся величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря собствен-

ным мышечным усилиям;

- пассивную, характеризующую максимальной величиной амплитуды движения, достигаемой воздействием внешних сил, например, с помощью партнёра, либо отягощения

В пассивных упражнениях на гибкость достигается большая, чем в активных упражнениях амплитуда движений. Разницу между показателями активной и пассивной гибкости называют резервной напряженностью или «запасом гибкости».

Различают также общую и специальную гибкость. Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость - предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной и профессиональной деятельности.

Касаясь возрастного аспекта проявления гибкости можно отметить, что гибкость зависит от возраста. Обычно подвижность крупных звеньев тела постепенно увеличивается до 13-14 лет, объясняется тем, что в этом возрасте мышечно-связочный аппарат более эластичен и растяжим.

В возрасте от 13-14 лет наблюдается стабилизация развития гибкости, и, как правило, к 16-17 годам стабилизация заканчивается, происходит остановка развития, а затем имеет устойчивую тенденцию к снижению. Вместе с тем, если после 13-14 лет не выполнять упражнения растягивания, то гибкость начнет снижаться уже в юношеском возрасте. И наоборот, практика показывает что даже в возрасте 40-50 лет регулярные занятия с применением разнообразных средств и методов гибкость повышается. Гибкость зависит и от пола. Так подвижность в суставах у девушек выше, чем у юношей примерно на 20-30%. Процесс развития гибкости индивидуализирован. Развивать и поддерживать гибкость необходимо постоянно [4]

В плане лечебной физической культуры — в случае травм, наследственных или возникших заболеваний — выделяется задача по восстановлению нормальной амплитуды движений суставов.

Решая эту задачу, необходимо стремиться не только повысить общий уровень развития активной и пассивной подвижности в суставах, но и укрепить сами суставы и мышечно-связочный аппарат. Это важно для улучшения эластических свойств и создания прочности мышц и связок. При развитии гибкости не следует стремиться к сверхгибкости, которую демонстрируют артисты в аттракционах. Это чревато, во-первых, тем, что чрезмерное развитие подвижности в суставах может привести к перераспределению мышечных волокон и связок, а зачастую еще и к деформации суставных структур особенно у детей. Во-вторых, сверхгибкость оборачивается нарушением гармонии физического развития. Здесь, однако, следует

сделать оговорку. Хотя многие двигательные действия не требуют максимально возможной амплитуды движений, тем не менее, важно обеспечить некоторый резерв гибкости, что является одной из предпосылок экономичности движений, так как при недостаточной гибкости тратится дополнительная энергия на растягивание мышц, он способствует освоению новых широкой амплитудных движений и помогает избежать травм.[3]

При планировании упражнений на гибкость методически важно определить оптимальные пропорции в использовании этих упражнений, а также правильную дозировку нагрузок. Движения на гибкость рекомендуют включать в небольшом количестве в программу ежедневных занятий физическими упражнениями. Они являются неотъемлемым компонентом утренней гигиенической гимнастики, вводной части урока, разминки при занятиях спортом. Прежде чем приступить к упражнениям на повышение подвижности суставов, следует сделать разминку для разогревания мышц. Полезно — особенно перед самостоятельной тренировкой с акцентом на улучшение подвижности суставов — сделать массаж.

По вопросу о количестве тренировок в неделю, направленных на развитие гибкости, существуют разные мнения. Так, одни авторы считают, что достаточно 2-3 раз в неделю; другие убеждают в необходимости ежедневных занятий; третьи уверены, что наилучший результат дают два занятия в день.[1]

Таким образом, программы развития гибкости обеспечивают качественные или количественные преимущества: снятие стресса и напряжения, мышечное расслабление (релаксация), развитие самодисциплины, улучшение уровня физической подготовки осанки и симметричности, болезненных ощущений в мышцах. Оптимальный уровень гибкости увеличивает эффективность движения.

Список литературы

1. Алджер Майкл Дж. Наука о гибкости. Издательство «Олимпийская литература». – Киев, 2001. – 420 с.
2. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1999. – 368 с.
3. Туманян Г.С. Гибкость как физическое качество // Теория и практика физической культуры. – 1998. - №2. – 48-50 с.
4. Яруплин Р.Х. Физические способности человека как генетическая и социально обусловленные различия в появлении его физических свойств // Теория и практика физической культуры. – 1995. - №7. – 39-40 с.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ В РАМКАХ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» КАК ОСНОВОПОЛАГАЮЩАЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Егоров Д.Е., канд. пед. наук, ст. преподаватель

Олейник Е.Г., доцент

Архипова Е.В. ст. преподаватель

Белгородский государственный технологический
университет им. В.Г. Шухова

Каждый человек желает быть здоровым. Все больше студенческой молодежи начинают понимать, что хорошее самочувствие - и внешний вид, высокая работоспособность и отсутствие болезней, то есть все то, что объединяют и понятие "здоровье" — нельзя купить в аптеке, а приобретается путем активных занятий физическими упражнениями. Малоподвижный образ жизни делает организм человека беззащитным при развитии различных заболеваний. Студенческая молодежь как раз и ведет малоподвижный образ жизни в силу своей загруженности учебной деятельностью. Самое верное средство борьбы с любыми болезнями - укрепление здоровья. Возникает вопрос и об эффективности 2-х разовых в неделю занятий в рамках предмета «Физическая культура».

Так во многих публикациях встречаются данные, указывающие на низкую эффективность учебного процесса, но переходна оздоровительную направленность занятий, замещение части объема практических занятий лекционными вместо увеличения его практической части и повышения двигательной активности. Необходимость переориентации на тренировочную направленность, не сформированная мотивационная сфера, все перечисленное приводит к противоречию с тем, что ожидаем и тем, что получаем [1]. Также в данных различных авторов отмечается низкая эффективность занятий использующих нагрузки оздоровительного характера, данные нагрузки не могут вывести на новый уровень физической подготовленности Е.В. Быков, В.В. Белов указывают на хронический дефицит двигательной активности среди школьников и в дальнейшем прослеживается тенденция к увеличению степени гипокинезии при продолжении обучения в вузе [3].

Сфера физической культуры по количественным показателям и содержательным характеристикам не отвечает возросшим потребностям общественной системы, невысокий ее рейтинг в системе ценностей современного человека, культурно значимый статус и имидж в обществе. Она на крайне низком уровне функционирует в основных сферах жизнедеятельности человека и общества. В сфере непрофессионального физкультурного образова-

ния (дошкольного, школьного, вузовского) традиционно отмечается его низкая эффективность. У многих школьников, студентов и в масштабах всей страны – у большинства населения недостаточен уровень здоровья, физического развития и физической подготовленности, имеет место физкультурная безграмотность, отсутствие потребностей в занятиях физическими упражнениями, освоении многообразных ценностей физической культуры [5].

Таким образом, необходимость повышения теоретического и методического уровня учащихся и необходимость обучения двигательным действиям и развития физических качеств вступают в противоречие [2]. Потому поиск повышения эффективности занятий физической культурой на современном этапе становится наиболее актуальным.

Переориентации на нагрузки с оздоровительного характера на тренировочный, повышение мотивационной составляющей, увеличение объема практических занятий с учетом личных интересов, исходного уровня физической подготовленности – на наш взгляд основной путь в этом направлении.

В различных литературных источниках указывается на необходимость обоснования целесообразности использования новых подходов в педагогике, парадигмы личностно ориентированного образования, так как ориентация на основные положения теории физического воспитания, раскрывающая только предметную область развития физических качеств и локальных двигательных действий, не является достаточным ни для развития самого феномена физической культуры, ни для формирования физической культуры личности.

Повысить эффективность занятий по физической подготовке позволит построение учебного процесса на этапном принципе со свойственными каждому этапу целями и задачами, средствами, методами и динамикой учебной деятельности. В учебном процессе, построенном на этапном принципе занимающиеся наглядно отслеживают динамику физической подготовленности по окончании каждого этапа проводится проверка знаний, умений и навыков, уровня физической подготовленности, чем достигается индивидуалистический и гуманистический подход к процессу образования. Обеспечиваются высокие темпы прироста результатов в контрольных нормативах [4].

Различная направленность подготовки (оздоровительная и тренировочная) по предмету «Физическая культура», иные мотивационные установки соответственно дают различную результативность в освоении двигательных действий, совершенствовании физических качеств. В контрольной группе в системе ценностей занятия физической культурой рассматриваются как фактор укрепления здоровья – 51% опрошенных, как средство знакомства и проведения досуга – 20%, как становление будущего специалиста – 2%.

У студентов экспериментальной группе приоритет занимает подготовка и становление специалиста - 64%, укрепление здоровья - 29%, далее градация ответов была незначительна.

Доступность спортивных сооружений во внеучебное время еще более способствует повышению физических кондиций. Более 13,5 % опрошенных студентов дополнительно занимаются различными видами спортивной деятельности самостоятельно.

Организация предмета «Физическое воспитание», его направленность в вузах имеет оздоровительную направленность, тогда как тренировочная направленность, комплексный характер (совершенствование физических качеств и освоение прикладных умений и навыков), жесткая дисциплина, высокий уровень мотиваций находят свое отражение в высоких показателях физической подготовленности студентов экспериментальной группы.

Для определения эффективности занятий различной направленности (оздоровительной и тренировочной) было проведено педагогическое наблюдение, в котором приняли участие студентки БелГТУ им. Шухова.

В конце года (май месяц) студентки экспериментальной группы достоверно превосходили студенток контрольной по всем показателям физической подготовленности.

В ходе педагогического наблюдения выявилась более высокая эффективность занятий тренировочного характера, что проявилось в результативности, показанной в тестах, сформированной мотивационной сферы, высоком уровне посещения студентами предмета «Физическое воспитание» и низком уровне заболеваемости (по данным студенческой поликлиники).

Соответственно занятия физическими упражнениями в рамках предмета «Физическая культура» необходимо рассматривать не только как средство совершенствования физических качеств, но и высокоэффективное средство оздоровления студенческой молодежи. Тогда как оздоровительный эффект занятий физической культурой связан прежде всего с повышением аэробных возможностей организма и уровня общей выносливости студенчества. Повышение физической работоспособности сопровождается профилактическим эффектом в отношении факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний: снижением веса тела и жировой массы, содержания холестерина в крови, снижением артериального давления.

Литература

1. Бикмухаметов Р.К. содержание процесса физического воспитания в системе систематического образования // Теория и практика физической культуры. М.- 2003 с.45
2. Богданов В.М., Пономарев В.С., Соловов А.В. Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры. Теория и практика физической культуры 2001, №8. с.55-59

3. Быков Е.В., Белов В.В. Программы тренировочных режимов для студентов с различным уровнем функционального состояния// Теория и практика физической культуры. - №6 М. 2003 с.17
4. Егоров Д.Е. Технология поэтапного повышения уровня физической подготовленности студенток вузов гуманитарного профиля. Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. Хабаровск 2000. 108с.
5. Николаев Ю.М. Физическая культура и основные сферы жизнедеятельности человека и общества в контексте социокультурного анализа//Теория и практика физической культуры, №8 М. 2003 с. 3

ФОРМУВАННЯ В МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ НАВИЧОК ВИХОВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ У ЛІТНЬОМУ ОЗДОРОВЧОМУ ТАБОРІ

Єрмакова Т.С.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди

На сучасному етапі розвитку нашого суспільства гостро стоїть проблема здоров'я підростаючого покоління, вирішення якої багато в чому залежить від вдосконалення фізичного виховання та формування здорового способу життя школярів [7]. Нові вимоги до фізичного виховання школярів викладені в удосконаленій навчальній програмі з фізичної культури У ній поставлене завдання виховувати учнів звичку самостійно займатися фізичними вправами, озброювати їх знаннями, уміннями і навичками, необхідними для цього. Це завдання послідовно здійснюється протягом усього періоду навчання в школі [6].

Негативна тенденція щодо погіршення стану здоров'я школярів пов'язана з багатьма причинами, однією з яких є низький рівень рухової активності дітей та надмірне навчальне навантаження. Намагання змінити ситуацію в позитивну сторону за допомогою занять фізичною культурою мало що змінять у здоров'ї школяра. Тому необхідно доповнювати заняття фізичною культурою у рамках шкільної програми іншими видами оздоровчої активності у позашкільних закладах. Важливу роль в даному напрямку можуть відіграти правильна організація відпочинку дітей у літньому оздоровчому таборі, у якому вони потрапляють «до рук» вожатих (студентів-практикантів).

Основною метою педагогічної практики студентів є поглиблення теоретичних знань, що були набуті в процесі академічних занять та формування основних професійних педагогічних вмінь та навичок.

Перед педагогічними навчальними закладами стоїть завдання значного поліпшення методологічної психолого-педагогічної методичної підготовки вчителів, озброєння їх найбільш сучасними й ефективними прийомами, формами й методами виховної діяльності в учнівському колективі,

класного керівництва, підвищення рівня практичної підготовки майбутнього вчителя, що здійснюється, у першу чергу, через систему педагогічної практики [3].

Підготовка до педагогічної практики передбачає наявність у програмі навчання теоретичного аспекту що включає необхідні психолого-педагогічні знання. Студенти знайомлять із методикою технологією підготовки організації відпочинку дітей. Цьому сприяють цикли лекцій у курсах «Теорія і методика виховання», «Педагогічні технології», «Історія освіти та педагогічної думки»; спецкурси «Організація дитячого колективу в умовах літнього табору», «Проектування авторських програм у системі виховної роботи дитячого табору», «Успішні умови формування здорового способу життя дітей та молоді» тощо.

Практика у вищих педагогічних навчальних закладах має особливе значення для професійної підготовки майбутніх вчителів. Вона ставить студентів старших курсів у ситуацію вчителя на уроці: практикант вступає в нову для нього соціальну роль і при цьому стає суб'єктом нових відносин, аналога яких, як правило, не було ще в його життєвому досвіді [9].

Літня педагогічна практика являє собою самостійну педагогічну діяльність студентів з повною відповідальністю за життя, фізичне, психічне, моральне здоров'я дітей і підлітків, їхній повноцінний відпочинок і розвиток; спрямований на практичне освоєння студентами різних видів педагогічної роботи. До цього слід додати ще й формування навичок здорового способу життя школярів. Однак, як може студент майбутній вчитель, приклад для школярів, прививати навички здорового способу життя без свідомого ставлення самого себе до даної проблеми. Складовими виховання свідомого ставлення до формування здорового способу життя є: формування системи цінностей, орієнтація на життєво важливих цілей, умовою здійснення яких є нормальний фізіологічний та психологічний стан; демонстрація переваг здорового способу життя, приклад батьків, друзів, знайомих; формування мотивації до здорового способу життя; активність, отримання позитивних емоцій від занять спортом, прогулянок походів інших видів діяльності, що сприяють здоровому способу життя; рекламування здорового способу життя, тощо [4].

Літні дитячі оздоровчі табори стають саме тим соціально-педагогічним середовищем, що дозволяє за допомогою і з використанням фізичних вправ, рухливих і спортивних ігор на суші і воді, купання і плавання, змагань з різноманітних видів рухової діяльності, хоча б частково компенсувати недостатню оздоровчу ефективність шкільної системи фізичного виховання та одночасно формувати навички здорового способу життя. В умовах літнього оздоровчого табору заняття різними видами рухової діяльності за своєю

спрямованістю наближені до суті фізичної рекреації. Проте, робота з дітьми повинна здійснюватися в межах фізичного виховання, особливістю якого в період літніх канікул є її домінуюча оздоровча мета [8].

Плануючи діяльність дітей в умовах літнього оздоровчого табору варто прогнозувати результати цих дій, які б позитивно впливали на здоров'я дитини та на формування в нього знань про здоровий спосіб життя [2, 5].

Визначальним початком системи педагогічної практики є її зміст. Своєрідність змісту системи ефективної педагогічної практики характеризує той факт, що вона містить у собі заходи щодо всіх основних напрямків діяльності вчителя з врахуванням спеціальності, що здобуває студентом. Основна увага в системі організації літнього відпочинку зосереджено на створенні умов для вільного вибору кожною дитиною різноманітних видів діяльності, відповідно до його інтересів, що сприяють зміцненню здоров'я, формуванню здорового способу життя, самовизначенню і самореалізації [9].

Науковцями (Білик В.Г., Ігнатенко С.А., Палієнко К.В., Солнцева В.В., Страшко С.В.) доведено абсолютну безграмотність учнів, щодо здорового способу життя та його цінності. Тому цілком ефективною роботою з формування основ здорового способу життя підлітків необхідно проводити у літніх оздоровчих таборах. Саме такі табори займають особливе місце у сфері вільного часу дітей, а їх діяльність заснована на особистісних інтересах, добровільності, ініціативи та самостійності. Тому ці установи при відповідній підготовці педагогічних кадрів зможуть перетворити свою діяльність у творчий процес, що буде направлений на збереження та розвиток здоров'я підлітків, прищеплення їм здорового способу життя [1].

Література

1. Абаев А.М. Формирование основ здорового образа жизни у подростков в учреждениях дополнительного образования детей: автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук: спец. 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» / А.М. Абаев. – Владикавказ, 2007. – 22 с.
2. Байков В.П. О детском оздоровительном лагере // Физическая культура в школе. - 1993. - № 3. - С. 37.
3. Бакулина Г.А. Педагогическая практика - важнейшее условие подготовки студента // Актуальные вопросы совершенствования подготовки учителей (тезисы докладов все-союзной научно-методической конференции). - Ленинкакан, 1987. - С.51-53.
4. Варламова А.Ю. Виховання свідомого ставлення до здорового способу життя // Підготовка соціальних працівників до формування здорового способу життя дітей та молоді: зб. матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Черкаси: ЧНУ, 2006. – С. 193-195.
5. Короп Ю.А., Цвек С.Ф. Физическое воспитание в спортивно-оздоровительных лагерях. - К.: Здоровья, 1988. – 136 с.
6. Лисяк В.М. Урок фізичної культури як основа формування інтересу до занять фізичною культурою та спортом // Слобожанський науково-спортивний вісник за редак-

- цією Олійник М.О. – Х.: ХДАФК, 2007. – Вип.11. – С. 30-33.
7. Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Анотації, зміст та допоміжні індекси. Вип.11: У 5-и т. – Львів: НВФ «Українські технології», 2007. – С.32-33, 37-39.
 8. Шутка Г. Социально-педагогические предпосылки формирования физической подготовленности детей в летнем оздоровительном лагере //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - Харків, ХХІІІ. - 2001. - №17. - С. 48-52.
 9. Яковлев С. Педагогическая практика / Высшее образование в России. 1999. - № 4. - С. 54-57.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ: ОСВІТНІЙ АСПЕКТ

Єрмакова Т.С.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди

Здоров'я є складним динамічним процесом, який тісно пов'язаний зі способом життя людини [7]. Спосіб життя впливає на стан здоров'я людини відомо здавна, але суспільство звернуло особливу увагу на це лише у II половині ХХ століття, коли необхідність здорового способу життя стала очевидною.

Підлітковий вік – це період фізичного та соціологічного перетворення дитини на юного дорослого. Для старшокласників у підході до власного здоров'я типовою є стратегія попереджувального характеру, в основі якої лежить мотив збереження здоров'я. Підлітки не люблять навантажувати себе, тим більше, що ефект від цих зусиль проектується на майбутнє. Ось чому школа, родина, а потім і вищий навчальний заклад повинні виховувати у дітей, підлітків та молодих людей звички, а потім і потреби до здорового способу життя, формуванню самостійних рішень з питань збереження та зміцнення свого здоров'я. Тому проблема формування здорового способу життя підлітків досить ретельно висвітлюється у багатьох соціально-філософських, педагогічних, соціологічних працях [2].

Провідною сферою формування здорового способу життя дітей та підлітків є система освіти. Низкоюзагальноосвітніх шкіл, закладів інтернатного типу, позашкільних закладів України набуто цінний досвід освітньо-реабілітаційної та корекційно-розвивальної роботи, спрямованої на збереження, відновлення та зміцнення здоров'я вихованців [10]. До того ж Міністерством освіти України розроблено ряд навчальних програм, що допомагають зберегти, зміцнити та сформувати здоров'я дитини («Національна доктрина розвитку освіти України ХХІ століття», закони України «Про загальну середню освіту» та «Про фізичну культуру і спорт», Національна програма

«Діти України», цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації»).

На даний час ведеться активна робота педагогічних колективів у створенні сприятливого для здоров'я учнівського середовища, відбувається засвоєння учнями валеологічних знань не лише в школі, а й поза її межами, навчання школярів умінням та навичкам здорового способу життя, проводиться просвітницька робота серед батьків. Тому на думку багатьох вчених навички здорового способу життя можна виробити тільки спільними зусиллями педагогів та батьків (Баєва Т., Бондар А., Кобзар Б., Кузьменко В., Лапаєнко С., Оржеховська В., Свириденко С. та ін.) [9].

Баєва Т. розділяє проблеми формування здорового способу життя школярів на традиційні засоби укладу життя, в яких росте й розвивається особистість (батьки, друзі) та керовані соціальні інститути (школа, позашкільні навчальні заклади) [1]. Вона притримується думки, що формуванням здорового способу життя школярів необхідно займатись лише через просвітницьку роботу серед батьків та обов'язкове врахування того фактора, що кожен з вікових періодів у житті дитини потребує нових підходів до формування здорового способу життя.

Зовсім іншої думки у формуванні здорового способу життя дотримуються Бондар А.Д. та Кобзар Б.С. [3]. Свою наукову роботу вони спрямували на особливостях підліткового віку, характерною ознакою яких є надвисока активність, а отже існує необхідність у чергуванні навчання з позакласною та фізичною працею та дозвіллям. Тому у навчальному закладі обов'язковим є створення учнівського комітету через органи учнівського самоврядування, що передбачають організацію чергування учнів по школі, контроль за своєчасним виконанням режиму дня і правил внутрішнього розпорядку санітарно-гігієнічний стан тощо. А позакласна та позашкільна робота повинна мати масовий характер і будуватися на основі принципу добровільності. Формами такої роботи мають бути самодіяльні учнівські гуртки, клуби, товариства, ігри та інші форми культурного дозвілля, екскурсії та туристсько-краєзнавчі походи тощо.

Поради з питань формування здорового способу життя школярів Бондар А.Д. та Кобзар Б.С. бачили у систематичному прищеплюванні учням навичок особистої громадської гігієни, розвитку індивідуальних здібностей дітей, проведенні бесід за участі відомих спортсменів, популяризувати серед громадкості спортивні досягнення учнів. Питанням прищеплення дітям гігієнічних навичок, профілактики розумової стомленості, дотримання режиму праці (навчання) й відпочинку особливу роль також відводили відомі педагоги-класики Я. Коменський, П. Лесгафт, А. Макаренко, Й. Песталоцці, В. Сухомлинський, К. Ушинський.

В. Кузьменко дослідила спектр проблем безпеки життєдіяльності й здорового способу життя школярів, особливо увагу приділяючи сфері життєдіяльності дітей, їхньому навчанні і самоосвіті, суспільно-політичній діяльності [5]. На її думку, характерною особливістю здорового способу життя школярів є їх повсякденне життя, а саме навчання, побут, форми використання вільного часу, норми і правила поведінки людей.

Найсуттєвіший вклад в розвиток проблеми здорового способу життя внесли С.В. Лапаснота В.М. Оржеховська Використання засобів фізичної культури у шкільній програмі займає основне місце в системі профілактичних заходів, спрямованих на корекцію здоров'я, рівень якого, у зв'язку з наслідками урбанізації, негативними впливами екології, стресовими чинниками та іншими факторами, різко знижується [6]. Однак здоровий спосіб життя значною мірою сприяє не тільки розумному задоволенню фізичних і духовних потреб, формуванню всебічно розвинутої особистості, фізичному вдосконаленню людини, але й розвитку духовних інтересів, цінностей, моральних установок і потреб, притаманних людині певного суспільства [8]. Наскільки успішно будуть сформовані й закріплені у свідомості навички здорового способу життя в молодшому віці, залежить потім реальний спосіб життя, що перешкоджає чи сприяє розкриттю потенціалу особистості.

Волошин О.Р. вводить в науку таке поняття, як «школа здорового способу життя», у якій необхідно формувати здоровчу навчально-виховну систему [4]. Основною метою такої школи є створення умов для формування здорового способу життя, збереження і зміцнення здоров'я як найважливішого фактора розвитку особистості; надання кожній дитині можливості здобути освіту без втрати здоров'я; сформувати у всіх учасників освітнього процесу здоровчу культуру яка базується на основних засадах здорового способу життя.

Царегородцев Г.І. та Гундаров І.А. [11] вважають, що здоровий спосіб життя – це життєдіяльність людини, що забезпечена згідно гігієнічних вимог та норм, раціональним режимом труда та відпочинку житлом, харчуванням, медичним обслуговуванням, що сприяє зміцненню здатностей людини.

Отже, для формування здорового способу школярів у навчальних закладах необхідно вирішити наступні завдання:

1. Об'єднати увесь педагогічний колектив для розв'язання завдань щодо формування освіти про здоровий спосіб життя в школярів.

2. Довести всі елементи навчально-виховного процесу у відповідність із станом здоров'я і психофізіологічними можливостями учнів і педагогів.

3. Здійснювати оздоровче супроводження навчально-виховного процесу, передбачати такі напрямки роботи як: оздоровче обґрунтування та експертиза навчально-виховної роботи, діагностика й корекція здоров'я учнів,

профілактичні заходи, допомогав розвитку дітей [4].

Таким чином, формування здорових звичок найбільш ефективно проводити з дитинства. Чим менший вік, тим безпосереднє сприйняття, тим більше дитина довіряє своєму вихователю. Це створює найбільш сприятливі можливості для формування потрібних для збереження здоров'я якостей і властивостей особистості. Чим раніше розпочато виховання, тим стабільніші виникають навички й установки, які необхідні дитині в її подальшому житті. Ось чому в підлітковому віці необхідно сформувати потребу бути здоровим та на цій основі прищеплювати відповідні стереотипи поведінки.

Література

1. Баєва Т. Формування здорового способу життя в особистісно орієнтованому виховному процесі життя // Соціально-педагогічні проблеми сучасної середньої та вищої освіти в Україні: зб. наук. праць /за редакцією Сейко Н.А. – Житомир: ЖДПУ, 2002. – С. 172-173.
2. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Культура здоровья студента: Учебное пособие. – Екатеринбург, 2003. – 224 с.
3. Бондар А.Д., Кобзар Б.С. Навчально-виховна робота в школах-інтернатах і групах подовженого дня. – 2-е вид., допов. й перероб. – К.: Вища школа, 1985. – 304 с.
4. Волошин О.Р. Здоровий спосіб життя – через школу нового типу // Слобожанський науково-спортивний вісник за редакцією Олійник М.О. – Х.: ХДАФК, 2007. – Вип.11. – С. 13-15.
5. Кузьменко В.Ю. Становлення та розвиток поняття “здоровий спосіб життя”. Зб. наук. пр. у П книгах. – К.: Пед. думка, 2000.–Т.1. – С.117 – 124.
6. Лапасенко С.В. Формування ціннісних орієнтацій старших підлітків на здоровий спосіб життя: Дис...канд. пед. наук. - К., 2002. – 203 с.
7. Міхеєнко О.І., Лянной Ю.О. Формування здорового способу життя як комплексна проблема //Формування здоров'я дітей, підлітків та молоді в умовах навчально-виховного закладу: Матеріали ІІ обласної науково-практичної конференції. – Суми: СумДПУ ім.. А.С.Макаренка, 2005. – 172 с.
8. Оржеховська В. Превентивна освіта: досвід країн світу // Шлях освіти.–1996.–№ 1. – С. 54–58.
9. Свириденко С. Соціально-педагогічний аспект формування здорового способу життя // Соціально-педагогічні проблеми сучасної середньої та вищої освіти в Україні: зб. наук. праць /за редакцією Сейко Н.А. – Житомир: ЖДПУ, 2002. – С. 189 – 191.
10. Формування здорового способу життя: навч. посіб. для слухачів курсів підвищення кваліфікації державних службовців // О.Яременко, О.Вакулєнко, Л.Жаліло, Н.Комарова та ін. – К.: Український інститут соціальних досліджень, 2000. – 232 с.
11. Царгородцев Г.И., Гундаров И.А. Социально-медицинская профилактика // Вестник АМН СССР. – 1990.

ПРИВЫЧКА БЫТЬ ЗДОРОВЫМ

Завьялов А.И., доктор педагогических наук, профессор,
Дюбина Т.В.

Красноярский государственный педагогический университет им. В.П.
Астафьева
Институт спортивных единоборств им. И. Ярыгина
Сибирский государственный аэрокосмический университет
им. М.Ф. Решетнева, г. Красноярск, Россия

В современных условиях особую актуальность приобретает вопрос о существовании здоровьесберегающих факторов, а также регулирование их помощью жизни студентов

Здоровьесберегающие ценностные ориентации студентов в настоящее время имеют низкий уровень. Необходимо развивать физическую и двигательную активность, формировать привычку здорового образа жизни. Несмотря на присутствие учебных программ и предметов, направленных на сохранение и укрепление здоровья, наблюдается постоянный рост факторов, способствующих увеличению числа нездоровых обучающихся

Физическая культура несомненно, должна содействовать укреплению здоровья. Понятию здоровье американский медик Г. Сигерист дал следующее определение: «Здоровым может считаться человек, который отличается гармоничным развитием и хорошо адаптирован к окружающей его физической и социальной среде. Здоровье не означает просто отсутствие болезней: это нечто положительное, это жизнь радостная и охотное выполнение обязанностей, которые жизнь возлагает на человека» [1].

Существует много факторов, которые в течение жизни ослабляют здоровье, и лишь немногие способны его укрепить в первую очередь – это регулярные занятия физической культурой в частности аэробными упражнениями. Оздоровительное влияние физических упражнений связано с их выраженной спецификой

Основной физиологический путь укрепления здоровья – систематические тренировки, способствующие повышению эффективности механизма общей адаптации. В результате занятий в организме наступает целый ряд изменений, имеющих большое значение как для увеличения физической работоспособности, так и для сопротивления неблагоприятным факторам. Вместе с тем увеличиваются энергетические и пластические ресурсы организма, совершенствуется восстановление, осуществляется поддержание постоянства внутренней среды организма, без которого невозможны нормальная жизнедеятельность и сохранение здоровья [2].

Положительную функциональную перестройку в организме вызывают в первую очередь аэробные упражнения. Регулярное их выполнение улучшает энергообеспечение различных процессов, протекающих в организме, и снабжение тканей кислородом. Но, тем не менее, только аэробные упражнения не способны обеспечить всех изменений в организме, лежащих в основе укрепления здоровья. Это может быть достигнуто лишь уместным комбинированием различных физических упражнений.

Риск травм и перенапряжения при выполнении аэробных упражнений сводится к минимуму, если правильно строить занятие, дозировать нагрузку, выполнять необходимые правила. Во всех случаях риск повреждений на занятиях физкультурой меньше, чем риск нарушения здоровья тех, кто свободное время проводит на диване, ведет малоподвижный образ жизни.

Известно, что в любом деле самое трудное — начать. Занятия физкультурой тоже требуют определенного, иногда весьма значительного, волевого усилия. Ведь нелегко в течение длительного времени поддерживать необходимый темп бега, продолжать упражнение, несмотря на развивающееся утомление. Тут помогает способность испытывать радость от двигательной активности, победы над собой. Потом это чувство обеспечивается прекрасным самочувствием, ощущением бодрости и хорошего настроения [2].

Самочувствие отражает общее состояние организма и главным образом — состояние нервной системы. Надо заметить, что этому показателю при самоконтроле не всегда уделяется должное внимание. Только когда болезнь развивается в полную силу, мы обращаем внимание на плохое самочувствие.

Самочувствие — существенный критерий для оценки общего состояния организма. Если занятия строятся правильно и проводятся регулярно, то самочувствие, как правило, хорошее. Ухудшение его может быть следствием различных неприятных ощущений, связанных как с чрезмерной физической нагрузкой, так и с изменениями в общем состоянии организма.

Аппетит — один из признаков нормальной жизнедеятельности. Ослабление или даже отсутствие аппетита может наблюдаться при заболеваниях, физических и нервных перегрузках, недосыпании и т. п.

С началом занятий физической культурой может снижаться вес, что связано с увеличенными энерготратами, расходом накопленных жиров, повышенной потерей воды с потом. Это сопровождается повышенным аппетитом, что вполне объяснимо.

Благодаря потоотделению длительное время поддерживается постоянство температуры тела при выполнении физической работы. Величина потоотделения в большой мере зависит от индивидуальных особенностей организма, интенсивности выполняемой физической нагрузки, уровня под-

готовленности занимающегося и других причин. При занятиях в жаркую погоду потоотделение значительно усиливается [3].

Сон — один из довольно чувствительных индикаторов состояния здоровья и переносимости выполняемой физической нагрузки.

При нарушениях сна (синдроме бессонницы) могут отмечаться длительное, трудное засыпание, беспокойный с частыми пробуждениями сон, тяжелые, кошмарные сновидения, резкое сокращение сна, головные боли, снижение работоспособности и плохое самочувствие после сна.

Сон является одной из важнейших потребностей организма. Успешная деятельность человека во многом зависит от полноценности сна. Во время сна организм отдыхает.

Сон — это как бы перевод организма на экономную программу жизнедеятельности. Современной наукой накоплены убедительные данные, свидетельствующие, что сон представляет собой сложный процесс, во время которого меняется работа многих систем, в том числе и центральной нервной системы.

Эмоциональные стрессы, информационная перегрузка, чрезмерные физические напряжения могут приводить к нарушениям сна, что, в свою очередь, ведет к различным нарушениям в организме. К нарушениям сна могут вести и физические нагрузки, выполненные поздно вечером, перед отходом ко сну [3].

Таким образом, все вышеизложенные факторы здоровья являются неотъемлемой частью нашей жизни. Соблюдение всех норм и формирование привычки здорового образа жизни позволит укрепить и сохранить здоровье человека. Несомненно, реализация таких целей должна быть представлена в качестве оздоровительных спортивных программ и предметов в каждом высшем учебном заведении.

Литература:

1. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж.К. Холодов Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — 3-е изд. стер. — М.: Изд. центр «Академия», 2004. — 480 с.
2. Виру А.А. Аэробные упражнения [текст] / Виру А.А.: — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 164 с.
3. Сиянков А.Ф. Познать себя [Текст] / А.Ф. Сиянков. — М.: Советский спорт, 1990. — 40 с.

ПОДГОТОВКА К ЕСТЕСТВЕННЫМ ЗДОРОВЫМ РОДАМ – ОДНО ИЗ УСЛОВИЙ ЗДОРОВЬЯ БУДУЩИХ МАТЕРЕЙ И ДЕТЕЙ

Козина Ж.Л., доцент, канд. наук по физ. восп., канд. пед. наук
Харьковский национальный педагогический университет
им. Г.С. Сковороды

Идея осуществления самого прекрасного на Земле – здорового рождения здорового ребенка – всегда была и остается актуальной, является основой нашего будущего. Особенно актуальна данная проблема для будущих родителей, большинству из которых сейчас от 18 до 30 лет, и которые являются студентами различных вузов.

В период учебы многие студенты создают семьи, потому что возраст 20-30 лет – период создания семей. Он же совпадает с периодом учебы в вузах. В это время происходит активное накопление информации. Студенты – наиболее восприимчивая к информации категория. И огромное значение для будущего здоровья имеет информация относительно подготовки и прохождения естественных здоровых родов.

В этой связи актуальным является освещение основных положений относительно физиологии и биомеханики естественных родов, а также основных аспектов подготовки к естественным родам.

Относительно биомеханики и физиологии естественных родов основными положениями, которыми нельзя ни в коем случае пренебрегать, являются следующие:

1. Для обеспечения нормальной родовой деятельности, для того, чтобы родовая деятельность не была слабой (а это одно из наиболее распространенных осложнений в настоящее время), необходимо наличие достаточного уровня физической подготовленности т.е. у организма должна быть энергия, чтобы осуществить роды. Это обеспечивается физической и психологической подготовкой к родам.

2. Недопустима стимуляция нормально протекающих родов по личным желаниям медперсонала (например, заканчивается смена, пора обедать и т.д.). Физиологически нормальные роды нельзя стимулировать, так как стимуляция сокращений матки без должного восстановления приводит к гипоксии ребенка.

3. Во время схватки и во время родов женщина должна принимать удобные для нее позы. Для большинства женщин наиболее удобной для родов является поза на корточках (упор в приседе) или на четвереньках (коленно-локтевая или коленно-кистевая). В родах предлагается поза лежа на спине – самая биомеханически и физиологически рациональная, так как

при этом сила гравитации оказывает тормозящее действие на продвижение ребенка; его голова передавливает сосуды, снабжающие матку кровью, что приводит к гипоксии; мышцы брюшного пресса и спины не могут достаточно участвовать в родовой деятельности, что приводит к значительному увеличению болевых ощущений. В родах прибегают к обезболиванию, хотя это далеко не безвредно: современные ученые связывают наркоманию с получением обезболивающих препаратов во время родов. Лучшее обезбоживание – хорошая подготовка к родам в наиболее удобной позе. Раньше все женщины рожали вертикально, т.е. сидя на корточках или на специальном стуле, на четвереньках или даже стоя, ухватившись за ветку дерева. Первые горизонтальные роды (т.е. лежа на спине) были проведены во Франции по приказу Людовика четырнадцатого, пожелавшего детально увидеть процесс выхода ребенка. С пор распространилась неестественная поза лежа на спине, затрудняющая роды.

4. Хирургические вмешательства следует проводить только в крайних случаях, когда действительно существуют реальные патологии (например, предлежание плаценты и др.).

5. С беременной и роженицей следует обращаться как с человеком, а не с механизмом, поскольку психологическое состояние во многом определяет успех родов.

Поскольку на данный момент изложенные положения еще только начинают внедряться в роддом, процесс этот идет медленно, и соблюдение даже этих простых правил – пока еще редкость, многие решаются на домашние роды. Самостоятельное осуществление родов требует хорошей физической, психологической и технической подготовки. Только в этом случае успех родов обеспечен. Но если женщина подготовлена хорошо, то при соблюдении вышеизложенных правил в роддоме роды также проходят нормально.

Итак, основное для осуществления естественных здоровых родов – это подготовка к соблюдению правил физиологии и биомеханики родов.

Важным аспектом осуществления здоровых родов является овладение как можно большим количеством информации о физиологии родов, о процессе подготовки к ним. Положительная информация снимает страхи и открывает пути к качественной подготовке.

Где можно получить информацию о естественных родах, о подготовке к ним, о естественном развитии ребенка?

В настоящее время все большую значимость приобретают интернет-технологии для сбора информации, которые осваивают наиболее активно молодые люди. Это относится и к информации относительно подготовки к родам.

Ниже перечислены адреса наиболее информативных сайтов по родам и материнству

<http://materinstvo.org/>

<http://sargunas.ru/index/0-2>

<http://www.medportal.ru/enc/procreation/>

<http://www.materinstvo.ru/>

<http://www.materinstvo.ru/sub/prepar/>

<http://www.kid.ru/122002/index5.php3>

<http://www.7ya.ru/pub/article.aspx?id=2077>

k n i g a . m a g i c h i l d . r u

<http://rodydoma.com.ua>

Мы предлагаем также авторский сайт **«Здоровые роды»**: <http://rodydoma.com.ua>

Наш сайт содержит курс для беременных по практическому осуществлению **естественных здоровых родов**. На сайте изложены вопросы:

- из чего состоит подготовка к родам;
- об уникальной гимнастике для беременных «Раскрытие цветка»;
- как общаться с еще неродившимся ребенком;
- о психологических упражнениях для беременных;
- как проходят роды;
- как осуществить роды дома;
- что нужно знать и уметь помощнику на домашних родах.

В чем особенность нашего курса для беременных по подготовке к родам?

На нашем сайте полностью представлена уникальная гимнастика для беременных «Раскрытие цветка». Она написана в виде красивого стихотворения о природе, в результате чего каждое упражнение легко запоминается. Информативные иллюстрации позволяют быстро понять и освоить все детали движений, которые плавно перетекают из одного в другое, в результате чего гимнастика напоминает танец. Каждое упражнение содержит элементы спонтанных естественных движений роженицы на схватках, потугах и при выходе ребенка. Практика гимнастики для беременных «Раскрытие цветка» помогает активизировать способности к естественному выполнению на родах специфических движений, которые ускоряют и значительно облегчают роды.

Особое внимание мы уделяем вопросу принятия ответственности — ключевого момента для осуществления естественных здоровых родов.

Мы также предлагаем тексты психорегулирующей тренировки для настройки своего организма на здоровую беременность и естественные здоровые роды.

Курс включает в себя также обучение технике неонатального общения с ребенком и получения при этом «ответов» от него.

Мы полностью описали технологию домашних родов, а также дали практическое руководство для роженицы и помощника.

На странице «Ответы на Ваши вопросы» можно задать вопрос, на который мы ответим в кратчайший срок. На ней также можно ознакомиться с ответами на различные вопросы других посетителей сайта.

На форуме посетители общаются друг с другом, обговаривают вопросы, связанные с нашим курсом для беременных, а также по другим вопросам, относящимся к беременности, родам и уходу за ребенком.

Получить информацию о родах и развитии ребенка можно также из книг, которые можно заказать для покупки на сайте: <http://omama.ru/docs/tpl/doc.asp?id=95>

Там перечислены интересные книги:

- Волошкевич О. «Гомеопатия медицина нового тысячелетия. Размышления врача-гомеопата»
- Роберт С. Мендельсон «Как вырастить ребенка здоровым вопреки врачам»
- Жан Ледлофф «Как вырастить ребенка счастливым»
- Мишель Оден «КЕСАРЕВО СЕЧЕНИЕ: безопасный выходили угроза будущему?»
- Ингрид Бауэр «Жизнь без подгузника!»
- Юлия Гиппенрейтер «Общаться с ребенком как?»
- М. В. Осорина «Секретный мир детей в пространстве мира взрослых»
- И.Ю. Млодик «Книга для неидеальных родителей, или Жизнь на свободную тему»
- Акин А., Стрельцова Д. «Девять месяцев и вся жизнь. Роды нового тысячелетия»
- Ж.В. Цареградская «Новорожденный Основы естественного ухода и воспитания»
- Александр Коток «Беспощадная иммунизация» издание 2е, дополненное
- Александр Коток «Прививки в вопросах и ответах для думающих родителей»
- Роберт С. Мендельсон «Исповедь еретика от медицины»
- Дж. Гатто «Фабрика марионеток. Исповедь школьного учителя»
- Урядницкая Н.А., Зацепина М.Б. «Праздники в семье»
- Урядницкая Н.А. «Экскурсии для крохи»

- Голубева Л.Г. «Мамин» массаж: готовимся ползать и стоять»
- Голубева Л.Г. «Мамин» массаж: расслабляем и укрепляем мышцы»
- Фредерик Лебуаер «За рождение без насилия»
- Дэвид Чемберлен «Разум вашего новорожденного ребенка»
- Януш Корчак «Как любить ребенка»
- Уильям и Марта Серз «Ваш малыш от рождения до двух лет»
- Владимир Леви «Как воспитывать родителей, или Новый нестандартный ребенок»
- Гэри Чепмен, Росс Кэмпбелл «Пять путей к сердцу ребенка»
- Грентли Дик-Рид «Роды без страха»
- Элизабет Пэнтли «Как уложить ребенка спать без слез»

Таким образом, в настоящее время достаточно информации, чтобы изучить вопросы, связанные с рождением детей, чтобы не следовать вслепую каким-либо навязанным инструкциям, а принимать самостоятельно свои решения для благополучного рождения ребенка, сохранения здоровья будущих матерей и будущих поколений

ВИМОГИ ДО ЗМІСТУ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ДЛЯ НАВЧАЛЬНИХ ГРУП СЕКЦІЇ СПОРТИВНОГО ВИХОВАННЯ ЗІ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ ФУТБОЛ

Кондратюк Володимир Іванович

Харківський Національний автомобільно-дорожній університет

Вступ.

Необхідність даної роботи зумовлена рядом заходів у системі вітчизняної освіти. Це перехід на кредитно-модульну систему організації навчального процесу, зміни в системі фізичного виховання в навчальних закладах (ВНЗ), які привело до змін в структурі організації і діяльності кафедри фізичного виховання. Це, в свою чергу привело до збільшення часу на самостійні заняття, створення нових навчальних підрозділів у системі ФВ ВНЗ – навчальних секцій з фізичного виховання, фізичної реабілітації, спортивного виховання, які об'єднують відповідні спеціалізації з видів рухової активності, заворювань, спорту у навчальні групи [1, 2]. Простежується відмова від елементів традиційної системи на користь створення умов для широкого вибору студентами засобів фізичного виховання для навчання та участі у спортивних заходах, які відповідали б їх запитам, інтересам, стану здоров'я, фізичній і технічній підготовці, спортивній кваліфікації.

Перераховані чинники необхідно враховувати при розробці навчальної програми з фізичного виховання за напрямками і спеціалізацією навчальних секцій кафедри для проведення тренування студентів ВНЗ.

Мета дослідження:

Науково обґрунтувати вимоги до змісту навчальної програми для навчальних груп навчальних секцій зі спортивного виховання за спеціалізацією футболу формі системи модулів змісту навчання в вищих навчальних закладах, з урахуванням кредитно-модульної організації навчального процесу.

Методологічною основою досліджень стали основні положення системного підходу, відповідно до якого формування змісту освіти розглядається як цілісна, комплексна проблема, вирішення якої дозволяє обґрунтувати сутність теоретичного і практичного навчання.

Результати дослідження.

Проведений аналіз наукових публікацій [3], які розглядали процес фізичного виховання у середніх загальноосвітніх навчально-виховних закладах, свідчить, що введення уроку з футболу має позитивний вплив на поліпшення стану здоров'я школярів і виконує розвантажувальний характер від значного розумового навантаження на учнів.

Процес фізичного виховання у вищих навчальних закладах також передбачає проведення навчально-тренувальних занять з футболу. На першому курсі на початку навчального року комплектуються навчальні групи за спеціалізацією з видів спорту, визначеними в навчальній програмі з фізичного виховання та кваліфікаційними вимогами.

До навчальних груп навчальної секції спортивного виховання за спеціалізацією футболу зараховують студентів віднесених за станом здоров'я до основної медичної групи, які за результатами контрольного тестування мають позитивні показники функціональної фізичної підготовленості та, як правило, показники виконання спортивної класифікації.

Заняття із студентами навчальної секції спортивного виховання проводяться за розкладом навчальних занять зазначеної секції.

Для навчальних груп з ігрових видів спорту кількість студентів відповідно складає:

- навчально-тренувальної групи 16-20 осіб;
- групи спортивного вдосконалення 14-18 осіб;
- Обсяг навчальних годин відповідно – 6 та 8-10 годин.

Навчальна програма передбачає вивчення наступних розділів: теоретична загальна, спеціальна, технічна і тактична підготовка.

До змісту теоретичної підготовки входить вивчення правил змагань з футболу в наступному суддівстві організація та проведення змагань. До змісту загальної і спеціальної фізичної підготовки входять вправи для розвит-

ку сили, швидкості та швидкісно-силових якостей, витривалості та спритності.

Технічна підготовка включає:

пересування;

удари по м'ячу ногою: удосконалення точності ударів; уміння розраховувати силу удару, удари по м'ячу головою: вдосконалення техніки ударів лобом; зупинки м'яча: вдосконалення зупинок м'яча різними способами;

ведення м'яча: удосконалення ведення м'яча різними способами; відволікальні дії (фінти), удосконалення фінтів з урахуванням ігрового амплуа; відбирання м'яча, відбирання м'яча у підкаті; вкидання м'яча: вдосконалення точності й дальності вкидання м'яча; жонгливання м'ячем;

техніка гри воротаря: удосконалення техніки ловіння та відбивання, виконання кидків руками та вибивання м'яча ногами.

Тактична підготовка

Тактика нападу.

Індивідуальні дії: удосконалення тактичних здібностей та умінь;

групові дії: удосконалення швидкості організації атак;

командні дії: організація швидкого та поступового нападу.

Тактика захисту.

Індивідуальні дії: удосконалення тактичних здібностей та умінь;

групові дії: підсилення захисту; удосконалення узгодженості дій в обо-

роні;

командні дії: організація оборони проти швидкого та поступового нападу;

тактика воротаря: удосконалення уміння визначати напрямок можливого удару, гри на виходах, швидкої організації атаки, керування грою партнерів по обороні.

У навчальній програмі дисципліни „Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт” ВНЗ передбачено вивчення блоку змістових модулів „Основи масового спорту”, у якому є змістовий модуль „Основи організації тренувального процесу”. До модулів входять наступні теми: „Засоби, методи і складові спортивного тренування”, „Методика технічної і тактичної підготовки в обраному виді спорту”, „Методика побудови тренувального процесу з обраного виду спорту”, „Методична практика в організації і проведенні масових змагань з обраного виду спорту”. Конкретними цілями даного модулю є навчання студентів організувати та проводити індивідуальне фізичне тренування, вибирати параметри тренувального навантаження, засвоїти основи техніки і тактики гри у футбол.

Таким чином розглянуто досвід застосування засобів спортивного виховання, у тому числі футболу дозволяє припустити можливість використання цього [4]. під час навчально-тренувальних занять у спортивних

секціях.

За рахунок визначення найбільш доцільної послідовності вивчення тем теоретичної та методичної підготовки, проведення навчальних занять з кожної теми, викладення нового матеріалу на лекції, закріплення теоретичних знань в ході семінару, формування основ організаційно-методичної майстерності на наступних навчально-тренувальних заняттях і на практичних заняттях навчальної секції спортивного виховання та участь в організації і проведенні спортивних змагань, студентинаряду з вдосконалюванням своєї спортивної майстерності у футболі надбають об'єм мінімальних знань, необхідних для самостійного управління тренувальним процесом з урахуванням індивідуальної цільової орієнтації на спортивну, оздоровчу і інші види підготовки. У наступному знання закріплюються через виконання завдань, в зміст яких входить методична практика самостійно організувати та проводити індивідуальне фізичне тренування, вибирати параметри тренувального навантаження.

Висновки.

Перенесення якостей та навичок, які отримані у результаті занять спортом, на професійну діяльність, на наш погляд, повинні забезпечуватися усією системою навчання та виховання студентів

Заняття студентами за обраними видами спорту розширюють можливості дисципліни ФВ у формуванні здатності вирішувати проблеми у сфері фізичного виховання під час майбутньої професійної діяльності.

Наступні дослідження спрямовані на теоретичний аналіз сучасних поглядів на теорію і практику навчання.

Література:

1. Божко С.А. Зміст програми дисципліни „Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт” в вищих навчальних закладах, які забезпечують підготовку кадрових військових фахівців та офіцерів запасу. Харків: ХДАДМ (ХХІІ), 2007. - № 9
2. Закон України “Про фізичну культуру і спорт” м. Київ 24 грудня 1993р. № 3808 - XII.
3. Нечаев В.И. Футбол как средство подготовки авиаспециалистов. Харьков: ХаГИФК, 1998.
4. Указ Президента України “Про затвердження Цільової комплексної програми “Фізичне виховання - здоров'я нації” № 963/98
5. Швигов И.А. Футбол в школе.– Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2002.

ЗАНЯТИЕ ШАХМАТАМИ СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ В СИСТЕМЕ РЕКРЕАЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Коровянский А.Г., Белогуров В.А., Иванов М.В. – старшие преподаватели
Белгородский Государственный Технологический Университет
имени В.Г.Шухова

Шахматы многообразны. В этом их немалое достоинство. Они привлекают к себе людей разных наклонностей, разного склада ума, разного темперамента. И каждый может найти в них что-то свое: для кого-то это спорт, для кого-то искусство, для кого-то наука, а для большинства любителей – просто приятное времяпрепровождение. Поэтому все дискуссии на тему, что такое шахматы, бессмысленны и бесплодны. Если же говорить о том, что отражают шахматы, то можно сказать, что они отражают красоту человеческой мысли, и шахматная партия действительно может стать произведением искусства. А для этого в партию нужно вложить душу. Настрой на борьбу, заряженность на победу определяет, в конечном счете, судьбу поединка. Каждый знает об этой проблеме и каждый решает ее по-своему, иногда с помощью тренеров, психологов, других специалистов. Вера в себя, свои силы, боевой дух молодого шахматиста формируется самыми разными способами студентами в физической реакции.

Приведем ряд классических примеров: гроссмейстер Боголюбов в свое время говорил: «Белыми я выигрываю потому что у меня лишний ход, а черными – потому что я Боголюбов!» Какая уверенность, вера в себя заложена в этих словах! Недаром Рети в своем учебнике признал Боголюбова первым гроссмейстером открыто заявившим об использовании в игре психологии. Конечно, ее использовал еще Морфи с его смелыми жертвами, и Стейниц с его мужественной защитой трудных позиций, но они об этом не говорили.

Вспомним, какой оптимизм и веру в себя демонстрировал Ласкер, умышленно идя на сомнительные позиции. А упорное применение в матче с Алехиным схем ферзевого гамбита, ведущих чуть к худшим позициям, – разве это не вера в себя, не яркий пример для простых любителей древней игры? Но эти великаны шахмат не раскрыли тайн своей творческой лаборатории.

Фишера как-то спросили: «Почему вы всегда такой оптимист?» Он гордо ответил: «Этого от меня требуют шахматы!». Фишер фанатично верил в себя, придавал огромное значение психологической подготовке. Каждый любитель может найти много полезного и поучительного, изучая и анализи-

руя творчество великого американца.

Очень полезно всем, в том числе и студентам специального отделения, для совершенствования своей игры вести дневник, делать записи. Вот признание гроссмейстера Сергея Долматова: «На старте сочинского турнира мне настроиться, психологически мне удалось».

Первые три партии я провел как в свои лучшие «застойные годы», и был явно собой недоволен. И тогда я перечитал дневник, который давно веду. Я остановился на воспоминаниях о недавней партии с Васюковым. Меня интересовала не сама партия, а точные ощущения, переживания, мысли, с которыми я настраивался на борьбу. Да я шел на борьбу, на риск с огромным желанием победить с внутренней уверенностью, что добьюсь цели. И теперь, перечитывая свои записи, я подумал: почему бы мне не попробовать смоделировать этот психологический настрой перед каждой партией турнира? И я попробовал. Результат превзошел все ожидания».

Итак, каждый шахматист, каждый простой любитель древней игры придумывает для себя метод, как поднять боевой дух, создать оптимистический настрой перед каждой партией турнира или товарищеской встречей с партнером в городском парке культуры и отдыха.

Вера в себя, оптимизм – важные факторы успеха любого шахматиста. Это – явление весьма своеобразное, из которого могут почерпнуть для себя немало полезного люди любых профессий и специальностей. Ведь шахматы – это уникальный сплав спорта, науки и искусства. У шахматистов возникают самые разные желания: он то спортсмен, то ученый (психолог, педагог, исследователь), то композитор создающий удивительные по красоте этюды и задачи, а то и актер, маскирующий свои мысли мимикой и стремящийся ввести соперника в заблуждение.

Вот классический пример. В последнем туре памятного Московского турнира (1936) гроссмейстер Капабланка, известный любитель балета, положил на столик билеты в театр. Весь его вид ясно говорил, что он ничего больше не желает, как поскорее закончить партию и отправиться в театр. Готовый к ничьей Элискасес чуть-чуть расслабился, и ... Капабланка блестяще выиграл в эндшпиле. Вполне законный психологический прием себя блестяще оправдал!

Впрочем, такие трюки проходят теперь все реже и реже. Многие шахматисты уже присмотрелись друг к другу и хорошо знают индивидуальные признаки поведения и их неожиданные отклонения и изменения.

Будучи недавно в Белгороде, экс-чемпион мира Борис Спасский высказал пару интересных суждений, имеющих прямое отношение к нашей теме. Первое – каждый чемпион должен быть немного гангстером. Нечто похожее утверждали и другие классики. Например, Василий Смыслов говорил,

что во время своего чемпионства он чувствовал, будто против него восстал весь мир.

Известно и такое высказывание Фишера: «Я предоставляю своему эго сражаться со своим «вторым я». И хотя почти всегда побеждает мое эго».

Второе суждение Спасского – о проведении Петросяна во время партий: «Когда он гордо прогуливался по сцене, я знал, что его позиция ему не нравится. А когда он сидел за доской и горящими глазами, как пантера, смотрел на доску соперника, то это значило, что партия выиграна». Очевидно, что важно знать и уметь определять не только свое состояние, но и состояние противника. Сохранять объективность, чувство реальности (и в ходе игры, и подготовке к поединку) бывает очень трудно: внутри каждого игрока идет непрерывная борьба между амбициями, сомнениями, страхами, между различными восприятиями действительности. Но в любом случае надо верить в себя, быть оптимистом, верить в свои силы, идеи, в созданную на доске позицию. Эта вера передается шахматным фигурам – и приходит желанная победа! А она желанна всем, даже самому обыкновенному любителю.

Итак, подведем некоторый итог. Для усиления силы игры, роста мастерства студентам специального учебного отделения в системе рекреационных мероприятий немалую роль играет изучение богатого опыта ведущих мастеров и гроссмейстеров, в том числе и чемпионов мира. А этот опыт ясно говорит: мастерство приходит постепенно, шаг за шагом. И здесь нет мелочей, ведь для успешного выступления надо заниматься шахматами постоянно, в том числе и в часы досуга.

Литература

1. Вольф П. Шахматы. Шаг за шагом М., 2004, с.204-210.
2. Давлетов Д.А., Костров В.В. Уроки шахмат – М., 2006, с.160-166.
3. Князева В.А. Главное – творческий подход, «Шахматы в России» №9, 1997, с.15-19.

ОСОБЕННОСТИ ИСПРАВЛЕНИЯ ДЕФЕКТОВ ОСАНКИ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Костенко В.П., ст. преподаватель

Колесниченко М.С., преподаватель

Белгородский государственный технологический университет им.

В.Г.Шухова

Отклонения от нормальной осанки принято называть нарушениями или дефектами осанки. Дефект или нарушение осанки не является заболеванием. Дефекты осанки могут быть связаны с функциональными изменениями

ями опорно-двигательного аппарата, при которых образуются порочные условнорефлекторные связи, закрепляющие неправильное положение тела, а навык правильной осанки частично или полностью утрачивается.

На формирование осанки могут влиять факторы внешней среды. Особенно они отражаются на осанке детей, организм которых ослаблен заболеваниями. В раннем возрасте к факторам внешней среды следует отнести условия, в которых воспитывается ребенок. Особое значение для формирования осанки приобретает процесс развития двигательных навыков и функционально-морфологическое состояние основных мышечных групп.

Ограничение естественной потребности в движениях, значительная статическая нагрузка на позвоночный столб и мышцы туловища, однообразные позы во время умственной деятельности – все это способствует развитию и закреплению нарушения осанки.

Исправление дефектов осанки достигается с помощью специальных упражнений. Применение их дает возможность нормализовать угол наклона таза, нарушенные физиологические кривизны позвоночного столба, положение и форму грудной клетки, добиться симметричного стояния пояса верхних конечностей.

Чтобы постоянно сохранять правильное положение частей тела, необходимо укреплять естественный мышечный корсет. Эффективность применяемых с этой целью специальных упражнений зависит от исходных положений. Наиболее выгодным исходным положением является такое, при котором возможна максимальная разгрузка позвоночного столба по оси и исключается влияние мышц на угол наклона таза. К таким исходным положениям относятся положение лежа на спине, лежа на животе, упор стоя на коленях. Из этих положений выполняются упражнения, включающие в работу мышцы спины, живота, боковой поверхности тела. В упоре стоя на коленях, позвоночный столб как бы провисает между поясом верхних конечностей и поясом нижних конечностей и умеренно растягивается. Это дает возможность целенаправленно корригировать нарушение осанки. Упражнения в этих исходных положениях должны иметь симметричный характер.

Динамические упражнения следует чередовать с упражнениями в статических напряжениях. Периодически целесообразно включать упражнения в расслаблении и дыхательные упражнения. Сами исходные положения разгрузки (лежа на спине, лежа на животе или упор, стоя на коленях) также необходимо чередовать. Специальные упражнения, направленные на создание и укрепление мышечного корсета, во время занятий нужно сочетать с упражнениями, способствующими исправлению дефектов осанки. При асимметричной осанке основную роль играют симметричные упражнения, поскольку они обеспечивают выравнивание силы мышц спины и

этим самым ликвидируют асимметрию мышечного тонуса. Во время выполнения упражнения, более ослабленные мышцы на стороне выпуклости позвоночного столба работают с большей нагрузкой, чем более сильные мышцы на противоположной стороне (так называемая физиологическая асимметрия).

Исправление дефектов осанки в сагиттальной плоскости обеспечивается специальными упражнениями. При увеличении угла наклона таза эти упражнения должны способствовать удлинению мышц передней поверхности бедер, поясничной части длинных мышц спины, квадратной мышцы поясницы и подвздошно-поясничных мышц, а также укреплению мышц брюшного пресса и задней поверхности бедер. При уменьшении угла наклона таза специальные упражнения должны обеспечивать укрепление мышц поясничного отдела спины и передней поверхности бедер. Для уменьшения чрезмерно выраженных и увеличения мало выраженных физиологических изгибов позвоночного столба улучшить его подвижность в месте наиболее выраженного дефекта (например, в грудном отделе при сутуловатой спине). Такие дефекты, как крыловидные лопатки и приведенные вперед плечи, могут быть исправлены упражнениями с динамической и статической нагрузкой на трапециевидную и ромбовидную мышцы, а также упражнениями на растягивание грудных мышц. Выстоящий живот устраняется с помощью упражнений для мышц брюшного пресса, выполняемых преимущественно в исходном положении лежа на спине. Наиболее эффективны упражнения с одновременным максимальным напряжением прямых и косых мышц живота.

Коррекция осанки, достигнутая с помощью упражнений, может дать стойкий эффект лишь при одновременном формировании навыка правильной осанки. Он создается на базе мышечно-суставного чувства, позволяющего ощущать положение определенных частей тела. После объяснений, необходимых для выработки представления о правильной осанке, и показа «идеальной» осанки приступают к выработке соответствующих мышечно-суставных ощущений. Для этого используются

а) тренировки перед зеркалом (зрительный самоконтроль);

б) взаимоконтроль;

в) упражнение «на осанку», выполняемое у стены: стоя спиной к стене, надо плотно прижаться к ней спиной, ягодицами и пятками. К мышечно-суставным ощущениям прибавляются тактильные;

г) исправление дефектов по указанию преподавателя.

При осмотре сбоку нормальная осанка характеризуется несколько приподнятой грудной клеткой и подтянутым животом, выпрямленными нижними конечностями, а также умеренно выраженными физиологическими

изгибами позвоночного столба, образующими красивую волнистую линию. Угол наклона таза при нормальной осанке равен 35-55°. Он меньше у мальчиков и мужчин и больше у девочек и женщин.

Для сохранения правильной осанки очень важно умение напрягать и расслаблять отдельные мышцы или группы мышц. Например, после проверки осанки перед зеркалом или у стены выполняют упражнения на расслабление мышц туловища, затем быстро принимают правильную осанку. Навык правильной осанки вырабатывается также во время выполнения различных общеразвивающих упражнений, упражнений в равновесии и «на координацию». Рациональное использование во время занятий всех этих упражнений позволяет сформировать точные представления о положении различных частей тела при правильной осанке, развить умение самостоятельно принимать и удерживать такую осанку. Необходимо подчеркнуть, что в цикле занятий по исправлению дефекта осанки все лечебные задачи решаются параллельно. Особенно важно одновременно решать задачи создания физиологических предпосылок формирования и закрепления навыков правильной осанки.

Литература

1. Вейдер, Джо. Система строительства тела / Дж. Вейдер. - М: изд. «Медицина», 1991.- 115 с.
2. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура / В.А. Елифанов. - М.: изд. Гэотар Медицина, 2002. - 465 с.
3. Зайцев, В.П. Комплексная программа здоровья студентов: учеб. пособие / В.П. Зайцев. - Белгород БГТУ им. В.Г. Шухова, 2000. - 78 с.
4. Николайчук, Л. В. Остеохондроз, сколиоз, плоскостопие. Профилактика, лечебно-физкультурные упражнения, водные процедуры / Л.В. Николайчук. - Минск: Книжный дом, 2004. - 319 с.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВОСПИТАНИИ СОЦИАЛЬНО-АКТИВНОЙ ЛИЧНОСТИ

Крамской С.И., заведующий кафедрой физического воспитания и спорта
канд. соц. наук, профессор, член-корр. РАЕН
Белгородский государственный технологический университет
им В.Г. Шухова, Россия

Физическое воспитание, как и воспитание в целом, представляет процесс решения определенных воспитательно-образовательных задач. Он характеризуется общими признаками педагогического процесса или осуществляется в порядке самовоспитания. Отличительная особенность физического воспитания заключается в том, что этот процесс направлен на

формирование двигательных навыков и воспитание так называемых физических качеств человека, совокупность которых в решающей мере определяет физическую работоспособность студента. Следовательно, физическое воспитание – это вид воспитания, специфика которого заключается в обучении движениям и воспитании физических качеств человека. В прикладном отношении физическое воспитание представляет собой процесс физической подготовки студента к социально обусловленной деятельности [1, 3].

С точки зрения социологии, физическое воспитание студенческой молодежи является важным условием формирования социально активной личности и квалифицированного специалиста в сфере любой профессиональной деятельности. Оно рассматривается как один из видов социальных процессов, который нуждается в социальном управлении и регулировании. Если методы, формы и приемы физического воспитания лежат в области педагогической науки, то его направленность, цели, задачи, содержание, т.е. сущностно-организационная основа определяются социальными позициями общества и должны изучаться методологическим аппаратом социологии управления [4].

С целью воспитания социально активной личности средствами физической культуры и спорта целесообразно решить следующие задачи:

- повысить познавательный интерес к физической культуре и спорту и оздоровительным технологиям;
- активизировать студентов на учебных занятиях;
- повысить уровень физкультурно-спортивной деятельности;
- индивидуализировать обучение;
- развивать организаторские способности студентов;
- формировать мотивацию к занятиям физической культурой и воспитывать качества, от которых в наибольшей степени зависит активность человека;
- целенаправленно организовать досуг студентов [1, 3, 4].

Деятельность преподавателя по оздоровлению студентов, занимающихся физической культурой, регламентируется учебной программой по дисциплине «Физическая культура», разработанной и утвержденной Министерством образования и науки Российской Федерации. Организационно-педагогические основы учебного процесса кафедры физического воспитания и спорта согласно данной программы отражены рядом авторов в учебных изданиях по физической культуре. В своих разработках они разъясняют, как следует понимать учебную и рабочую учебную программы. По их мнению, учебная программа по физической культуре – это краткое изложение целей, задач, организации, содержания и форм учебной работы, требований к студентам и контроля за освоением ими учебного материала по

дисциплине «Физическая культура». В то же время рабочие учебные программы разрабатываются кафедрами физического воспитания и спорта на основе примерной учебной программы, потребностей студентов контроля за освоением ими учебного материала с учетом регионально-территориальных, национальных, климатических, социокультурных материально-технических условий деятельности каждой кафедры, особенностей будущей профессиональной деятельности студентов квалификации профессорско-преподавательского коллектива кафедры [4, 5].

Роль преподавателя в процессе физического воспитания студентов должна быть ведущей в системе «преподаватель-студент». Для этого педагогу необходимо не только владеть методикой преподавания, но и постоянно совершенствовать свое педагогическое мастерство, быть сознательным и активным, придерживаться системности и индивидуального подхода в обучении, наглядности преподавания, прочной связи обучения с современной наукой и практикой. В то же время личность молодого человека является активной составляющей образовательного процесса, а его физкультурная деятельность – системообразующим фактором, объединяющим образовательно-профессиональные компоненты

Физкультурная деятельность включает в себя:

- гуманизацию физического воспитания;
- развитие демократических аспектов и либерализацию процесса физического воспитания;
- культурологическую ценность физической культуры
- повышение интеллектуализации процесса формирования физической культуры молодежи;
- формирование у молодежи осознанного творческого отношения к повышению уровня физической культуры, убеждения в необходимости освоения различных ее видов, в развитии мотивационно-потребностной сферы и в самоорганизации здорового образа жизни молодежи [2].

Система организации процесса физического воспитания студентов имеет ряд своих специфических особенностей

Во-первых, это многолетний непрерывный процесс, распространяющийся на все время обучения студента

Во-вторых, это процесс, содержание, формы и методы которого находятся в зависимости от закономерностей, свойственных возрастным особенностям молодого человека.

В-третьих, это социальная значимость сформированности физической культуры в структуре личности студента и его подготовленности к будущей профессиональной деятельности.

В-четвертых, все изложенное даёт основание для формирования у

студентов мотивационно-ценностного отношения к укреплению и сохранению своего здоровья и здоровья общества.

Главными критериями структурного построения системы формирования физической культуры студента следует считать как объективную (требования общества, социальный заказ), так и субъективную (личные желания, мотивы, цели, потребности) стороны в разнообразной физкультурной деятельности. Ведущим компонентом входящим во все виды физической культуры является непрофессиональное физическое образование, т.е. то, которое дается для всех, кроме вузов физкультурного профиля.

Таким образом, физическая культура специально приспособлена для объективного сравнения и оценки определенных человеческих возможностей. Именно с этих позиций её социальная значимость продолжает возрастать.

Литература:

1. Головченко Г.Т. Формирование личности специалиста средствами физического воспитания: учеб. пособие / Г.Т. Головченко Т.В. Бондаренко. – Харьков: ИВМО «ХК», 2001. – 156 с.
2. Лотоненко А.В., Стеблецов Е.А. Молодежь и физическая культура – М., 1996. – 317 с.
3. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие / Л.И. Лубышева. - М.: Изд. центр “Академия”, 2001. - 240 с.
4. Крамской С.И. Социальное управление процессом физического воспитания студенческой молодежи: автореф. дис. на соиск. науч. степени канд. соц. наук / С.И. Крамской. – М.: АУ МВД России, 2007. – 26 с.
5. Коваленко В.А. Предисловие. Физическая культура учеб. пособие / В.А. Коваленко – М.: Изд-во АСВ, 2000. – 256 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – СЛОЖНОЕ И МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОЦИАЛЬНОЕ ЯВЛЕНИЕ СОВРЕМЕННОЙ ЖИЗНИ

Крамской С.И. канд. соц. наук, профессор, член-корр. РАЕН, Заслуженный работник физической культуры и спорта России;

Коруковец А.П. ст. преподав., Заслуженный мастер спорта России

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

Специфика физической культуры заключается в ориентации на развитие биологической базы и физического потенциала человека. Воздействуя на эту сферу, физическая культура в силу единства и взаимной обусловленности функционирования материальных и духовных начал в человеке неизбежно оказывает влияние и на другие сферы личности, например, на эмо-

циональную и духовную. Процесс формирования и проявления физической культуры личности предполагает не изолированное развитие физических способностей, а их тесное взаимодействие с духовным совершенствованием, осуществляемым в органическом единстве всестороннего и гармонического развития человека. Осознание социальной значимости занятий физическими упражнениями тесно связано с формированием системы теоретических знаний и методических навыков в реализации физкультурно-спортивной деятельности [3, 4, 6].

Специфическое, целенаправленное и грамотное освоение знаний и умений в области физической культуры способствует преобразованию в человеке как физических способностей, двигательных умений и навыков, состояния здоровья, так и интеллектуальных возможностей, отражающих физическую культуру своими специфическими методами, формами и средствами. В процессе физкультурной деятельности человек преобразует свою собственную природу, выступая при этом не только субъектом но и объектом деятельности и ее результатом. Поэтому физическую культуру принято рассматривать как деятельность и качественный уровень этой деятельности, ее результатов по созданию физической готовности людей к жизни, труду и творчеству. Она оказывает комплексное воспитательное воздействие на человека, группы людей, общество. В условиях технического прогресса изменения характера труда и жизненной среды человека физическая культура приобретает все большую ценность как эффективное средство профилактики заболеваний, восстановления нарушенных функций, сохранения и повышения дееспособности организма, как средство оптимизации его физического состояния, сохранения и укрепления здоровья. Благодаря этому, по словам Л.П. Матвеева [5], физическая культура широко вошла в современную культуру человечества, став ее крупной и неотъемлемой частью.

По мнению В.М. Выдрина [2], физическая культура представляет собой сложное и многофункциональное социальное явление, состоящее из взаимосвязанных частей, каждая из которых имеет свою цель, задачи и функции. В качестве таких частей выделяется физическое воспитание (в последнее время чаще именуемое как неспециальное физкультурное образование), спорт, физическую рекреацию и физическую реабилитацию. Каждый из этих компонентов своими специфическими средствами и методами полностью удовлетворяет конкретные потребности, которые все другие компоненты удовлетворить не могут или удовлетворяют только частично. Вместе с тем каждый из компонентов тесно связан со всеми другими, а их общей основой являются физические упражнения. В совокупности же эти компоненты удовлетворяют все потребности студентов в сфере физической культуры. В соответствии с данной структурой физическая культура выполняет

три уровня функций:

- общекультурные функции (образовательная, преобразовательная, коммуникативная);

- специфические функции: общее физическое развитие и укрепление здоровья людей любого возраста; физическая подготовка людей ко всем видам их деятельности; удовлетворение потребности людей в двигательной деятельности и рациональном использовании свободного времени;

- функции ее отдельных компонентов

Общекультурные функции физической культуры сопоставимы с функциями культуры в целом. Физическая культура способствует наращиванию знаний и информации в области физического состояния и здоровья человека путём усвоения культурных ценностей, приводит к качественным изменениям в понимании и отношении к физическому здоровью и здоровому образу жизни, формируя потребность в них, а также облегчает включение в коммуникативные процессы информационного общества.

Второй уровень функций физической культуры имеет практическую направленность. Он связан с улучшением физического здоровья и развития, опираясь на организацию физической деятельности: занятия различными видами физической культуры. Физическая культура способствует улучшению физической подготовки к любым видам человеческой деятельности, в том числе и профессиональной, удовлетворяет потребность человека в физической активности.

На третьем уровне функций физической культуры каждый из её компонентов несёт свою нагрузку. Например, физическое воспитание направлено на поднятие уровня физической культуры, улучшение состояния здоровья, физическая реабилитация способствует восстановлению физического здоровья, нарушенного вследствие каких-либо причин и т.д. Этот уровень функций реализуется с помощью физических упражнений и информационного воздействия на личность.

С полным основанием можно утверждать, что физическая культура и спорт в настоящее время выступают как важнейший компонент формирования общей культуры личности. Именно духовный и физический потенциал современной молодежи России позволит эффективно решать социально-экономические задачи развития государства в целом. И.И. Борисов [1] подчеркивает, что забота о духовном и физическом здоровье молодежи – важная задача государственных и общественных социально-педагогических структур российского общества. По убеждению В.А. Коваленко, В.И. Ильича, Л.И. Лубышевой [3, 4, 6, 7] и других, решение этих вопросов осложнено тем, что у студентов да и вообще у молодежи в целом, наблюдается снижение мотивации к занятиям физической культурой и спортом. В то же

время в условиях рыночных отношений существенно возрастают требования к выпускникам высших учебных заведений. Их физическое здоровье часто становится одним из определяющих факторов будущего карьерного роста.

Литература:

1. Борисов И.И. Образование и физическая культура неразделимы / И.И. Борисов // Материалы 1-й научно-практ. конф. Центрально-Черноземного региона России. – Воронеж: ВГУ, 2001. – С. 3-5.
2. Выдрин В.М. Введение в профессиональную деятельность: Учеб. пособие: - СПб., 1995. – 138 с.
3. Крамской С.И. Социальное управление процессом физического воспитания студенческой молодежи: автореф. дисс. на соиск. науч. степени канд. соц. наук / С.И. Крамской. – М.: АУ МВД России, 2007. – 26 с.
4. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие. – М., 2001. – 240 с.
5. Матвеев Л.П. Очерки по теории физической культуры. – М., 1984. – 172 с.
6. Физическая культура: учеб. пособие / под ред. В.А. Коваленко – М.: Изд-во АСВ, 2000. – 432 с.
7. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2003. – 448 с.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА – ОДИН ИЗ ВИДОВ ФИЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Куликова И.В. старший преподаватель

Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова

Последнее время в современном обществе всё больше растут и усложняются социальные условия в подготовке молодежи к трудовой деятельности: возросли требования учебных программ, меняются условия труда, быта и т.д.. А примерно каждый третий человек сегодня занят деятельностью, которая характеризуется умственными и эмоциональным напряжением при недостаточном участии работы мышц. В таком же режиме проходит жизнь большей части современной студенческой молодежи.

На фоне всего этого, одной из острейших проблем высшей школы является снижение показателей здоровья у студентов, которые явно отстают от мировых стандартов, ухудшаясь от первого до выпускного курсов. Причину роста заболеваемости среди молодежи можно объяснить постоянным увеличением дефицита двигательной активности на протяжении всего обучения, что отрицательно сказывается на физическом развитии, функцио-

нальной подготовленности здоровье [3].

В связи с этим возникла потребность появления всё большего количества внеучебных занятий по физической культуре разнообразие которых позволяет студентам использовать достаточный объем двигательного режима, необходимый для нормального функционирования их организма.

Рекреативная физическая культура – отдых, восстановление сил с помощью средств физического воспитания (занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми, туризмом и др.) является одним из более доступных видов физической деятельности и приобретает всё большую популярность среди студентов

Физическая рекреация представляет собой большой практический интерес. Она заключается в психофизиологических изменениях организма человека при переключении его на активные виды деятельности. Физкультурно-рекреационные занятия в режиме дня студентов не только повышают их двигательную активность, но и самое главное, являются для них активным отдыхом. Широкому распространению этого вида деятельности способствует полная свобода выбора, содержание и продолжительность занятий, время и место их проведения [3].

Среди таких занятий наибольшей популярностью среди студентов последние годы пользуется аэробика.

Слово «аэробика» часто применяется как название для различных видов двигательной активности, имеющих оздоровительную направленность.

Термин «аэробный» заимствован из физиологии, где он используется при определении химических и энергетических процессов, обеспечивающих работу мышц. Известно, что при возбуждении мышцы во время физической работы, обмен веществ, проходящий в ней, представляет собой сложную систему химических реакций. Процессы расщепления сложных молекул на более простые сочетаются с процессами синтеза (восстановления) богатых энергией веществ. Один из этих процессов может идти только в присутствии кислорода, то есть в аэробных условиях. При аэробных процессах вырабатывается значительное количество энергии, чем при анаэробных реакциях. Углекислый газ и вода являются основными продуктами распада при аэробном способе выработки энергии и легко удаляются из организма при помощи дыхания и пота. Поэтому виды двигательной активности, стимулирующие повышение потребления кислорода во время выполнения упражнений, широко используются для оздоровительных занятий [1].

Виды двигательной активности, такие как гимнастические упражнения, дополненные ходьбой, прыжками и бегом вызывают значительное временное повышение частоты сердечных сокращений и интенсивности дыхания. На занятиях оздоровительной аэробикой выполняются различные

общеразвивающие и танцевальные упражнения, объединённые в непрерывно выполняемый комплекс, который также стимулирует работу сердечно-сосудистой дыхательной систем и таким образом совершенствует аэробные механизмы обменных процессов. Это и дало основание использовать термин «аэробика» для разнообразных программ, выполняемых под музыкальное сопровождение и имеющих танцевальную направленность. Такие оздоровительные занятия, развиваясь и совершенствуясь, преобразились в разные популярные стили и разновидности аэробики, получившие огромную популярность во всём мире.

Каждый человек, увлекающийся аэробикой, может выбрать для себя удобные и приятные оздоровительные программы, дающие большую или меньшую тренировочную нагрузку. Но прежде, чем принять решение о занятиях, тем или иным модным направлением в оздоровительной аэробике необходимо оценить свои возможности (состояние здоровья, уровень физической подготовленности др.). Аэробика пригодна для занимающихся всех возрастов, но новичкам следует помнить о необходимости постепенного увеличения аэробной нагрузки, которая должна быть умеренной. Чрезмерные нагрузки могут привести к травмам и нарушению функций организма, а малые – не дадут ожидаемого эффекта. Лучших результатов можно добиться при систематических занятиях под руководством тренеров, учитывающих интересы занимающихся и их возможности [1].

Отличием оздоровительной аэробики от других видов физкультурно-рекреационных занятий является использование музыкального сопровождения. Музыка существенная часть программы занятий. Она не только создаёт радостный настрой, но и активизирует движения, содействует развитию двигательных навыков путём «подсказывания», вызывая соответствующих реакций [2]. На одних занятиях музыка может быть использована как фон для снятия монотонности от многократного повторения однотипных движений, в других – как лидер, то есть задавать ритм, характер и управлять темпом движений. Появление положительных эмоций, от присутствия музыкального сопровождения вызывает стремление выполнять движения энергичнее, что усиливает их воздействие на организм, способствует повышению работоспособности, а также оздоровлению и активному отдыху.

Оздоровительная аэробика один из наиболее массовых видов физкультурной деятельности, доступной буквально каждому. Секрет её популярности в том, что регулярные занятия аэробикой способствуют нормальному функционированию как отдельных органов, так и всего организма в целом; улучшают обмен веществ, деятельность сердечно-сосудистой дыхательной систем; повышает уровень физической подготовленности работоспособности, делают красивой осанку, походку фигуру; способствуют

поддержанию нормального веса; укреплению и сохранению здоровья. А использование музыкального сопровождения на занятиях позволяет снять психологическое напряжение, накопившееся за день в ходе профессиональной деятельности; повысить свой эмоциональный фон и получить удовольствие от выполняемых физических упражнений.

Список литературы

1. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий: Учеб.-метод. пособ.- М.: Terra-Спорт., Олимпия Пресс, 2001.- 64 с.
2. Сагулякина И.П. Ритмическая гимнастика как средство оздоровления: Учеб.-метод. пособие. – Белгород - Кооперативное образование, 2003. – С.21.
3. Смородинов А.С., Смородинова В.И. Физическая рекреация как средство сохранения и укрепления здоровья студентов. Культура физическая и здоровье. Науч.-метод. журнал.- Воронеж №1, 2004. С.30-32.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ОПТИМАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ

Куликов И.А.

Манин О.Ю.

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

Неоспорим факт роста доли умственного труда в деятельности современного человека. Студенчество – яркий представитель наиболее передовой его части. Учебник или чертёж, ноутбук или конспект в тетради – вот непереносимые атрибуты образа жизни человека желающего получить высшее образование. К сожалению, список можно продолжить другими нелицеприятными терминами – сколиоз, миопия, гиподинамия, гипокinezия и тому подобное. Вузовская практика, естественно подразумевает бессонные ночи, и неизбежную «штормовщину» в дни сессии, и ежедневный умственный труд, продолжающийся на протяжении нескольких месяцев, и стрессы в период сдачи экзаменов и зачётов. Здесь, на первый план выходит пробел в знаниях рациональной организации научного труда, недостаток практического опыта приобретения максимального количества знаний с минимальными затратами для своего здоровья.

Определённая трудность заключается в том, что большинство обучающихся контингента в техническом вузе имеет приближённые знания в области физиологии человека. Практические рекомендации в литературе весьма разбросаны, их специализация требует специальной подготовки

только в правильном применении, но и в должном осмыслении выполняемых приёмов, знании особенностей, тонкостей и определённых вариаций технических решений.

Перспектива отводит физической культуре не только роль связующего звена в обеспечении динамики и целостности учебного процесса на всех этапах обучения, но и ставит в ряд главных адаптивных средств, способствующих природосообразной самоорганизации и саморазвития учащихся. Одна из основных задач кафедры физического воспитания и спорта в вузе заключается в привитии студентскому контингенту должного уровня теоретически - практических знаний и умений, способствующих оптимальному сохранению высокой работоспособности в условиях длительной умственной работы. Опорными моментами могут быть приемы и методы психорегуляции рассчитанные на непродолжительное время, которые используются в перерывах между занятиями. Отправной точкой применения тех или иных упражнений должны выступать определённые признаки умственного утомления.

Практические рекомендации, разрабатываемые преподавателями кафедры физического воспитания, обязаны содержать знания в области аутогенной тренировки, самомассажа, точечного массажа, комплексов дыхательных упражнений и их вариаций с упражнениями на группах мышц. В процессе тренинга необходимо учитывать состояние занимающегося, степень действенности того или иного приёма.

Умение диагностировать собственные признаки утомления, сделать правильные выводы – вот одно из направлений решения общей проблемы. Исключая крайние (клинические) признаки, выделим наиболее характерные, являющиеся критериями выбора средств восстановления умственной работоспособности для индивидуума

СОСТОЯНИЕ ПОНИЖЕННОГО ВНИМАНИЯ. Имеет различные характеристики. Знаменуется – «провалами» в памяти. В первую очередь страдает кратковременная память. Как следствие – снижение качества восприятия изучаемого материала.

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ. Яркий признак наступившего утомления. Характерное проявление в виде тупой или острой боли, часто в затылочной или лобной областях.

ЛОКАЛЬНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ. Зависят от характера выполняемой работы. Примером служат: ощущения онемения в области воротниковой зоны, слезливость и резь в глазах и т.п. Продолжением – состояние «двигательного нетерпения», выражающееся в желании подвигаться, потянуться

Список можно продолжить частными примерами, от качественного состава которых зависит перечень средств необходимых в том или ином

случае для предотвращения нежелательных последствий. Особое внимание следует уделять индивидуальной предрасположенности к конкретному действию данным организмом, а так же учитывать степень овладения техникой того или иного приёма выполняющим упражнение.

Конечным результатом можно считать выработку специального комплекса включающего различные, наиболее действенные в данном конкретном случае приёмы, с использованием знания в сфере аутотренинга дыхательной гимнастики, различных видов самомассажа, классических общеразвивающих упражнений, физиотерапевтических мероприятий. Несомненное предпочтение следует отдать тем средствам, которые обеспечивают максимальный успех при минимальных временных затратах.

В условиях высшей школы главным требованием, предъявляемым к педагогам, является умение выбрать оптимальное сочетание между основными сочетаниями воспитательного процесса – умственным, физическим и нравственным. Познавательная направленность всей деятельности студентов, сочетаемая со значительным объёмом учебной нагрузки, дефицитом времени, ограниченной двигательной активностью приобретает ещё и профилактическую направленность, является средством реабилитации и восстановления оптимального психофизиологического состояния организма студентов

Взаимосвязь двигательной активности и умственной работоспособности убедительно доказана в различных работах отечественных и зарубежных авторов. Наибольшее отражение данный вопрос находит в изданиях посвящённых проблемам профессионально-прикладной физической подготовки специалистов. Достаточно назвать имена таких прославленных учёных как: Лесгафт П.Ф., Раевский Р.Т., Белинович В.В., Блинов В.В., Виленский М.Я., Ежков Е.П., Жолдак В.И., Загорский Б.И., Ильинич В.И., Нагорный А.Г. и т.д.

Активный отдых, безусловно, самое эффективное средство восстановления умственной работоспособности. Комплекс специально продуманных и подобранных упражнений может значительно активизировать процесс восстановления. Организация данного процесса зависит от желания и возможностей индивидуума. Роль преподавателя физической культуры в том, что бы максимально расширить диапазон знаний (а, значит и умений) обучающихся

Существуют разные формы занятий физическими упражнениями во время учебной и производственной деятельности. Принято выделять: физкультурную паузу и физкультурную минутку. Оказывая разнообразное действие на организм, названные виды, прежде всего, направлены на предупреждение или снятие утомления во время выполнения значительных

умственных напряжений. Студентам в течение рабочего дня, рекомендуется выполнять 1-2 физкультурные паузы и до трёх физкультминутки Активный отдых, в целом, должен занимать ежедневно (у лиц отнесённых по состоянию здоровья к основной группе) не менее получаса.

В заключении важно отметить, что большинство студентов по ряду объективных причин, составляют так называемую группу «риска». Даже у практически здоровых людей, могут иметь место отклонения от нормы в функциональном состоянии организма, указывающие на тенденцию к функциональным расстройствам. Избежать многих нежелательных последствий в будущем помогут совместные активные усилия с одной стороны - преподавателя физической культуры и учащегося с другой.

Список литературы

1. Динейка К.В. Десять уроков психофизической тренировки. – М.: ФиС, 1987. – 64с.
2. Леви В. Искусство быть собой. – Кемерово: Кемер. изд-во, 1987. – 220с.
3. Эмоционально-волевая подготовка спортсменов: сб. статей / под ред. А.Т. Филатова. – Киев: Здоровье, 1982. – 295с.
4. Физическая культура и спорт: Учебник. / Под ред. В.А Никишкина, С.И Филимоновой, - М.: Изд-во АСВ, 2005. – С. 219-236.

К ВОПРОСУ ЗНАЧИМОСТИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

Мальков А.П., доцент

Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова

Планируя учебно-тренировочные занятия по физическому воспитанию в университете, во многом приходится руководствоваться ходом ритма общественной жизни. И не всегда, к сожалению, возможно в полной мере придерживаться законов тренинга: постепенности и непрерывности наращивания физических нагрузок по отношению к каждому учащемуся. Студенты постоянно испытывают нехватку времени, да и мотивация часто не соответствует необходимым усилиям и объему работы. И что греха таить, не всегда регулярно посещения отдельными студентами учебных занятий физической культуры

Излишне защищать необходимость физической культуры вообще. Можно лишь повториться. По-моему мнению, настало время по-новому взглянуть на некоторые проблемы в физическом воспитании студентов

Речь пойдет о беге – преобладающей дисциплине в программе физического воспитания студентов в высшем техническом вузе. И их приобщения к физической культуре в частности, через оздоровительный, длитель-

ный бег. Ведь как раз нормативы в беговых видах являются наиболее трудными. Особенно это касается бега на короткие, скоростные дистанции. Все они, по характеру нагрузок и биохимических процессов, происходящих в мышцах, относятся к кратковременным анаэробным, то есть протекающим без достаточного притока кислорода (учащийся восстановит дыхание лишь после окончания работы).

Из этих соображений повышенного риска сомнительно рекомендовать студентам разной степени подготовленности здоровья, с нередкими формами сердечно-сосудистых заболеваний, стенокардией, пороками сердца, такого рода нагрузки. Время не стоит на месте. С развитием компьютеризации развивается и гиподинамия.

Оздоровительный, регулярный, длительный бег может стать отличным способом приобщения студентов к занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, а значит и постепенному улучшению сдачи зачетных нормативов по легкой атлетике.

Здесь не надо «открывать Америки». Американец Кеннет Купер создал очень хорошую очковую систему физической подготовки. Для предварительного и последующего контроля тренированности К. Купер разработал и обосновал научными исследованиями два теста: 12-минутный и полуторамильный.

Вот как выглядит 12-минутный тест: «Пробегите или пройдите как можно дальше в течение 12 минут. Если задыхаетесь, замедлите ненадолго бег, пока дыхание восстановится». Далее он приводит таблицы, по которым можно определить степень подготовленности. Я не буду здесь приводить его таблицы, можно только отметить, что вузовский кроссовый норматив на 3000 метров, соответствует требованиям 12-минутного теста Купера, и его начальной 6-недельной вводной беговой тренировки. Через шесть недель тренирующийся обретает форму и вполне готов сдавать требуемый тест.

В нашем техническом вузе практически тот же учебно-тренировочный подход в подготовке студентов. Первые полтора месяца учебы студентов (все те же шесть недель), преподаватели кафедры физического воспитания в благоприятных условиях легкоатлетического стадиона, стараются повысить физическую форму учащихся, для сдачи ими соответствующих начальных нормативов.

Бег является наиболее доступным видом физических упражнений. Для занятия бегом не требуется ни специальных приспособлений, ни оборудования, ни инвентаря. Здесь нужны только две вещи - желание и воля. Оздоровительный бег, в отличие от других видов физических упражнений, хорош еще и тем, что нагрузки легко регулируются по объему и интенсивности. Они могут быть длительными или короткими, редкими или

систематическими.

Бег является средством оздоровления всего организма. Опыт использования его для лечения больных показывает, что даже больному организму нужен не покой, а разумная двигательная активность, систематические и постепенно возрастающие нагрузки. Длительный бег в умеренном и равномерном темпе значительно улучшает и стимулирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развивает мышцы живота, ног и спины, укрепляет кости, сухожилия, связки, помогает выработать правильную походку и осанку.

У людей, занимающихся бегом, резко снижается вероятность заболевания простудными заболеваниями, уменьшаются проявления нарушений функций всех систем и органов. Бег значительно усиливает работоспособность любого человека (как физическую, так и умственную), улучшает настроение, снимает головные боли и неприятные ощущения в области сердца, нормализует вес тела.

Бег должен доставлять удовольствие и радость, поэтому бежать нужно непринужденно, легко и свободно, придерживаясь определенного ритма. О переносимости беговой нагрузки обычно судят по реакции восстановления пульса. Чем раньше восстанавливается пульс после преодоленной дистанции, тем более подготовлен организм к беговой нагрузке.

О пользе оздоровительного бега пишут очень много, но мало где можно прочитать о том, как правильно ходить и бегать. В своей книге «Активное долголетие» академик А.А. Микулин пишет: «... плавная медленная ходьба самотеком - так в большинстве своем передвигаются пожилые люди - должна вызывать ощущение усталости, так как шлаки из организма удаляются плохо. Если же во время прогулки, пусть даже на коротких отрезках пути, идти бодро, быстро, крупными шагами, стараясь ступать как можно жестче, опираясь на каблук и ставя ногу всей ступней, чтобы сильными сокращениями мышц, а также ударами, сотрясениями всего тела вызвать резкую полноценную очистку организма от шлаков, то после такой прогулки человек чувствует не усталость, а бодрость и прилив сил».

Замечено, что определенное улучшение в состоянии здоровья человек испытывает сразу же после начала беговых тренировок, как бы ни был мал первоначальный тренинг. Успех первых дней следует развивать, чем выше посильная беговая нагрузка, тем больше оздоровительный эффект. Если длительность регулярных тренировок достигает примерно 40 минут непрерывного бега в день, происходят заметные качественные сдвиги в состоянии здоровья, отступают болезни. Если бег 1-2 раза в неделю длится 1-1,5, а то и 2 часа (плюс две-три легкие тренировки), становятся заметны (по мнению специалистов) положительные изменения в деятельности эндокринной системы.

«Хочешь быть сильным — бегай, хочешь быть красивым — бегай, хочешь быть умным — бегай», - гласит древнегреческая мудрость. Оздоровительный, длительный бег, начатый под руководством специалистов, может и должен перерасти в регулярные занятия физической культурой и спортом, а значит, общество получит полноценных, активных, здоровых, молодых людей.

Литература

1. Жилкин А.И. Легкая атлетика – М.: Академия, 2006. – 464 с.
2. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер. с англ. – 2-е изд. доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с. – (Наука - здоровью).
3. Микулин А.А. Активное долголетие: Пред. С.В. Чумакова – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 122 с. с ил.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ДОСУГ: ПРОБЛЕМА И ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ВЗГЛЯД

Манучарян С.В., Зайцев В.П., Крамской С.И.

Харьковская государственная академия физической культуры
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова

Аннотация. В статье представлены теоретический взгляд ученых и педагогов на проблему «Физическая рекреация» в условиях образовательного пространства высшего учебного заведения, а также активный отдых (досуг) вне учебной и трудовой деятельности.

Ключевые слова: рекреация физическая, проблема, формы, активный досуг, студенты, вуз.

Анотація. У статті надано теоретичний погляд науковців та педагогів на проблему «Фізична рекреація» в умовах освітнього простору вищого навчального закладу, а також активний відпочинок (дозвілля) поза навчальною та трудовою діяльністю.

Ключові слова: рекреація фізична, проблема, форми, активне дозвілля, студенти, вищий навчальний заклад).

Annotation. In the article presented theoretical look of scientists and teachers to the problem «physical rekreaciya» in the conditions of educational space of higher educational establishment, and also active rest (leisure) out of educational and labour activity.

Key words: rekreaciya is physical, problem, forms, active leisure students, higher educational establishment.

Постановка проблемы с анализом литературных источников Заболеваемость населения в Украине является высокой, в том числе и среди студентов. Об этом свидетельствуют исследования ученых, педагоги и собственные исследования авторов [3].

Физическая рекреация [2] была обязана своим происхождением фи-

зической культуре вообще, а в частности – потребности в перемене вида деятельности, в удовольствии от движений не утилитарного характера. В то же время А.С. Смородинов и В.И. Смородинова [12] считают, что рекреативная физическая культура является отдыхом и восстановлением сил с помощью средств физического воспитания (занятия физическими упражнениями, подвижные и спортивные игры, туризм, охота и др.), а также естественных сил природы, достигают хорошего самочувствия и настроения, восстанавливают умственную и физическую работоспособность

По мнению А.В. Лотоненко др. [5], физическая рекреация, являясь важнейшим компонентом образа жизни и поведения детей и подростков, определяется социально-экономическими условиями и уровнем культуры общества, зависит от организации физического воспитания, индивидуальных особенностей высшей нервной деятельности, телосложения и функциональных возможностей растущего организма.

В последние годы рекреация и физкультурно-оздоровительный отдых пользуются среди студентов большой популярностью, которые хорошо оценили пользу активного отдыха, прелесть и остроту экстремального восприятия, необходимость периодического оздоровительного досуга. Поэтому для них разрабатываются специальные программы и маршруты, объединенные общим направлением «рекреация и физкультурно-оздоровительный отдых». Подобный вид отдыха требует подготовки высококвалифицированных инструкторов, методистов, наставников, преподавателей и отдыхающих. Специалисты данного профиля готовят в вузах физической культуры [8, 11, 13].

Физическая культура и спорт заняли особое место в распорядке дня практически каждого делового мужчины и, тем более, современной женщины. Они стали «идолами» современной действительности и «царствуют» на троне XXI века. Безусловно, теперь мы не можем представить себя без регулярных занятий в фитнес-клубах, утренних пробежек, тренировок в бассейне. Гармония души и тела - принцип современности, а гармоничное тело есть ни что иное, как результат терпеливых занятий физической культурой и спортом. На сегодняшний день имеется хорошо развитая индустрия физической культуры и спорта. И, следовательно, существует высокая потребность в специалистах - выпускниках вузов физической культуры

Формирование целей и задач. В связи с изложенным поставлена цель: раскрыть сущность физической рекреации и досуга студентов высших учебных заведений. Для выполнения целей сформулированы задачи:

1. Изучить литературные источники, касающиеся проблемы физической рекреации.
2. Изложить философско-педагогические подходы в процессе физи-

ческой рекреации студентов

Результаты исследования. Становление любой научной дисциплины начинается с формирования методологического анализа предметных границ, уточнения понятийно-терминологического определения. Усиливающая интеграция научных дисциплин, понятийный аппарат, методы исследования используются в конкретной науке, с которыми интерпретируются эмпирические сведения. В связи с этим возникает необходимость четко очертить реальность, в которой проявляется и функционирует та или иная дисциплина со своими специфическими признаками. В тоже время углубленное и всестороннее изучение какой-либо дисциплины невозможно без привлечения знаний из других смежных предметов, позволяющих создать целостное представление о вновь созданном научном направлении.

Такой путь вполне закономерен, но усложняет создание цельной теории о вновь созданном направлении, относя к произвольному толкованию его сущности. Трудности, возникающие при формировании этой научной дисциплины, изучающей человека и особенности его жизнедеятельности является основанием формирования дисциплины «Физическая рекреация».

В отечественной науке «Физическая рекреация» изучается преимущественно в основах физической культуры. Последняя считается ее родовым понятием и обосновывается тем, что наличие в словосочетании «физическая» считается исходным в сфере физической культуры. А она воздействует на состояние организма человека и его биологическую основу. Но дело не только в словах-символах, описывающих их как идеальные реалии, сколько сами по себе существующие дефиниции «физической рекреации», только предпрещают, поскольку ни одна дисциплина не существует в готовой и замкнутой форме, позволяющей точно охватить всю её сущность. Она является постоянной системой и в разных исторических, социально-экономических условиях может иметь дефинитивное значение, подчас опровергая то, что еще недавно признавалось истиной. Существует только один способ разрешения данного противоречия - это регулярный критический метод, возникающий из научных парадигм.

В современных условиях образовательного пространства действие физической рекреации неизмеримо расширяется, она наполняется новым содержанием за счет тех фактов, полученных другими смежными науками, её изучающими. Не утрачивая своего значения в восстановлении организма человека, физическая рекреация в рамках общей рекреации наполняется новыми методами, обогащается новыми функциями и рассматривается как многомерный феномен объективной реальности, в которой проявляется активность человека, как традиционно важная, но не единственная её функция. Рассмотрение «физической рекреации» в рамках научной дисциплины

рекреализирует необходимость определить ее предметные границы, то есть область реальности её функционирования

Одна из исследовательских парадигм физической рекреации - рассмотрение определенных форм из организации активного досуга человека. Между тем досуг – не менее важная сфера жизнедеятельности человека, чем профессиональный труд. Ещё в XIX веке французский социолог, читая свои лекции по экономической психологии, пророческим тоном провозглашал... эпоху досуга. И досуг который экономисты почти полностью игнорируют, в определенное время более важен для изучения, чем работа, ведь досуг существует для работы досуга [11].

Понятие «досуг», как самостоятельная или организованная форма активного отдыха, еще четко не дает единого понимания соотношений понятий «досуг» и «рекреация». Известный французский социолог определяет досуг, как определенные занятия, который индивид рассматривает по собственному желанию: отдых, развлечение, самосовершенствование знаний, повышение своей квалификации, обзор общественной жизни - после того, как он выполнит свои профессиональные обязанности [12]. По мнению А.С. Орлова [8], следует рекомендовать человеку одну из функций досуга. Ведь рекреация в сфере досуга – один из аспектов этой жизни [13]. В здоровье рассматривается не только как субъективно-объективное самочувствие, определяемое и физическим, и духовным, и социальным состоянием. Биологический адаптивный компонент физической рекреации является важным, но не единственным ее элементом.

Заслуживают внимания теоретические концепции досуга, разрабатываемые учениками из Кореи. В данных концепциях досуга рассматривается как часть свободного времени, творческая деятельность, самообразование, познание культурных и духовных сфер, физическое и спортивное совершенствование, занятия по интересам, общественная работа. Досуг – это не сама свобода, а время, когда осуществляется работа, основанная на свободном выборе. Оно не связано со стремлением к материалу, оно предполагает обретение душевного удовлетворения радостей, поддержание достоинства и тратится на достижение ценностей культуры [7]. Ценности предлагаемого досуга заключается в их многоаспектности в содержание досуга включаются культурологические биологические, коммуникативные оздоровительные и спортивные аспекты. Значит, досуг рассматривается как виды познавательной, преобразовательной, ориентационной активности человека, направленной на полноценное развитие практической работы, которые удачно сочетаются в оздоровительных центрах, зонах отдыха и других формах активного отдыха. Физическая рекреация в данном контексте рассматривается как двигательная активность наряду с психической, духовной со-

циальной направленностью.

Следовательно, результат физической рекреационной деятельности, по мнению многих ученых, можно выразить в таких положениях

1. Биологическое- способствует восстановлению функций организма и оптимизирует его состояние
2. Социологическое- способствует интеграции людей в социальную общественность социального опыта и культурных ценностей
3. Психологическое- формирует эмоциональное состояние, возникающее под влиянием свободы, радости, благополучия и внутреннего удовлетворения, освобождение от стресса.
4. Эстетическое- ответная рекреация на красоту своего тела, окружающего мира, познание в более широком знании.

Таким образом, досуг (активный отдых) и физическая рекреация, как одна из форм их проведения, являются факторами совершенствования психофизического состояния человека, а также духовной системы ценностных ориентации.

Перспективами дальнейшего исследования по рассматриваемой проблеме могут быть сосредоточены на изучении результатов проведенных обследований студентов академии физической культуры в алгоритме практического применения.

Литература

1. Белов В.И. Энциклопедия здоровья / В.И. Белов. – М. Химия, 1994.
2. Выдрин В.М. Физическая рекреация - вид физической культуры /В.М. Выдрин // Культура физическая и здоровье. – 2004. – № 2. – С. 18-21.
3. Зайцев В.П. Формирование оздоровительной культуры студентов в специальном учебном отделении: монография / В.П. Зайцев, С.И. Крамской. – Белгород: Бел ГТАСМ, 2003. – 232 с.
4. Касаткин В.Н. Комплексная программа здоровья в школе / В.Н. Касаткин // Школа здоровья. - № 3. – 1999. – С. 7-19.
5. Лотоненко А.В. Физическая рекреация для здоровья человека и восстановления работоспособности спортсменов / А.В. Лотоненко, В.В. Трунин, А.В. Козлов и др. // Культура физическая и здоровье. – 2005. - № 2 (4). – С. 7-10.
6. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: Учеб. пособие / Л.И. Лубышева. – М.: Изд. Центр «Академия», 2001. – 240 с.
7. Мун Вон Бе Организационно-структурные закономерности и развитие в сфере досуга населения Республики Корея: Автореф. канд. дисс. – СПб., 1998. – 35 с.
8. Орлов А.С. Социология рекреации /А.С. Орлов. – М.: Наука, 1995. – 118 с.
9. Психология здоровья: Учеб. под ред. Г.С. Никофорова. – СПбГУ, 2006. – 607 с.
10. Платонов В.Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В.Н. Платонов // Спортивная медицина. – 2006. - № 2. – С. 3-14.
11. Рыжкин Ю.Е. Физическая рекреация в комплексе физических наук о человеке / Ю.Е. Рыжкин. – 2001. - № 40. – С. 75-78.

12. Смородинов А.С. Физическая рекреация как средство сохранения и укрепления здоровья студентов / А.С. Смородинов, В.И. Смородинова // Культура физическая и здоровье. – 2004. - № 1. – С. 30-32.
13. Татарникова Л.Г. Педагогическая валеология: Генезис. Тенденции развития / Л.Г. Татарникова. – СПб: Петроградский и К°, 1995.

ЛАПТА КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО АКТИВИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ СТУДЕНТОВ В СПЕЦИАЛЬНОМ УЧЕБНОМ ОТДЕЛЕНИИ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

Мусиков Г.В., доцент

Захаров П.А., доцент

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

Ряд специалистов, в том числе Н.В. Князев, Е.И. Львовская, Т.В. Соломина, говоря об опасности неблагоприятного воздействия неправильно подобранных физических упражнений тренировок на состояние важнейших функциональных систем организма, отмечают: «Наиболее частыми ошибками являются нерациональное сочетание нагрузки и отдыха, необоснованное повышение объема и интенсивности нагрузок, малая вариативность методов тренировки» [1]. Особенно важна правильно подобранная нагрузка в специальном учебном отделении, в котором занимаются студенты с ослабленным здоровьем. Но и таким студентам необходима эмоциональная разрядка, обеспечиваемой спортивной игрой, тем более, что нагляден пример паралимпийского движения, представленного спортсменами – людьми с ограниченными возможностями. Последние, даже пребывая в инвалидных колясках, участвуют в том числе в целом ряде основных игровых видов Олимпийских игр.

Одной из спортивных игр, выступающей эффективным средством активизации занятий физическими упражнениями студентов в специальном учебном отделении технического вуза, является лапта. Лапта в игровой форме развивает многие качества, формируемые в том или ином виде физической культуры и спорта. Так, например, основой любой оздоровительной и спортивной деятельности выступает королева спорта – легкая атлетика, прежде всего бег. В лапте используется бег по прямой, бег с изменением направления движения, фартлек («игра скоростей», «рваный бег»). Причем сама специфика лапты как игры предполагает достаточно длительные промежутки отдыха между перебежками, что особенно важно для студентов специального учебного отделения. В легкой атлетике довольно широко представлено метание (молота, диска, копья, а в отечественных школьных и вузовских

легкоатлетических программах еще и прикладные: метание гранаты и теннисного мяча), соответственно метанию мяча находится значительное место в лапте. Следует заметить, что метанию как на дальность, так на точность. Можно взять для примера акробатику и гимнастику, поскольку в лапте мы видим применение некоторых акробатических и гимнастических упражнений, в частности, для ухода от мяча.

Преимущество использования лапты в специальном учебном отделении состоит в том, что сама специфика этой игры допускает применение щадящего режима участия, адаптированного руководителем занятия к групповым и индивидуальным особенностям студентов с ослабленным здоровьем, что, однако, не снимает того эмоционального подъема, что свойственен командной игре. К тому же лапта и в специальном учебном отделении формирует сплоченность и коллективизм, а также способствует повышению интереса к занятиям физической культурой а этот интерес, к сожалению, что нередко встречается, ослаблен не только у студентов различной физической подготовленности. Немаловажным фактором является то, что занятия лаптой не требуют специального оборудования и специальных площадок и залов, размер которых не играет принципиальной роли для студентов специального учебного отделения. Более того, очевидна потребность дифференцированного подхода к размерам (ширине и длине) игровой площадки в зависимости от состояния здоровья игроков. В неблагоприятных погодных условиях занятия лаптой, будь то учебно-тренировочный процесс или сама игра, безболезненно переносятся в закрытое помещение. Особенно данное обстоятельство применимо к мини-лапте, которая и на профессиональном уровне реализуется с равным успехом как на открытых площадках, так в спортивных залах.

Занятия лаптой не только приносят для контингента специального учебного отделения ощутимый оздоровительный эффект, не только развивают необходимые для нормальной жизнедеятельности положительные свойства (ловкость, быстрота реакции, внимательность, выносливость и др.), не только формируют важные морально-волевые качества (дисциплинированность, коллективизм, самоотдача), но и способствуют самоутверждению и самореализации студентов с ослабленным здоровьем, принося существенную моральную пользу: приобщение студентов специального учебного отделения к командной игре смягчает различие между ними и студентами основного учебного отделения.

Использование лапты в техническом вузе обладает рядом специфических преимуществ. Во-первых, вносится эмоциональная струя, дефицит которой провоцируется академической сухостью технических дисциплин. Во-вторых, инженерные должности, которые займут в будущем студенты

технического вуза, предполагают непосредственную работу с людьми, часто в команде, и к такой роли готовит командная игра, каковой является лапта.

Наконец, как непосредственное участие в командной игре, так и переживания болельщиков способствуют преодолению агрессии, на что обращает внимание К. Лоренц, Спорт «предотвращает социально вредные проявления агрессии», - пишет Лоренц [3].

Однако, существует иная точка зрения на роль спортивных соревнований в снятии и переориентации агрессии, которую в частности, выражает А.Г. Маджуга. Автор пишет, опираясь на выводы В. Франкла и К.В. Шериф: «Основываясь на наших собственных наблюдениях, добавим, что взаимную агрессию между соревнующимися усиливают не только спортивные состязания, но и любые (в том числе и театрализованные) конкурсы, в которых происходит сравнение одной личности или группы с другой личностью или группой. Отсюда следует закономерный вывод, что полноценное развитие человечества возможно только при условии полноценного развития каждого конкретного человека на основе культурного то есть по-человечески разумного сосуществования и сотрудничества людей разных возрастов, разных национальностей, разных профессий, разных интересов и пр.» [4]. По убеждению автора, состязания приводят к разрушению здоровья людей первоначально в психологическом а затем и в физическом плане! Борьба и конкуренция свойственны жизни животных, должны в человеческом сообществе, считает Маджуга, уступить место принципу «дополнительности».

В связи с изложенным возникает ряд замечаний. Во-первых, при всех качественных различиях животных и человека в ходе антропосоциогенеза произошло *снятие* биологического социального, обусловившее биосоциальную человеческую сущность. К сожалению, человек не только природной агрессии не лишен, но отличается той жестокостью по отношению к братьям нашим меньшим и к себе, что в природе отсутствует. Во-вторых, и в животном мире, особенно у стайных и стадных видов, встречаются примеры своеобразного «сосуществования» и «сотрудничества». Данное обстоятельство не раз позволяло, с чем, конечно согласиться нельзя, нивелировать принципиальное качественное различие мира человека и мира фауны, как, например, это делал П.А. Кропоткин, утверждавший наличие нравственного начала в природе. «*Взаимопомощь, Справедливость, Нравственность* – таковы последовательные шаги восходящего ряда настроений, которые мы познаем при изучении животного мира и человека. Они представляют *организмическую необходимость*, несущую в самой себе свое оправдание, подтверждаемую всем развитием животного мира, начиная с первых его ступеней (в виде колоний простейших животных) и постепенно поднимаясь до высших человеческих обществ. Говоря образным языком, мы имеем здесь

всеобщий, мировой закон органической эволюции...», - пишет Крпоткин [2]. В-третьих, полностью принимая идею сотрудничества напрямую перекликающуюся с принципами коллективизма, плюрализма и толерантности, нельзя не отметить роль индивидуального начала и интереса, провоцирующую неизбежность состязательности, конкуренции

Именно спорт способен наиболее эффективно, с одной стороны, подготовить конкурентной жизни в обществе, с другой – смягчить и переадресовать агрессию. Сказанное в полной мере относится и к командной игре – лапте, значение которой в специальном учебном отделении технического вуза трудно переоценить.

Литература

1. Князев Н. В., Львовская Е. И., Соломина Т. В. Влияние занятий атлетической гимнастикой на здоровье юношей 16-18 лет и некоторые показатели липидной перекисидации в годовом цикле подготовки //Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. Вып. 4. – 2004. - № 3 [32], - С. 93.
2. Крпоткин П.А. Этика. – М.: Политиздат, 1991. – С.44.
3. Лоренц К. Агрессия (так называемое зло).//Вопросы философии. – 1992. - № 3. – С.31.
4. Научные исследования: информация, анализ, прогноз: монография/[Н.Б. Андренов, Л.Ф. Бобрышева, Т.В. Казакова и др.]; под общей ред. О.И. Кирикова. – Кн. 19. – Воронеж: ВПГУ, 2008. – С. 390.

ФОРМИРОВАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ ВНЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Олейник Е.Г., доцент

Белгородский государственный технологический
университет им. В.Г.Шухова

Здоровый образ жизни – комплекс оздоровительных мероприятий обеспечивающих развитие и укрепление здоровья. Формирование оздоровительной культуры студентов вне учебного процесса – это одна из форм самостоятельных занятий физическими упражнениями. Это восполняет дефицит двигательной активности студентов способствует более эффективному восстановлению организма и повышению физической и умственной работоспособности

Наряду с развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм оздоровительной физической культуры решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями. Эти занятия относятся к одной из форм занятий по увеличению двигательной активности вне учебного процесса. Они могут выполняться в разное время и в любых

условиях, но под динамическим контролем преподавателя и врача кафедры.

Как считают О. В. Каравашкина, Ж.К. Холодови В.С. Кузнецов конкретная направленность и организационные формы использования самостоятельных занятий зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся. Они отмечают следующую направленность этих занятий:

- гигиеническая – предполагает использование средств физической культуры для восстановления работоспособности и укрепления здоровья;

- оздоровительно-рекреативная – предусматривает использование средств физической культуры после окончания рабочего дня, в выходные дни и в период каникул в целях восстановления организма и профилактики переутомления и перенапряжения;

- обще-подготовительная – обеспечивает всестороннюю физическую подготовленности и поддержание ее в течение длительного периода на уровне требований и норм какой-либо системы тестов;

- спортивная – повышение спортивного мастерства занимающихся, участие в спортивных соревнованиях, достижение возможно высоких спортивных результатов;

- профессионально-прикладная направленность предусматривает использование средств физической культуры и спорта в системе научной организации труда и для подготовки к профессиональной деятельности с учетом особенностей получаемой специальности;

- лечебная – использование физических упражнений, закаливающих факторов и гигиенических мероприятий в общей системе лечебных мер по восстановлению здоровья или определения функций организма, сниженных или утраченных в результате заболеваний или травм. Во время занятий физическими упражнениями студенты этих групп могут использовать четыре основных средства физической культуры – физические упражнения, двигательные режимы, естественные факторы природы, массаж и два дополнительных – механотерапию и трудотерапию.

Из физических упражнений для занятий можно рекомендовать гимнастические, спортивно-прикладные (ходьба, бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание, поднимание тяжестей, метание мяча, колец и др.), игры по облегченным правилам или их элементы. Что касается двигательного режима, то он составляется по типу поликлинического или санаторного режима: щадящего, щадяще-тренирующего и тренирующего. Из естественных факторов природы следует применять аэро-терапию, воздушные и солнечные ванны (по показанию), природный ландшафт, водные процедуры в открытом или закрытом бассейнах и различные души.

Студенты могут использовать следующие формы самостоятельных

занятий: утрення гигиеническая гимнастика, оздоровительная гимнастика, дозированная ходьба, оздоровительный бег, тренировочная ходьба по ступенькам лестницы на этажи, дозированное плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде. Такие занятия можно проводить индивидуально или в составе малой группы (3 – 5 человек).

При выполнении утренней гигиенической гимнастики (12 - 15 мин) следует придерживаться определенных методических правил и установок использовать ходьбу бег, дыхательные упражнения, упражнения на потягивание, гибкость, подвижность для рук, шеи, туловища и ног, а также упражнения на расслабления, наклоны, повороты, приседания, прыжки или подскоки. Проводить ее следует на открытом воздухе или в хорошо проветриваемом помещении. При этом физическую нагрузку повышать постепенно с максимумом в середине или во второй половине занятия. К концу занятия нагрузка снижается, и организм приходит в более спокойное состояние. Повышение или снижение физической нагрузки можно обеспечивать с помощью изменения положения тела, амплитуды движений, темпа выполнения и дозировки упражнений, включения в работу различных мышечных групп и пауз отдыха. Самостоятельные занятия оздоровительной гимнастикой можно проводить в любое время дня. Они состоят из подготовительной, основной и заключительной частей. Продолжительность каждой части зависит от общего времени занятия. Так, при длительности занятия 60 мин на подготовительную часть отводится 15 – 20 мин, основную – 30 – 40 мин, заключительную – 5 – 10 мин. Если занятие длится 90 мин, то продолжительность этих частей соответственно составляет: 25 – 30 мин, 45 – 55 мин, 5 – 15 мин.

При выполнении самостоятельных тренировочных занятий студентам следует придерживаться определенных методических принципов. Так, *принцип сознательности и активности* отражает осознанное отношение студентов к таким занятиям: это умение поставить перед собой цель и задачи, а также способность анализировать и оценивать влияние физических упражнений на организм. В то же время сам студент должен быть активным при выполнении поставленных целей и задач.

Прежде чем приступить к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, студенту необходимо пройти врачебный контроль в медпункте и выявить функциональные возможности своего организма, проконсультироваться с преподавателем физической культуры а в дальнейшем хотя бы один раз в квартал проходить врачебно-педагогический контроль. Не менее важное место в таком мероприятии занимает самоконтроль. Он дает возможность контролировать свое функциональное состояние, тренировочные нагрузки и определять их эффективность.

Для самоконтроля можно использовать простые показатели сердечно-сосудистой дыхательной систем, субъективные ощущения. Из показателей системы кровообращения можно применять частоту пульса и величину артериального давления. По этим данным можно построить график интенсивности физической нагрузки и тем самым определить влияние физических упражнений на организм занимающегося.

Таким образом, в увеличении физической активности студентов в учебном процессе немаловажны самостоятельные занятия физическими упражнениями. При их выполнении следует придерживаться определенных принципов, правил и установок, в том числе регулярно проводить врачебно-педагогический контроль и самоконтроль не реже одного раза в квартал.

Литература:

1. Зайцев В.П. Комплексная программа здоровья студентов /В.П. Зайцев. – Белгород: Изд-во БелГТАСМ, 2000. – 78 с.
2. Каравашкина О. В. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями //Физическая культура: Учеб. пособие; Под ред. В. А. Коваленко. – М.: Изд-во АСВ, 2000. – С. 109 – 150.
3. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие/ Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Издат. центр “Академия”, 2001. – 480 с.

НЕМЕДИКАМЕНТОЗНЫЕ МЕТОДЫ РЕАБИЛИТАЦИИ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Омельченко А.П., доцент, Манучарян С.В., Дармофал Э.А.
Харьковская государственная академия физической культуры

Реабилитация – это сложное направление, включающее как медицинские, так и социальные компоненты. К первому, и основному, относится восстановление здоровья с помощью комплексного лечения, которое включает в себя как лекарственные средства, так и немедикаментозные методы. В реабилитации больных, требующих длительного и противорецидивного лечения, существенная роль принадлежит немедикаментозным методам. Актуальность темы обусловлена тем, что заболеваемость студентов в Украине является высокой и состояние их здоровья постоянно ухудшается. А рост аллергических реакций на медикаменты обуславливает обоснованность выбора немедикаментозных методов.

Из немедикаментозных довольно широко используются методы восточной медицины. В Китае – это цигун, чжэнь-цзю терапия – основа современной рефлексотерапии. В Индии – аюрведа, йога – основа современной фитотерапии, дыхательной и лечебной гимнастики.

В настоящее время не вызывает сомнения эффективность использо-

вания в различных областях медицины такого метода как рефлексотерапия особенно в сочетании с классическими методами лечения. Рефлексотерапия - это объединение различных методов (массаж, вакуум-массаж, лазеротерапия, электростимуляция, микроволновая резонансная терапия, прижигание и прогревание, введение лекарственных средств в акупунктурные точки - фармакопунктура). Выбор и сочетание акупунктурных точек, расположенных на туловище, голове и конечностях, на ушной раковине, зависят от заболевания того или иного органа или системы, а также от стадии и выраженности процесса. Достаточно эффективна рефлексотерапия при заболеваниях центральной и периферической нервной системы, сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, опорно-двигательного аппарата, эндокринных желез и мочеполовых органов, а также в гинекологии. Сочетанное воздействие игло-рефлексотерапии (ИРТ) и гирудотерапии (лечение пиявками) может быть методом выбора при функциональных нарушениях желез внутренней секреции.

За последние десятилетия значительного развития достигла фитотерапия - наука профилактики и лечения заболеваний с помощью лекарственных растений. На протяжении всей истории человечества мир растений был источником ценных лекарственных средств. В продолжающемся загрязнении окружающей среды, с расширением аллергизации населения и появлением «лекарственной» болезни подтверждается целесообразность использования лекарственных растений. Особый интерес представляет поиск забытых сборов старых «травников». Лекарственные растения широко используются в различных областях клинической медицины: акушерстве и гинекологии, аллергологии, гастроэнтерологии, дерматологии, эндокринологии, стоматологии, урологии и др. Основная цель фитотерапии - это индивидуальный подбор лекарственных растений для патогенетически обоснованного лечения и профилактики заболеваний. Начинать фитотерапию целесообразнее с малокомпонентных сборов, постепенно увеличивая (строго индивидуально) количество лечебных трав, в зависимости от характера течения заболевания.

Комплексная медицинская реабилитация немыслима без правильного питания, рассчитанного индивидуально в зависимости от характера, стадии заболевания и функционального состояния организма. В отличие от других факторов окружающей среды пища - это в высшей степени сложный многокомпонентный фактор. С нею в организм поступает более полусотни незаменимых питательных веществ. В зависимости от свойств и состава пища по-разному влияет на организм. С её помощью мы можем изменять функцию и трофику тканей, органов, систем организма в целом в сторону их усиления или ослабления. В питании студенческой молодежи в современ-

ных условиях высоких психоэмоциональных нагрузок диспропорция в химическом составе (недостаток одних и чрезмерное количество других пищевых веществ) составляет основной фактор риска заболеваний. На фоне недостаточной пластической функции питания, и ещё менее выраженной биорегуляторной и защитно-реабилитационной, её энергетическая функция увеличена. Установлено, что высокий процент среди студентов имеет избыточную массу тела. Поэтому особое значение приобретает обеспечение сбалансированности и полноценности питания при минимальной его энергетической ценности. При этом очень важно создать условия оптимального приёма пищи: хорошую сервировку стола, микроклиматический комфорт, музыку, высокую культуру обслуживания и т.д. Это способствует хорошему настроению, положительным эмоциям и скорейшему выздоровлению.

Нетрадиционные виды питания (раздельное питание, сыроедение, вегетарианство, питание макробиотиков, голодание и т.п.), претендующие на универсальность и «чудодейственность», содержат в себе как рациональные рекомендации, так и антинаучные положения, способные принести в процессе их практического использования большой вред здоровью подрастающего поколения. Одним из наиболее агрессивных вариантов самостоятельных диет, получивших широкое распространение, является голодание. Наиболее оптимальным является не просто лечебное голодание, а разгрузочно-диетическая терапия, которая дополняется рядом процедур, способствующих выведению из организма токсичных продуктов («шлаков»): душ, массаж, очистительные клизмы, дыхательная гимнастика, прогулки, подвижные игры. В целях борьбы с чрезмерной массой тела наиболее эффективным является сочетание гипокалорийных диет с разгрузочными днями и дозированными физическими нагрузками. Подобные реабилитационные программы должны составляться строго индивидуально с учетом показаний и противопоказаний.

В народе давно для лечения используют мед и пчелиный яд и такие продукты пчеловодства, как цветочная пыльца, перга, маточное молочко, прополис, воск (апитерапия). Показания - истощение, длительное течение болезни, хроническое перенапряжение, стресс, вегето-сосудистая дистония, анемия, язвы любой локализации, заболевания печени, почек, лёгких. Ограничивает применение апитерапии индивидуальная непереносимость.

Становится популярной ароматерапия - комплексное лечение ароматическими веществами, позволяющее защищать иммунную систему, давать дополнительную энергию, или, наоборот, стабилизировать эмоции. Фитотерапевтические арома-эликсиры используются для массажа, втираний, ванн, душей, аппликаций, в косметическом уходе за лицом и телом.

Возрастает интерес к такому методу лечения, как агрило-, или болю-терапия. Это лечение глиной (голубой, зелёной). Глина содержит микроэлементы необходимые человеку, отдаёт их организму, поглощает шлаки, токсины и канцерогенные вещества. Обладает бактерицидным и ранозаживляющим действием. Оказывает целебный эффект при артрозах, артритах, остеохондрозе, остеомиелите. Стимулирует кровообращение и обмен веществ в коже. Поэтому её с успехом применяют в косметологии для нормализации водно-солевого баланса и замедления процесса старения кожи.

Значительную роль в процессе восстановительного лечения играет активное участие самого пациента. Но не все люди реально осознают необходимость длительного поэтапного лечения. Очень эффективной в таких случаях оказывается психотерапия, которая способствует переосмыслению и осознанию человеком своего состояния и стремлению к выздоровлению. Увеличивается количество лиц молодого и среднего возраста, у которых заболевания внутренних органов, позвоночника, суставов, нервной системы сопровождаются психосоматическими расстройствами. Вот почему в комплексе индивидуальной реабилитационной программы очень важным звеном является психотерапия, внушение, самовнушение, рациональная психотерапия, аутогенная тренировка.

С давних времен известно значение движения в жизни человека - важна не просто скелетно-мышечная активность, а осознанно-регулируемая. Потребность в движении в общебиологическом плане - основа жизни и здоровья. Механизм соединения элементов психотерапии и физических упражнений присутствует и в восточных школах (цигун, йога и др.). Важнейшим в освоении методов психофизической гимнастики является умение регулировать процессы дыхания, мышечный тонус и состояние психики. Специальные дыхательные методики (К. Бутейкой др.) тренируют организм и способствуют реализации резервов, повышают эффективность идеомоторных актов. Повышается стойкость организма к кислородному голоданию, что благотворно влияет на ферментные системы, кровообращение, обменные процессы, улучшается сон, повышается настроение и работоспособность. Особое место психофизическая гимнастика занимает в реабилитации лиц с болевыми синдромами, обусловленными так называемым остеохондрозом шейного и грудного отдела позвоночника. Хорошие результаты даёт сочетание массажа и самомассажа с ИРТ и приёмами мануальной терапии (МТ). В острых и подострых случаях предпочтительнее применять мягкие техники МТ в сочетании с постизометрической релаксацией и массажем.

Таким образом, широкий спектр представленных немедикаментозных методов может быть рекомендован для восстановления здоровья студентов

ЗАСОБИ ЗБЕРЕЖЕННЯ КОНТИНГЕНТУ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ГРУП ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ У ГИРЬОВОМУ СПОРТІ

Плотніков Євген Кімович, майстер спорту України, тренер вищої категорії, віце-президент міської федерації гирьового спорту

Харківський національний автомобільно-дорожній університет

Проблема втрати контингенту навчально-тренувальних груп є загальною для більшості видів спорту. Гирьовий спорт не є виключенням з цього переліку, і більше того, вказана проблема останнім часом стає найбільш гостро [1]. Це пов'язано, насамперед, з тим, що розвитку сучасного гирьового спорту шкодять наступні чинники:

- він не є олімпійським видом спорту;
- не є командним видом спорту;
- багато батьків переконані, що підняття гир шкодить здоров'ю дітей,

особливо дівчатам;

- не є так би мовити «модним» видом спорту як, наприклад, футбол, східні единоборства, фітнес, танці, тощо.

Ці та інші особливості необхідно завжди враховувати тренерам з метою збереження контингенту. Це завдання набуває актуальності в тренувальних групах коли спортсмени досягають високих результатів, виконують розрядні нормативи, отримують звання кандидатів та майстрів спорту України. Саме у цей період втрата кожного учня сприймається боляче не лише тренерами, а й керівництвом спортивних шкіл, клубів, федерацій.

Сьогодні доводиться констатувати той факт, що на рішення спортсменів залишити спорт негативно впливають засоби масової інформації та реклама. На молоду, ще несформовану людину обрушується потік інформації у вигляді реклами спиртних напоїв, тютюнових виробів, нездорового способу життя, тощо.

Значна частка втрат спостерігається у навчально-тренувальних групах коли спортсмен, який навчається у ДЮСШ, закінчує загальноосвітню школу і постає перед вибором де продовжити навчання.

На базі відділень гирьового спорту ДЮСШ № 16 та КДЮСШ «Спартак» (м. Харків) були проведені дослідження щодо зазначеної проблеми. Результати аналізу свідчать про те, що у разі, коли тренери не приймають активної участі у подальшій долі своїх учнів, втрати можуть становити від 40% до 60% контингенту на етапах навчально-тренувальних груп 3-го, 4-го років навчання і навіть груп спортивного вдосконалення.

Узагальнюючи досвід роботи провідних тренерів [2-4] та результатів

досліджень запропоновано виділити наступні засоби та форми роботи щодо збереження контингенту. При цьому слід зазначити, що робота по збереженню контингенту не може будуватись без тісного зв'язку з державними та недержавними структурами. Це можна представити схематично за допомогою рис. 1, на якому стрілками позначено двосторонні зв'язки відділення гирьового спорту з державними та недержавними структурами [5-7].



Рис. 1. Схема роботи по збереженню контингенту

Автором показано, що найбільш діючими формами роботи по збереженню контингенту

- посилена робота з пропаганди здорового способу життя та систематичних занять спортом;
- тісна робота з федераціями гирьового спорту, яка надає можливість учням частіше приймати участь у змаганнях різних рівнів;
- проведення змагань на високому рівні незалежно від їх рангу та віку спортсменів;
- робота по зміцненню дружніх стосунків та взаємодопомоги між спортсменами під час тренувань та на змаганнях;
- постійний зв'язок із засобами масової інформації (наприклад, участь кращих спортсменів у телевізійних передачах та сумісний перегляд цих програм);
- постійна індивідуальна робота тренера з кожним спортсменом: чітка постановка завдань з урахуванням фізичних, психічних та інших особливостей учнів;
- стимулювання спортсменів: на початковому етапі – похвала, на більш

високому рівні заохочення повинно зростати, в тому числі матеріально. Заохочення може відбуватися через наступні заходи: виїзд на змагання Всеукраїнського та Світового рівнів; вступу вищий навчальний заклад за фахом гирьового спорту; нагородження кращих спортсменів за підсумками року (у спортивній школі, федерації, комітеті або управлінні);

- участь спортсменів у показових виступах з силового жонглювання та нетрадиційних силових вправ, майстер-класах;

- високий кваліфікаційний рівень тренера, який надає впевненість спортсмену у тому, що він при систематичних тренуваннях обов'язково виконає норматив МС та завоює призові місця на змаганнях Всеукраїнського та Світового рівнів;

- постійна робота тренера над підвищенням свого інтелектуального рівня, обізнаність не тільки у професійній сфері, надають авторитет тренеру, який часто густо буває вищим за авторитет батьків;

- тісний зв'язок тренера з батьками в питаннях спортивної дисципліни та зацікавленості у високих спортивних результатах.

Таким чином, на основі проведених досліджень, можна відзначити, що у питаннях збереження контингенту навчально-тренувальних груп необхідно постійно використовувати існуючі та впроваджувати інноваційні методи роботи. Застосування творчого підходу до навчально-тренувального процесу, натхненна робота тренерів та пропаганда здорового способу життя надасть можливість зберігати контингент спортивних шкіл та виховувати здорову та працездатну молодь.

Література:

1. Гиревой спорт. Справочник-календарь. 1998-2002 г.г.
2. В.Я. Андрейчук. Методичні основи гирьового спорту., Львів, 2007.
3. Рассказов В.С. Гиревой спорт. Методические рекомендации по организации соревнований, 2003.
4. Воротынецев А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых. – М.: Советский спорт, 2002.
5. Каролина Ньюман Сравнительные исследования и законы по вопросам социального партнерства.- К. ИГО, 2000-148 с.
6. Партнерство публичной власти, общественности и частного сектора в процессах местного развития: Монография / Ин-т реформ; Е.А. Фишко, А.В. Бойко-Бойчук, В.М.Вакуленко, Н.А. Сыч, А.Ф. Ткачук; За ред. Е.А. Фишко.-К.:Вирий, 2003.-168 с.
7. Закон Украины «Об объединении граждан»

СОВРЕМЕННЫЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Русланов Д.В., к.м.н., доцент

Харьковская государственная академия дизайна и искусств

Состояние проблемы

Простейший ретроспективный анализ показывает, что современное понимание здоровья, содержательная наполненность этого понятия сильно отличаются от таковых в советские времена. Изменилась не только сама жизнь, изменились и мировоззренческие установки современной личности. Требования, предъявлявшиеся когда-то к методиками показателям физического здоровья, ныне, и это надо четко заявить, утратили свою актуальность и стали неадекватными. На практике в подавляющем большинстве случаев их не придерживаются, и представлены они только далекой от реальности отчетности. Вместе с тем, как показывают многочисленные исследования и результаты тестирования, современный «среднестатистический» житель Украины в своем физическом развитии отстает от того уровня, который достаточен для поддержания здоровья.

Целью исследования явился теоретический анализ, систематизация современных данных и разработка практических рекомендаций в сфере непрофильного физического воспитания современной молодежи.

Собственные исследования

Практический опыт и разработки отдельных специалистов позволили сформулировать некоторые тезисы, имеющие непосредственное отношение к непрофильному физическому воспитанию молодежи.

Тезис 1. Степень физического развития *прямо не коррелирует* с состоянием здоровья. Иными словами, хорошее физическое развитие не является главным и непременным фактором здоровья. Поэтому при формировании программы здоровья достижение максимально возможного физического развития *не должно становиться самоцелью*.

Тезис 2. Приоритетом в физическом воспитании следует сделать не всемерное совершенствование разносторонних физических качеств, а их *достаточное* развитие. Требования к степени физического развития определяются условием их *адекватности* жизненному укладу каждого индивида. В связи с этим требования к сдаче физических нормативов, составленные на показателях здоровья более двадцати лет назад, являются некорректными и нуждаются в срочном пересмотре.

Тезис 3. Программы физической тренировки, направленные на усиленное развитие скоростных качеств и ловкости, с точки зрения здоровья и

гармоничного развития личности становятся неактуальными, область их применения диктуется лишь индивидуальными профессиональными запросами.

Тезис 4. В условиях гиподинамии дефицит физической нагрузки существует, вероятнее всего, будет нарастать и далее. Отсюда первоочередной задачей следует считать разработку *высокоэнергетических* комплексов упражнений при *минимальных временных затратах* на их обучение и выполнение.

Тезис 5. Разрушают здоровье, прежде всего, *психогенные факторы*, а точнее, неумение психологически приспособливаться и адекватно реагировать на быстро меняющиеся ситуации. В этих условиях физическое воспитание должно играть роль не столько фактора переключения внимания и «сброса» накопившейся агрессии в физическую активность, сколько *фактора обучения управления собой*.

Тезис 6. Нынешнее молодое поколение Украины в целом проявляет детскую степень понимания запросов и потребностей своего тела и явную незрелость в навыках управления и контроля своими движениями и эмоциями. В связи с этим необходима переориентация всего процесса обучения в сфере физического воспитания на новые технологии, которые бы обеспечивали приоритет «чувствования» своего тела. Такими технологиями во многом могли бы стать адаптированные к современным условиям *древние психофизические практики*, например, разработанные в рамках школы К.Кастанеды, айкидо, ушу и пр.

Тезис 7. Методически особый акцент следует делать на медленно-плавному выполнению движений и правильной технике дыхания, прежде всего брюшного отдела (диафрагмального). Такой подход, с одной стороны, гармонизирует здоровье, с другой, учит «чувствованию» своего тела (В.Хорев, 2001). Правильная техника выполнения движений предполагает полное слияние фаз движения и дыхания, причем дыхание является ведущим элементом в данной связке.

Тезис 8. В условиях изменившейся структуры картины заболеваний в настоящее время актуальны программы физической тренировки, ориентированные на статические упражнения, связанные с развитием гибкости и силовой выносливости, в частности, связочного аппарата позвоночника и крупных суставов.

Практические рекомендации

В рамках последнего тезиса автор разработал упражнения для позвоночника, направленные на профилактику и лечение остеохондроза

Упражнение 1. И.П.: упор на предплечьях и пальцах стоп. Руки согнуты в локтях на 70°, упор ладонями и предплечьями на пол. Спина прямая (таз

и колени «висят» над полом). Вертикальные движения исключительно верхнегрудным отделом вверх-вниз; лопатки при этом, соответственно, расходятся-сходятся. Не допускать прогиба поясницы! Кол-во – до 10-20 раз. *Контрольный показатель: станет жарко!!!*

Упражнение 2. И.П.: то же (см. упражнение 1). Движение: на выдохе чуть приподнять назад одну ногу, зафиксировать позу на 30-60 сек. Не допускать прогиба поясницы! Дыхание произвольное, с акцентом на диафрагмальное. То же – повторить другой ногой. Кол-во – 5-10 раз. *Контрольный показатель: станет жарко!!!*

Упражнение 3. И.П.: лежа на животе. Руки вытянуты вдоль тела, вниз и в стороны, как крылья самолета МиГ-15. Плавное движение плечами и руками назад на выдохе, со сведением лопаток, с последующей фиксацией позы на один цикл дыхания, 5-20 раз. Напряжение мышц спины – 70-90% от возможного максимума; высшая точка напряжения – линия, соединяющая нижний край лопаток, поясничный отдел позвоночника загружен не более 30-40%. Дыхание произвольное, с акцентом на диафрагмальное (не задерживать!). *Контрольный показатель: станет жарко.*

Упражнение 4. И.П.: лежа на животе. Вытянуть руки над головой (полудочка) на 30-60 сек., напряжение 40-60%, в основном между лопатками, но не в пояснице. Дыхание свободное (не задерживать!). *Контрольный показатель: станет жарко!!!*

Упражнение 5. И.П.: лежа на животе, руки в стороны, согнуты в локтях под 90°, упор ладонями на пол, плечи и верхнегрудной отдел чуть приподняты над полом, нагрузка на кисти небольшая, до 5-10 кг. Медленные движения с фиксацией позы на один-два цикла дыхания: одно плечо вниз-вперед, одновременно другое плечо – вверх-назад. То же – симметрично. Кол-во – до 20 раз. Таким образом, позвоночник изгибается по сложной траектории, разрабатываются плечевые суставы, растягиваются трапециевидные мышцы. Дыхание произвольное, с акцентом на диафрагмальное.

Упражнение 6. И.П.: лежа на животе, упор на вытянутых прямо перед собою и чуть согнутых в локтях руках. Необходимо «подвесить» верхнегрудной отдел на напряженных и сведенных (назад и чуть вниз) лопатках. Важно повиснуть, расслабив все тело, дыхание произвольное, свободное (!). Напряжение только локальное, между лопатками до 60-80%. Поясничный отдел загружен не более 30-40%. Дыхание произвольное, с акцентом на диафрагмальное.

Упражнение 7. Возврат в вертикальное положение
Медленно податься назад, садясь на пятки. Прогнуться в грудном отделе позвоночника вперед (!), руки вытянуты, лежат на полу, следуют за движениями торса. Тянуться руками. Спокойно встать.

Весь комплекс выполнять ежедневно Курс– 10 дней.

Практическая значимость

Достоинством предлагаемых упражнений является исходная разгрузка позвоночника (положение тела - лежа), медленный темп и плавность движений (способствуют максимальному самоконтролю), статически-силовая и гибкостная направленность программы, наконец, обеспечения равномерной нагрузки на все проблемные отделы позвоночника

Дальнейшие исследования в данном направлении следует, безусловно, считать перспективными

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ «МУЗЫКИ ЗДОРОВЬЯ» НА ЗАНЯТИЯХ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Сидорко Ирина Викторовна¹, старший преподаватель

Довбыш Виктор Иванович², доцент

Гринь Леонид Васильевич³, доцент, заслуженный тренер Украины

Харьковский национальный педагогический университета имени Г.С.

Сковороды¹

Харьковский национальный университет имени В.Н. Каразина²

Харьковский национальный технический университет сельского хозяйства имени П. Василенко³

Одной из проблем, волнующих в настоящее время многих преподавателей специальных медицинских групп (СМГ) Вузов, является восстановление или поддержание на одном уровне здоровья тех молодых людей, кто в связи с перенесенными заболеваниями не может в полной мере использовать возможности общепринятой системы физического воспитания.

В сфере этого вопроса интересен опыт применения музыкального целительства и достижения Санкт-Петербургского научно-исследовательского института (НИИ) музыкальной терапии и традиционной народной медицины.

Одна из самых мощных сил во Вселенной – это сила звука. «На широких просторах Руси во всех храмах, в больших и малых весях, каждую седмицу, в праздники, в заутреню и в вечерю по всем округам – раздавался волшебный звон больших и малых билов. И была Русь такая назвоненная, что никакой завоеватель не мог одолеть её, и никакая хворь не приживалась на святой земле». С древних времен было известно удивительное действие музыки на все живое, на чувства и настроение людей. Наши предки использовали это свойство в различных жизненных обстоятельствах, в том числе и при лечении больных.

В легендах и мифах, в античной литературе можно встретить немало примеров, которые свидетельствуют о широком использовании музыкотерапии.

Основываясь на воздействии, производимом на людей музыкой, древние греки подразделяли её на следующие виды:

1. Дорийский — строгий, мужественный;
2. Фригийский — возбуждающий, страстный;
3. Лидийский — выражающий грусть, тоску;
4. Эолийский — вызывающий блаженное, приятное состояние.

Философы изучали и классифицировали полезные для медицины музыкальные произведения. Знаменитый Гиппократ специально прописывал больным курсы музыкотерапии. Пифагору же принадлежит афоризм: «Музыка может врачевать безумствалюдей». В Древнем Вавилоне жрецы-музыканты знали об облегчающем значении «отчуждения» тяжелых чувств и при траурных церемониях исполняли плачевные песни, чтобы возникшую скорбь превратить в нечто «далекое» для переживающей личности. Арабские врачи утверждали, что для успешного лечения важно хорошее настроение больного. Моисей Маймонид при каждом заболевании тела надеялся при помощи музыки повысить «животную силу».

В культуре Древнего Востока и Индии также есть свидетельства разнообразного применения музыки в медицине. Так Авицена (Ибн Сина) утверждал в «Каноне врачебной науки»: «Страдающих меланхолией необходимо развлекать музыкой» и считал, будто бы хорошее пение утешает боль, отвлекает от нее и даже усыпляет. В средние века психотерапевтическое воздействие музыки объяснялось отвлечением человека от земной, «телесной скверны» и приобщением его к красоте духовной — «бестелесной» и «благочестивой». Ученые эпохи возрождения видели в музыке мощное средство пробуждения в человеческой личности способности к эстетическому наслаждению, радостному восприятию жизни, интереса к познанию мира.

Большое внимание музыке, как лечебному фактору, уделяла европейская медицина. Известно, например, что в XIII веке лондонский врач Ричард Броклесби написал свои «Рассуждения о древней и современной музыке и применил ее в лечении болезней», предложив ряд методических приемов использования музыки при различных заболеваниях.

Начало XX века ознаменовалось вспышкой интереса к вопросам музыкотерапии. После второй мировой войны Ж. Альбин основывает в Англии общество музыкальной терапии и лечебной музыки. В Вене проходит симпозиум «Музыка и медицина», после которого создается Центр музыкотерапии. В США организовывается Комитет по изучению взаимосвязи музыки и медицины. Музыка используется в хирургии, кардиологии,

акушерстве, стоматологии Но наибольшее применение она находит в психиатрии. В России изучение и развитие музыкотерапии связано с именами таких выдающихся ученых как: И. Догель, И. Тарханов, В. Люстрицкий, В. Спиртов и др.

Большая заслуга в этой области принадлежит В.М. Бехтереву который, в частности, писал: «Коль скоро мы ЗНАЕМ, ЧТО МУЗЫКА является воспитательницей наших чувств и настроений, мы вправе ожидать от неё, что она по решению врача может и должна создавать определенное настроение, где нужно ослабить излишнюю возбудимость, в других случаях перевести больного из грустного состояния в хорошее настроение, в третьих случаях подействовать соответствующим образом на дыхание и кровообращение, устранить гнетущую усталость и предать членам физическую бодрость». Эти идеи успешно развивались и в последние десятилетия.

Во многих работах исследовалось влияние музыки на функции человеческого организма. Было показано, что это влияние различно у разных людей и определяется индивидуальными особенностями музыкального восприятия, степенью музыкальной подготовки, психологическим типом личности и т. д.

Жак Порт в своей работе «Музыка как терапия» отмечает, что в действительности музыка действует как на подсознание, так и на сознание человека. Звук играет роль посредника между внешним миром и внутренней реальностью человека. Кроме того, звуки являются возбудителями пробуждающими или стимулирующими «внутреннюю фантазию»; это не просто воспроизведение воспоминаний из сферы сенсорного опыта, а конструирование совсем иных образов, принадлежащих внутреннему миру человека. Специальные физиологические исследования выявили влияние музыки на различные системы человека.

Слушающий музыку не только воспроизводит музыкальный ритм своим двигательным аппаратом, но и беззвучно пропевает музыку (пропрецептивная вокализация), причем в беззвучных сокращениях голосовых связок точно отражается частота, громкость и длительность воспринимаемых звуков. Музыкальная стимуляция уменьшает время двигательной реакции, повышает лобильность двигательного анализатора, улучшает память и чувство времени, «оживляет» условные рефлексy.

Многое из медицинского наследия великих цивилизаций было взято на вооружение учеными Санкт-Петербургского НИИ музыкальной терапии. Рушель Блаво утверждал: если благодаря музыкальному воздействию энергоинформационные процессы в организме будут протекать гармонично, человек может полностью исцелиться и пребывать в добром здравии, ведя привычный образ жизни. Лечебно-профилактическое музыкальное воздей-

ствие должно быть желанно и не слишком продолжительна, удобно «вписываться» в обычный распорядок дня человека.

Энергоинформационная музыкотерапия проводится с помощью специально созданных лечебных музыкальных программ — звуковых моделей здоровой жизнедеятельности организма, звуковых «галограмм здоровья». Человеку нужна не жизнь для здоровья, а здоровье для жизни, наполненной смыслом, любовью, заботой о родных и близких, воспитанием здорового поколения. Новая технология музыкотерапии возвращает головному мозгу утраченную информационную модель и тем самым создает условия для включения механизмов самоисцеления больного органа или системы. Воздействие идет на резонансной основе. Музыка помогает настроить центры головного мозга на восприимчивость, идет прочищение энергоинформационных каналов. Сначала информация (музыка) попадает в слуховую зону мозга, выстраивает её до эталона. Внимание переключается на уши. Появляется ощущение тепла в груди. После слуховой зоны информация (музыка) воздействует на сенсорную зону, обостряется чувствительность кожи, улучшается обоняние. Затем воздействие идет на двигательную систему мозга. При этом воздействие появляется чувство расслабленности всех мышц. Далее воздействует на премоторную зону мозга (зона, которая отвечает за ориентацию, контроль, движение головы и глаз). Автоматически закрываются глаза, волны тепла растекаются по телу, неся облегчение и покой. Затем музыка воздействует на лобную зону мозга (зона высших психических функций). Появляются произвольные образы в голове.

По мере воздействия музыки на организм человека ученые Санкт-Петербурга предлагают шесть программ:

1. *Установление внутреннего равновесия.* В этой программе выравнивается биополе человека, устраняются деформации, идет осознание своих ошибок. Человек — это связанная единая система. Без однородного биополя не будет внутреннего равновесия, внутренней гармонии с самим собой. Первое, что происходит — это очищение и выравнивание ауры человека. Эти процессы происходят в момент воздействия музыки на слуховую зону.

2. *Прочищение чакр,* привязывание к общему энергопотoku. Благодаря этому повышается чувствительность. Эти процессы идут параллельно с воздействием на сенсорную зону мозга.

3. *Полное доверие к миру,* внутреннее раскрытие, расслабление всего организма. Параллельно с этим прочищается меридианная система. Возможны болевые ощущения, так как в местах закупорки меридиан, энергия не протекает. В течение трех сеансов боли проходят, меридианы полностью очищаются.

4. *Внутренняя саморегуляция организма.* Возможно появление сон-

ливости. В эти минуты лучше уснуть, так как проходит ваша настройка.

5. Психическое расслабление. В области «третьего глаза» появляется давление или видение образов. Возможны небольшие головные боли — это связано с сильной усталостью, с большим количеством внутренних противоречий и стрессов в жизни.

6. Программа любви. Вкладывается, точнее, расшифровывается человеком. Музыка всего лишь помогает человеку в его пути, но идти он всё равно должен сам. При этом раскрывается грудной центр или чakra «анакхата». Появляется ощущение любви ко всем людям и приходит осознание, что мы все — одно целое.

Кроме этих программ сотрудниками НИИ традиционной народной медицины и музыкальной терапии созданы компакт-диски с использованием *ароматерапевтической музыки* (для раскрытия чакр — энергетических центров); *психотерапевтической музыки* (антистрессовой, для преодоления трудных состояний); *медитативной музыки* (для устранения синдрома хронической усталости); *астрологической музыки* (для здоровья в каждом знаке зодиака); *рефлексотерапевтической музыки* (для лечебного массажа и мануальной терапии); *детской музыки* (помощь мамам и педагогам для укрепления здоровья детей).

Все эти программы можно и нужно использовать на занятиях студентов СМГ Вузов под непосредственным контролем врача ЛФК.

ОБЩИЕ ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ РАЗМИНКИ В СПОРТЕ

Сычев Б.В.¹, кандидат педагогических наук, доцент

Гринь Л.В.², доцент, заслуженный тренер Украины

Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет¹

Харьковский национальный технический университет сельского хозяйства имени П.Василенко²

Работоспособность спортсменов, эффективность деятельности функциональных систем, их организация в соревнованиях и при выполнении программ тренировочных занятий во многом определяется рационально построенной разминкой. Под разминкой следует понимать комплекс специально подобранных упражнений и процедур, направленный на эффективную подготовку организма спортсмена к предстоящей работе. Разминка должна решать три задачи: функциональную, двигательную и эмоциональную.

Решение функциональной задачи обеспечивается ускорением периода выработки функций дыхания, кровообращения, усиление тканево-

го обмена, установлением взаимосвязи, согласованности деятельности различных систем и механизмов, вовлеченных в планируемую двигательную деятельность.

Разминка положительно влияет на работу мышц: увеличивает их температуру, снижает вязкость мышц, повышает сократительные свойства, усиливает скорость химических реакций, улучшение функций сердечно-сосудистой системы выражается в учащении сердечных сокращений, увеличении систолического и минутного объемов крови.

Решение эмоциональной задачи связано с психологической подготовкой спортсмена к предстоящей работе, формированием положительного эмоционального настроя и мобилизацией его на реализацию определенных двигательных действий. Отсутствие или недостаточная разминка перед тренировочной и соревновательной работой существенно повышают вероятность мышечных травм.

В спортивной практике разминка состоит из двух частей — общей и специальной. Общая часть разминки обеспечивает активизацию функций центральной нервной системы, двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, подготавливая организм к эффективному переходу к основной работе.

Специальная часть разминки, например, борцов или футболистов должна быть исключительно разнообразной, включать различные технические приемы и технико-тактические действия, выполняемые в широком диапазоне интенсивности. В то же время гребцы или бегуны на средние и длинные дистанции строят специальную часть разминки относительно однообразно, изменяя в основном интенсивность упражнений. Во второй половине специальной части разминки необходимо выполнить несколько кратковременных упражнений с продольной или околопредельной интенсивностью. Например, для прыгунов с шестом — бег с шестом 2-3 раза по 40-50 м (скорость 85-90%), с разбега 8-15 м и 3-4 прыжка с шестом без планки, проверка разбега 1-2 раза без прыжка, 2-3 пробных прыжка с полного разбега через уверенно преодолеваемую высоту.

По общей структуре и содержанию разминка перед соревнованиями соответствует разминке, проводимой перед тренировочными занятиями. Однако, специфические особенности различных видов спорта предъявляют особые требования к предсоревновательной разминке.

При интервале между окончанием разминки и соревновательным стартом более 30-45 мин. возможно применение дополнительных специальных упражнений, массажа и психологических процедур. При больших интервалах между стратами может возникнуть необходимость в дополнительной разминке. Дополнительная разминка, планируемая при большом

временном промежутке между стартами (свыше 1 часа), обычно непродолжительна (10-15 мин), и состоит из разогревающей (4-6 мин) и настроечной (6-10 мин) частей. Интенсивность упражнений обычно не превышает 70-80% планируемой в соревнованиях.

При немедленном переходе к работе предельной интенсивности (спринтерские дистанции в легкой атлетике, конькобежном велосипедном спорте, прыжки в длину и высоту, легкоатлетическиметания, тяжелая атлетика и пр.).

Специальная часть разминки обычно состоит из трех разделов. В первом разделе выполняются наиболее важные технические элементы, во втором — повторное выполнение целостных двигательных действий с нарастающей интенсивностью, а в третьем — пробные попытки целостного выполнения соревновательного упражнения или его составных частей с интенсивностью, составляющей 90-95% планируемой соревновательной. Установлено, что устранение из разминки беговых на средние дистанции спринтерских отрезков, завершающих разминку, резко снижает ее результаты.

Для снижения возбудимости предстартовые дни следует ежедневно выполнять физические упражнения, длительные пробежки и т.н. с включением такой работы в основные тренировочные занятия.

Полное восстановление работоспособности перед соревнованием, достижение наибольших функциональных возможностей создаются уменьшением тренировочной нагрузки, но не прибавлением к ней отдыха. Большинство сильнейших спортсменов отдыхает только один день, после чего на другой день, накануне старта, проводят легкую тренировку. Многие из них вообще обходятся без полного отдыха, заменяя его активным (прогулки, кросс и пр.).

На многодневных соревнованиях участнику до дня своего выступления не всегда целесообразно посещать соревнование. Присутствие на соревнованиях резко повышает возбуждение у спортсмена, после чего в последующие 2-3 дня возможен резкий спад и снижение работоспособности.

При стартах спортсменов дважды и трижды в день с перерывами 20-60 мин. перед каждым последующим стартом нужна дополнительная разминка в течение 10-15 мин. Обычно это медленный бег (5-8 мин), легкие упражнения, настройка на предстоящее действие, осуществляемое без особого напряжения. При кратковременных перерывах (до 10 мин) достаточно лишь сохранять тело в тепле.

Если соревнования проводятся в условиях среднегорья, то применяется обычная разминка, но она занимает больше времени (на 25-30%) за счет увеличения интервалов между упражнениями и проводится с большей интенсивностью, чем в равнинных условиях.

АНАЛИЗ ИГРЫ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КОМАНД В ФУТБОЛЕ

Сычев Б.В., к.п.н., доцент

Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет

Постановка проблемы.

Подготовка футболистов высокого класса достаточно длительна и необычайно сложна, а поиск путей оптимизации учебно-тренировочного процесса является самой актуальной задачей современной теории и методики тренировки. Немаловажную роль при подготовке мастеров футбола играют научно-обоснованные критерии оценки их соревновательной деятельности, моделирование которых во многих случаях связано с цифровыми характеристиками, составленными на основе математических эталонов. Количественный анализ игры позволяет объективно оценить ее качество, которое может быть высоким, даже если игра проиграна.

В данной статье делается анализ технико-тактических показателей ведущих команд в играх чемпионатов Европы (Португалия, 2004 г. и Австрия-Швейцария, 2008 г. – табл. 1, 3), мира (Германия, 2006 г. – табл. 2) и команды высшей лиги чемпионата Украины «Металлист» (Харьков) в сезоне 2007-2008 гг.

Анализировались командные ТТД, включающие:

1. Удары по воротам.
2. Атаки (эффективные).
3. Коэффициент результативности (отношение забитых голов к количеству ударов по воротам - %).
4. Коэффициент практической эффективности (отношение забитых голов к эффективным атакам).
5. Передачи мяча.
6. Стандартные положения - количество голов, забитых со стандартных положений (% от общего числа голов).

Задачи исследования

1. Проанализировать количественные и качественные командные технико-тактические действия.
2. Определить модельные показатели сильнейших команд по различным аспектам технико-тактической подготовленности

Для решения поставленных задач использовались следующие методы: анализ и обобщение литературных источников по интересующей проблеме, педагогические наблюдения, методы математической статистики.

Результаты исследований.

Таблица 1
Показатели соревновательной деятельности ведущих команд Чемпионата Европы по футболу (Португалия, 2004г.)

№	Команд	Игр	Голы			Ударты			Передачи мяча			Угловые		
			В игре	Со стандартных положений	Всего	Всего	Средний показатель за игру	Точные	%	Средний показатель за игру	Всего	Средний показатель за игру	Голы	
1	Греция	6	7	4	47	7,8	2328	1563	67	388	21	3,5	2	
2	Португалия	6	8	3	113	18,8	3246	2504	77	541	59	9,8	3	
3	Чехия	5	10	2	87	17,4	2359	1781	75	472	36	7,2	1	
4	Голландия	5	7	3	86	17,2	2667	2055	77	533	34	6,87	-	
5	Англия	4	10	2	55	13,7	1914	1420	74	478	17	4,2	1	
6	Швеция	4	8	3	56	14	1676	1192	71	419	24	6	1	
7	Франция	4	7	2	54	13,5	2330	1869	80	582	24	6	1	
8	Дания	4	4	1	54	13,5	2296	1818	79	574	26	6,5	1	

Таблица 2
Показатели соревновательной деятельности ведущих команд Чемпионата мира по футболу (Германия, 2006г.)

№	Команд	Игр	Голы					Ударты по воротам					Угловые	
			В игре	Со стандартных положений	Штрафные и свободные	Угловые	11 м	Автоголы	Всего	Средний показатель	В створ ворот	КР %	Всего	Реализованно
1	Италия	7	12	7	1	3	1	-	83	11,8	48(55%)	14,4	44	3(6,8%)
2	Франция	7	9	5	2	-	2	-	77	11	38(49%)	11,6	41	-
3	Германия	7	14	12	1	-	-	1	113	16,1	50(44%)	12,5	33	-
4	Португалия	7	7	5	-	-	2	-	100	14,2	51(50%)	7	44	-
5	Аргентина	5	11	8	1	2	-	-	53	10,6	26(49%)	20,7	28	2(7,1%)
6	Бразилия	5	10	10	-	-	-	-	68	13,6	37(54%)	14,7	31	-
7	Англия	5	6	3	1	1	-	1	67	13,4	29(42%)	8,9	30	-
8	Украина	5	5	2	1	1	1	-	56	11,2	26(46%)	8,9	19	1(5,2%)
	Всего	74	52	30(7%)	7	7	6	2	617	12,7	304(48%)	12,3	270	6(2,2%)

Примечание. Автоголы забиты команды Португалии в игре с Германией и Парагвая в игре с Англией

Таблица 3
Показатели соревновательной деятельности ведущих команд чемпионата Европы по футболу (Австрия-Швейцария, 2008г.)

№	Команды	Игр	Удары по воротам			Голы								
			Всего	В створ	Средний показатель	Всего	В игре	Со стандартов	Угловые		Штрафные и свободные	11 м	Аут	
									Всего	Голы				
1	Испания	6	100	51	16,6(8,5)	12	12		35					
2	Германия	6	51	24	8,5(4)	10	7	3	26		3			
3	Россия	5	76	32	15,2(6,4)	7	5	2	41	1				
4	Турция	5	54	26	10,8(5,2)	8	7	1	28					1
5	Нидерланды	4	63	31	15,7(7,7)	10	8	2	11	1	1			1
6	Португалия	4	56	30	14(7,5)	7	7		23					
7	Хорватия	4	50	22	12,5(5,5)	5	4	1	22					1
8	Италия	4	45	16	11,2(4)	3		3	23	1	1			1
	Всего		495	232	13(6,1)	62	50	12	209	3	5			2

Таблица 4
Показатели соревновательной деятельности команды «Металлист» (Харьков) в чемпионате Украины 2007-2008 гг.
Голы, забитые командой «Металлист» (Харьков) в сезоне 2007-2008 гг.

Количество игр	Голы	В игре	Стандартные положения			Угловые	11 м	Аут
			Всего (%)	Штрафные				
30	51	34	17(33,3)	4	4	7	2	
15	31	23	8	1	2	5	-	
15	20	11	9	3	2	2	2	

Игры чемпионатов Европы и мира позволили определить модельные показатели командных технико-тактических действий:

- количество ударов по воротам (15-18),
- количество эффективных атак (35-40),
- коэффициент практической эффективности (4,5-6),
- коэффициент результативности (10-15),
- передачи мяча: всего (брак, %) – 450-550 (< 15%),
- передачи мяча вперёд (брак, %) – 300-400 (< 20%).
- стандартные положения- количество голов, забитых со стандартных положений (30-40% от общего числа голов)

Таблица 5

Голы, пропущенные командой «Металлист» (Харьков) в сезоне 2007-2008 гг.

Количество игр		Голы	В игре	Стандартные положения				
				Всего (%)	Штрафные	Угловые	11 м	Аут
За сезон	30	27	16	11(40,7)	7	3	1	-
Дома	15	14	9	5	2	2	1	-
В гостях	15	13	7	6	5	1	-	-

Анализ статистических данных позволяет сделать следующие выводы:

1. Показатель результативности команды «Металлист» (Харьков) в среднем за игру - 1,7; «Шахтёр» (Донецк) – 2,5; «Динамо» (Киев) – 2,16.

2. Положительный момент – высокий процент (33,3) голов, забитых со стандартных положений (забито 17 мячей из 51):

7 – с 11-метровых штрафных ударов реализовали Девич М. – 6, Обладович М. – 1;

4 – с угловых ударов реализовали: Слюсар В. – 1, Антонов А. – 1, Фомин Р. – 1, Девич М. – 1;

4 – со штрафных реализовали: Бабич А. – 1, Ганцарчик С. – 1, Девич М. – 1, Фомин Р. – 1.

2 – после вбрасывания мяча из аута реализовали Нвога О. – 1, Коэльо Д. – 1.

3. Играя на выезде команда «Металлист» забила 20 мячей из 51, а пропустила 13, из которых 6 – со стандартных положений. Всего со стандартных положений в 30 играх команда «Металлист» пропустила 11 мячей.

Выводы.

Анализируя игру команды «Металлист» (Харьков) в чемпионате Ук

раины в 15 играх в г. Харькове в сезоне 2007-2008 гг. следует отметить:

- по количеству ударов по воротам команда «Металлист» имела средний показатель за игру (12,2), что несколько ниже по сравнению с сезоном 2006-2007 гг. (13,2); количество эффективных атак – (25,4), в сезоне 2006-2007 гг. – (28,4); коэффициент практической эффективности – (8,1), в сезоне 2006-2007 гг. – (4,67); коэффициент результативности – (16,9), в сезоне 2006-2007 гг. – (11,1); общее количество передач мяча – 469 (брак 21,3%), передач вперед – 282 (брак 29,9%). Следует отметить, что количественные и качественные показатели по передачам мяча в сезоне 2007-2008 гг. значительно повысились по сравнению с сезоном 2006-2007 гг., которые выглядели соответственно – 359 (брак 28,4%) и 234 (брак 38,8%). Полученные данные позволяют сделать вывод о том, что модельным показателям команд высокого класса соответствуют только коэффициент практической эффективности, коэффициент результативности и стандартные положения. Не соответствуют модельным показателям количество ударов по воротам, количество эффективных атак и передач мяча.

Сравнительный анализ с модельными показателями сильнейших команд мирового футбола позволит оптимизировать учебно-тренировочный процесс команды «Металлист» (Харьков) и повысить технико-тактическое мастерство футболистов

ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СПЕЦИАЛЬНОМ УЧЕБНОМ ОТДЕЛЕНИИ

Тулинова Н.А., старший преподаватель

Белгородский государственный технологический университет им. В. Г. Шухова

При занятиях физической культурой и спортом, а также в повседневной жизни, стопе принадлежит ведущая роль, так как в большинстве основных движений, используемых в физических упражнениях, она принимает участие. На площадь опорной поверхности стопы действует значительная нагрузка; при передвижениях человека она многократно перераспределяется по отдельным участкам стопы. В случае большого давления на медиальную сторону нарушается сводчатость, изменяются функции стопы. В связи с этим не столь эффективно гасятся толчки и сотрясения, испытываемые телом при взаимодействии с опорной поверхностью. В последствии это сказывается на функциях внутренних органов, работоспособности других звеньев опорно-двигательного аппарата.

Проблема плоскостопия стала актуальна в наше время. Почти каж-

дый второй страдает этим заболеванием, поэтому профилактика деформации имеет весьма важное значение.

Профилактика плоскостопия заключается в повышении функциональной выносливости мышечно-связочного аппарата, что достигается благодаря применению лечебной физической культурой а также рациональному подбору обуви, которая должна строго соответствовать размеру стопы. Также некоторые авторы рекомендуют ежедневные теплые ванны t 35-36° до колен, массаж стопы и голени.

В рамках занятий по физической культуре в специальном учебном отделении мы рекомендуем использовать различные средства лечебной физической культуры. К средствам лечебной физической культуры относятся: гимнастические упражнения (общеразвивающие и дыхательные, активные и пассивные, без снарядов и на снарядах), спортивные и прикладные виды упражнений (ходьба, бег, бросание мячей, прыжки, плавание, гребля, ходьба на лыжах и др.), игры, естественные факторы природы (солнце, воздух и вода).

Гимнастические упражнения при плоскостопии представляют собой искусственное сочетание естественных для человека движений, разделённых на составные элементы. В лечебной физической культуре чаще всего применяются движения отдельных частей тела, выполняемые из определенных исходных положений, с заранее предусмотренным направлением, амплитудой, скоростью, степенью напряжения и расслабления мышц. Это позволяет строго дозировать нагрузку, оказывать избирательное общее и местное воздействие и благодаря этому восстанавливать амплитуду движений, восстанавливать и развивать силу, быстроту движений и ловкость, совершенствовать общую координацию движений.

Гимнастические упражнения при плоскостопии можно выполнять без предметов, с предметами (палками, булавами, медицинскими гантелями, резиновыми амортизаторами, скакалками и др.) - захват пальцами камешков, шариков, карандашей, перекладывание их, катание подошвами ног палки и т. п.; на различных гимнастических снарядах (гимнастической стенке, наклонной плоскости и др.)

Силовые и скоростно-силовые упражнения, оказывающие укрепляющее и местное действие, не имеют прямого отношения к лечению плоскостопия, однако они важны для поддержания нормального физического состояния студента специального учебного отделения, так как, если он будет лишен возможности заниматься физической культурой заставляющей работать все мышцы тела, можно нанести своему организму известный вред. Данные упражнения используются для улучшения кровообращения, усиления обмена веществ и т.п. Одну из разновидностей этих упражнений состав-

ляют упражнения с отягощением и в сопротивлении, которые укрепляют мышцы, повышают их эластичность, оказывают значительное воздействие на сердечно-сосудистую дыхательную системы, обмен веществ. Упражнения в сопротивлении могут носить игровой характер в виде перетягивания. При использовании их необходимо исключить возможность задержки дыхания и моментов натуживания. Такое же практическое значение имеют упражнения в расслаблении, поскольку они способствуют развитию тормозных процессов в коре больших полушарий головного мозга, создают благоприятные условия для кровоснабжения мышц после их напряжения, улучшают обменные процессы в тканях, помогают бороться со скованностью движений.

Спортивно прикладные упражнения, используемые при профилактике плоскостопия в специальных учебных группах - это, прежде всего ходьба. Кроме профилактики плоскостопия, ходьба оказывает положительное воздействие на все системы и органы организма. Поэтому ходьба является неотъемлемой частью каждого занятия в специальных учебных группах и может рекомендоваться как самостоятельная форма двигательного режима. Расстояние и темп ходьбы дозируется в зависимости от состояния студентов.

Для укрепления мышц свода стопы и голени рекомендуется ходьба по полукруглому или треугольному шесту. При ходьбе носки ставить вовнутрь. В теплое время года рекомендуется ходьба босиком по песку, по скошенной траве, по гравию. Необходимо сочетать такую ходьбу с закаливающими процедурами.

Итак упражнения выполняются при ходьбе (в движении) следующим образом:

1. Ходьба на носках.
2. Ходьба на наружных краях стоп.
3. Ходьба в положении носки внутрь, пятки наружу.
4. Ходьба на носках полусогнутых ног.
5. Ходьба на носках с высоким подниманием коленей.
6. Ходьба по ребристой поверхности.
7. Ходьба вниз по наклонной плоскости.
8. Ходьба на носках вверх и вниз по наклонной плоскости.

Практически во всех предлагаемых методиках, отсутствуют какие-либо рекомендации по использованию бега и прыжков. Методисты лечебной физической культуры вообще считают неприемлемым использование прыжковых упражнений, при каких-либо нарушениях стопы, приводящих якобы к еще большему понижению ее сводов.

В рекомендациях по применению упражнений так же отмечается, что

упражнения следует выполнять без обуви, в медленном темпе, с паузами. Дозировка должна подбираться индивидуально. Каждое упражнение не должно чрезмерно утомлять тренируемый орган, но в то же время следует иметь в виду, что недостаточная нагрузка не обладает тренирующим эффектом.

Величина физической нагрузки зависит от характера упражнений, исходных положений, темпа и амплитуды движений, степени напряжения мышц и их величины (мелкие, средние, крупные), числа повторений и общего числа упражнений, плотности занятий и эмоционального уровня их проведения. Важным методическим приемом в лечебной физической культуре является «рассеивание» физической нагрузки, равномерное распределение мышечных усилий, чередование напряжений различных групп мышц.

Важное значение при профилактике плоскостопия имеет темп выполнения упражнений. Чем выше темп движений, тем обычно выше нагрузка. Однако в тех случаях, когда организм привык к среднему темпу выполнения тех или иных движений, работа в медленном темпе оказывает более сильное воздействие на нервную систему. Так медленная ходьба утомляет больше чем обычная. Быстро сесть из положения лежа на спине легче, чем медленно. Увеличение амплитуды движений усиливает их воздействие на организм.

Итак в занятия по физической культуре в специальном учебном отделении необходимо включать: упражнения для воспитания правильной осанки и правильного положения нижних конечностей при стоянии и ходьбе; специальные упражнения с различными приспособлениями и снарядами и без них для укрепления мышц и связок голени и стопы; специальные корригирующие упражнения. Регулярное, систематическое применение перечисленных выше упражнений вместе с общеразвивающими и укрепляющими позволит на ранних этапах формирования плоскостопия избежать деформации стоп.

Используемая литература:

1. Гребова Л.П. Лечебная физическая культура при нарушениях опорно-двигательного аппарата. Уч. пособие. – ИЦ «Академия», 2007. – 176 С.
2. Попов С. Н. Лечебная физическая культура. – М.: Академия, 2005. – 413 С.
3. Щептев М. М. Инновационные технологии проведения занятий по лечебной физкультуре в специальных медицинских группах вузов: Учебное пособие.- Пенза: ПГАСА, 2001. – 256 С.

ДІАГНОСТИКА ЗДОРОВ'Я АМЕРИКАНСЬКИХ ТА УКРАЇНСЬКИХ ШКОЛЯРІВ

Шалар О.Г., кандидат педагогічних наук, доцент
Варшицький Г.М., вчитель фізичної культури школа «Майбутнє» м.
Сакраменто
Еделев О.С., кандидат педагогічних наук, доцент
Херсонський державний університет
Школа «Майбутнє» м. Сакраменто, Каліфорнія (США)

Початок ХХІ століття характеризується прогресом в техногенному розвитку суспільства і стрімким руйнуванням природних, фізичних та психологічних властивостей людини. Чим міцнішим стає інтелект, тим відчутнішим стає розрив між мозком та тілом. Образ життя людини перестав співпадати з біологічною схемою життя. М.А. Годік, В.А. Романенко, Т.Ю. Круцевич зазначають, що людина, як біологічний об'єкт, перетерпіла незначні зміни, цивілізація ж зробила за цей час гігантський стрибок. Людина не встигла пристосуватися. Виникло протиріччя між досягненням цивілізації і адаптаційними можливостями людини, які породили хвороби та недуги, як наслідок різкого зниження рухової активності, збільшення психологічної напруженості, погіршення екологічної ситуації тощо.

На жаль існуюча система фізичного виховання в Україні та США не досягає поставленої мети % зміцнення здоров'я населення, про що свідчать епідемії хронічних неінфекційних захворювань.

Вивчення стану здоров'я дітей та підлітків у взаємозв'язку з фізичним вихованням є надзвичайно важливим для обґрунтування профілактичних заходів для зміцнення здоров'я підростаючого покоління.

Мета роботи полягає в дослідженні та порівнянні рівня фізичної підготовленості та фізичного розвитку підлітків США та України.

У відповідності до поставлених завдань ми визначили контингент дослідження. Так в експерименті прийняли участь школярі 13-14 років з двох загальноосвітніх шкіл міста Херсона (ЗОШ № 1 та ЗОШ № 52) та школи «Майбутнє» м. Сакраменто штату Каліфорнія США.

Стосовно якості контингенту зазначимо, що всі школярі, які приймали участь в дослідженні, як в херсонських так і в Каліфорнійській школах, за ствердженням медичних працівників, мали задовільний та добрий стан здоров'я і відповідно відносились до основної медичної групи та систематично займались фізичною культурою у межах школи. Проведення дослідження рівня фізичної підготовленості та визначення показників фізичного розвитку відбувалось в однакових умовах, що є необхідним компонентом об'єктив-

ності отриманих результатів. Тестові вправи, які були спрямовані на визначення рівня розвитку загальної витривалості та швидкісних здібностей проводились на відкритих майданчиках, а всі інші в спортивних залах навчальних закладів. В якості тестових завдань нами були спеціально підібрані ті, які входять до складу шкільної програми з фізичної культури України.

Рівень фізичної підготовленості учнів 7-8 класів ЗОШ № 1 м. Херсону не стабільний тобто не спостерігається гармонійного розвитку. Так у учнів 7 А і 7 Б класів показники швидкості, гнучкості та спритності знаходяться на більш високому рівні ніж у інших підлітків. Це можна пояснити тим, що переважна кількість учнів цих класів відвідують секції футболу (хлопці) та гурток танців (дівчата). Низький показник за гнучкістю у 7 Г, 8 А кл. (хлопці) та 7 В, 7 Г, 8 А кл. (дівчата) пов'язаний з переважною вагою багатьох учнів. Що стосується розвитку сили, то окрім хлопців 7 Б класу, які мають стабільно високий та достатній рівень, всі останні мають низькі показники, що говорить за відсутність цілеспрямованої організованої (спортивні секції, гуртки тощо) або самостійної рухової активності підлітків. У дівчат високі показники сили пов'язані із легкістю виконання силового тесту (підтягування на перекладині у висі лежачи) у зрівнянні із виконанням хлопцями тесту на силу (підтягування висі на перекладині хватом зверху).

Подібний рівень фізичної підготовленості спостерігається і у учнів 7-8 класів ЗОШ №52 м. Херсона. Окрім учнів 7 А класу, який вважається „спортивним” класом, у всіх інших рівень розвитку швидкості, гнучкості, сили, швидкісно-силових якостей % не досконалий. Більшість учнів 7 А класу регулярно займаються в секціях футболу (хлопці), а дівчата займаються танцями та баскетболом.

Як видно із протоколу вивчення, дуже різняться рівні розвитку витривалості між дівчатами та хлопцями обох шкіл. У дівчат – це високий та достатній рівні, а у хлопців – середній та низький (за виключенням підлітків із 8-х класів). Пов'язано це із тим, що під час проведення кросової підготовки (жовтень-листопад) хлопці пробігали один кросовий відрізок в повільному темпі (тривалістю 8-12 хв.) та переходили до улюблених спортивних ігор (баскетбол або футбол). А дівчата виконували певну бігову програму, розраховану на 8 уроків, де поряд із повільним кросовим бігом, чергувалися уроки із пробіганням повторних відрізків (300-700 м) та виконанням контрольних бігових нормативів (300 м, 1500 м., 2 км).

Результати тестування учнів 7-8 класів школи «Майбутнє» м. Сакраменто, Каліфорнія (США) були менш високими. Наприклад, результат тесту з бігу на 1500 метрів міг бути набагато кращим, якщо прийняти до уваги, що він проводився наприкінці квітня, коли температура була 26-31 градус (із позначкою+), а вологість низькою – 38-44 відсотка. Варто взяти до уваги, що

м. Сакраменто розташоване на півдні країні, а вся Америка знаходиться за географічної широті нижче за Україну. Показники з підтягування на перекладині низькі, оскільки згідно вимог, учні можуть підтягуватися або штовхати набивний м'яч, або ж виконувативис на зігнутих руках. Традиційно учні школи виконували тест із штовхання.

Хороші результати показані з човникового бігу. Діти полюбують виконувати цей тест. Майже на всіх уроках фізичної культури використовується багато ігор (спортивних та рухливих), в основі яких човниковий біг.

Результати дослідження та порівняння антропометричних ознак у підлітків з школи «Майбутнє» м. Сакраменто, Каліфорнія (США), представлені в таблиці 1.

Таблиця 1.

Рівень фізичного розвитку учнів 7-8 класів США (%)

Рівні \ Класи	7 класи		8 класи	
	Дів. (43)	Хл. (25)	Дів. (38)	Хл. (44)
Гармонійний	20,9	4	21,1	11,4
Дизгармонійний	14	36	44,7	38,6
Понаддизгармонійний	65,1	60	34,2	50

Необхідно також зазначити, що практично всі хлопчики, які навчаються в 7-8-х класах мали антропометричні показники, що відповідають дисгармонійному та понаддизгармонійному рівню.

Проаналізувавши антропометричні показники хлопчиків ми дослідили ідентичні ознаки і у дівчат. Антропометричні показники дівчат також характеризувались дисгармонійністю фізичного розвитку, але на відмінну від хлопців, з гармонійним розвитком дівчат 7-х класів було більше на 16,9%, а 8-х класів на 9,7%.

На фізичний розвиток дітей у США впливає ряд соціологічних і економічних факторів. Оскільки в країні питання економічного успіху має неабияке значення, фінансово-продуктові гіганти більше думають про прибутки, а не про якість їжі. Як правило, така їжа низької якості, але за доступною ціною. Сьогодні в школах Америки дітей навчають читати позначки на тарі з готовою їжею, щоб вони знали, що таке холестерин, жири, трансжири, карбогідрати, і що усі ці хімічні речовини роблять з людським тілом. Учні пропонують вибір у бік здорового способу життя.

Висновки.

Підрахунки визначення загального рівня фізичного розвитку вказують на те, що лише 4% хлопців і 20,9% дівчат 7-х класів, а також 11,4% і 21,1% дівчат із школи м. Сакраменто (США) мають гармонійний рівень розвитку

Порівняння рівня фізичної підготовленості підлітків м. Херсона (Україна) та м. Сакраменто (США) показало, за швидкістю та гнучкістю результати майже однакові (початковий та середній рівні).

За силою дівчата херсонських шкіл дещо переважають американських, однак херсонські хлопці більш сильніше за американських: початковий рівень розвитку сили у американських 7-мікласників складає 81,5%, а у підлітків із ЗОШ №52 м. Херсона – тільки 25,1%.

Спритність високорозвинена у всіх дівчат, але американські хлопці із 7-х класів переважають всіх – високий рівень складає 63%, а у хлопців із ЗОШ №1 – тільки 25,8%.

Отримані результати зазначають низку проблем, яку необхідно вирішувати в подальших дослідженнях. Так перспективність подальших досліджень полягає в визначенні шляхів покращення фізичної підготовленості підлітків кожного з регіонів, удосконалення існуючих засобів та методів навчання з метою покращення рівня фізичного розвитку учнів та розробці засобів профілактики порушень режимів харчування, різних захворювань тощо.

ИНФОРМАЦИОННОЕ СООБЩЕНИЕ

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г.Шухова, Сибирский государственный аэрокосмический университет имени акад.М.Ф.Решетнева, Харьковский национальный университет имени В.Н. Каразина, Харьковский национальный технический университет сельскохозяйственного имени П.Василенко, Харьковская государственная академия дизайна и искусств имеют честь пригласить представителей Вашей организации к участию в конференциях:

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНЫХ ИГР И ЕДИНОБОРСТВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

В международная электронная научная конференция (3 февраля 2009 года)

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

В международная электронная научная конференция (21 апреля 2009 года)

ТРЕБОВАНИЯ К СТАТЬЯМ

в сборник научных трудов «Физическое воспитание студентов творческих специальностей», утвержденный ВАК Украины.

Текст объемом 8 и более страниц формата А4 **только на русском или английском языке** переслать по электронной почте в редакторе WORD. В статью можно включать графические материалы (кроме фото) - рисунки, таблицы и др. Шрифт - Times New Roman 14, поля 20 мм, ориентация страницы - книжная, интервал 1,5. Для формул и диаграмм – размер шрифта 10. Автор на каждую из конференций может представить не более 3-х статей, которые будут опубликованы в разных номерах сборника научных трудов

Структура статьи: название статьи, фамилия и инициалы автора, название организации, аннотации, ключевые слова, текст статьи, литература

Аннотации и ключевые слова на 3-х языках - рус., укр., англ. Объем первой аннотации - > 500 знаков, остальные – по переводу. Дополнительно во вторую и третью аннотации включить перевод фамилии и инициалов автора(ов) и названия статьи. Для авторов из России перевод на укр. язык выполняет редакция.

Ключевые слова: (> 1-2 строки слов. Не употреблять словосочетания).

Статья должна иметь такие разделы:

- 1. Введение** (постановка проблемы в общем виде; анализ исследований и публикаций по проблеме статьи; выделение нерешенных прежде частей общей проблемы, которым посвящается статья).
- 2. Связь работы с важными научными программами или практическими задачами.**
- 3. Формулирование целей работы** (цель статьи; автор также может включать: задачи, методы, организация, объект, предмет исследования).
- 4. Результаты исследования** (изложение основного материала исследования с полным обоснованием полученных научных результатов).
- 5. Выводы.**
- 6. Перспективы дальнейших исследований в данном направлении.**
- 7. Литература** (5 и более).

Указать почтовый адрес для пересылки издания, e-mail, номер моб.теле-

фона для срочной связи (по желанию автора). Материалы направлять по e-mail: konf09@bk.ru с пометкой «статья N1 и сокращенное название конференции». Имя файла - фамилия автора (например: Петров1, . Петров2, Петров3).

ТРЕБОВАНИЯ К СТАТЬЯМ

в сборник материалов конференции

Текст объемом 4 и более страниц формата А4 на **русском, украинском или английском языке**. Шрифт - Times New Roman 14, поля 20 мм, ориентация страницы - книжная, интервал 1,5. Структура тезисов: название статьи, фамилия, имя, отчество автора, звание, полное название организации, текст статьи, почтовый адрес, e-mail. Автор на каждую из конференций может представить не более 3-х статей.

Материалы направлять по e-mail: konf09@bk.ru с пометкой «тезисы N1 и сокращенное название конференции». Имя файла - фамилия автора (например: Петров1, . Петров2, Петров3).

По итогам каждой конференции будут изданы:

1 том сборника материалов конференции.

3 тома сборника научных трудов «Физическое воспитание студентов творческих специальностей», утвержденного ВАК Украины. Аннотации статей будут опубликованы в украинском реферативном журнале «Источник».

Основные даты: Время подачи статей соответственно - до 20 января и 8 апреля 2009г. Заседание, семинар, круглый стол, фуршет* соответственно 3 февраля и 21 апреля 2009г. в 14:00 по адресам:

- г.Белгород, БелГТУ (3 февраля 2009г., уточнения, запись на выступление с докладом за неделю до начала работы конференции, тел. 057-755-73-58 или konf09@bk.ru

- г. Харьков*, ул. Краснознаменная, 8. ХГАДИ. (21 апреля 2009г., уточнения, запись на выступления с докладом за неделю до начала работы конференции, тел. 057-755-73-58 или konf09@bk.ru

- г. Красноярск, пр. Крас. раб.,31, СибГАУ ауд211- конф.зал; факультет физической культуры и спорта - (3912) 62-95-95. Кузьмин Владимир Андреевич atosn35@mail.ru .

Авторы из других городов могут принять участие в заседании, семинаре, круглом столе только по приглашению кафедр ВУЗов-организаторов. Все затраты на счет командировочных организаций. Рассылка материалов конференции авторам до начала работы конференций. Обсуждение, дискуссия, материалы конференций - <http://www.sportsscience.org/>

Стоимость публикации – 12 грн. за 1 стр. (статьи докторов наук публикуются бесплатно). Оплата после получения статьи и ее положительной рецензии. Счет направляется автору на его e-mail. Справки: konf09@bk.ru (057) 755-73-58.

ОРГКОМИТЕТ

СОДЕРЖАНИЕ

Амельченко И.А., Завизионова Н.А. Значение здоровьесберегающего поведения студентов в развитии компетенций	3
Башавець Н.А. Принципи формування культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації майбутніх фахівців у структурі цілісного навчально-виховного процесу ВНЗ.	6
Безнис Е.Е. Скоростные способности спортсменов и методика их развития	11
Бондаренко Т. В., Зайцев В.П., Манучарян С.В. Использование здоровьесберегающих технологий для формирования целостного мышления студентов и реализации принципа устойчивого развития	14
Довбыш В.И., Мальцева Т.Н., Гринь Л.В. Воспитание правильной осанки для профилактики остеохондроза на занятиях по физвоспитанию у студентов 1 курсов вузов.....	19
Дурыхин Е.В., Гончаров Б.Я. Фоновые упражнения в режиме учебной деятельности студентов.....	22
Евсеева В.К. Развитие гибкости как качественная составляющая формирования физического здоровья студентов	25
Егоров Д.Е., Олейник Е.Г., Архипова Е.В. Эффективность занятий в рамках предмета «Физическая культура» как основополагающая здоровья студентов.....	28
Єрмакова Т.С. Формування в майбутніх вчителів навичок виховання здорового способу життя школярів у літньому оздоровчому таборі	31
Єрмакова Т.С. Формування здорового способу життя старшокласників: освітній аспект	34
Завьялов А.И., Дюбина Т.В. Привычка быть здоровым	38
Козина Ж.Л. Подготовка к естественным здоровым родам – одно из условий здоровья будущих матерей и детей.....	41
Кондратюк В.І. Вимоги до змісту навчальної програми для навчальних груп секції спортивного виховання зі спеціалізації футбол	45
Коровянский А.Г., Белогуров В.А., Иванов М.В. Занятие шахматами студентами специального учебного отделения в системе рекреационных мероприятий.....	49
Костенко В.П., Колесниченко М.С. Особенности исправления дефектов осанки физическими упражнениями.....	51
Крамской С.И. Роль физической культуры и спорта в воспитании социально-активной личности	54
Крамской С.И., Коруковец А.П. Физическая культура – сложное и многофункциональное социальное явление современной жизни ..	57
Куликова И.В. Оздоровительная аэробика – один из видов физкультурно-рекреационных мероприятий для студенческой молодежи	60
Куликов И.А., Манин О.Ю. Использование средств физической культуры для поддержания оптимальной работоспособности студентов	63
Мальков А.П. К вопросу значимости оздоровительного бега в физическом воспитании студентов технического вуза.....	66

Манучарян С.В., Зайцев В.П., Крамской С.И. Физическая рекреация и физкультурно-оздоровительный досуг: проблема и теоретический взгляд	69
Мусиков Г.В., Захаров П.А. Лапта как эффективное средство активизации занятий физическими упражнениями студентов в специальном учебном отделении технического ВУЗа	74
Олейник Е.Г. Формирование оздоровительной культуры студентов вне учебного процесса	77
Омельченко А.П., Манучарян С.В., Дармофал Э.А. Немедикаментозные методы реабилитации в восстановлении здоровья студентов	80
Плотніков Є.К. Засоби збереження контингенту навчально-тренувальних груп дитячо-юнацьких спортивних шкіл у гирьовому спорті	84
Русланов Д.В. Современные психофизические технологии сохранения здоровья	87
Сидорко И.В., Довбыш В.И., Гринь Л.В. Использование «Музыки здоровья» на занятиях студентов специальной медицинской группы	90
Сычев Б.В., Гринь Л.В. Общие основы построения разминки в спорте	94
Сычев Б.В. Анализ игры высококвалифицированных команд в футболе	97
Тулинова Н.А. Профилактика плоскостопия на занятиях физической культурой в специальном учебном отделении	101
Шалар О.Г., Варшицкий Г.М., Еделев О.С. Діагностика здоров'я американських та українських школярів	105

Здоровьесберегающие технологии, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях
I международная научная конференция
25 ноября 2008 года.

Белгород-Красноярск-Харьков

Оригинал-макет подготовлен в редакционно-издательском отделе ХГАДИ
Свидетельство о внесении в гос. реестр субъекта издат. деят.

ДК №860 от 20.03.2002г.

Компьютерная верстка: Ермакова Т.

Подп. к печати 16.11.08. Формат 60x80 1/16. Бумага: офсетная.

Печать: ризограф.

Усл. печатн. л. 7.00. Тираж 100 экз.

ХГАДИ, Харьковская государственная академия дизайна и искусств,
Украина, 61002, Харьков-2, ул. Краснознаменная, 8.