

Министерство спорта, туризма и молодежной политики
Департамент по молодежной политике, физической культуре, спорту
Администрации Томской области
Томский государственный университет
Факультет физической культуры

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ЗДРАВООХРАНЕНИЕ И ОБРАЗОВАНИЕ

*Материалы Всероссийской научно-практической конференции
памяти В.С.Пирусского*

Томск, 12-13 ноября 2009 года

- постараться чередовать работу за компьютером с другими видами занятий.

Таким образом, работа педагогов, родителей и самих студентов колледжа и других учебных заведений должна быть направлена на формирование моды на здоровье, физическую красоту, отказ от вредных привычек. Образование и здоровье – функциональная основа полноценного и гармоничного развития личности студента.

Список литературы:

1. Петрова, Н. Н. География. Современный мир [Текст] / Н. Н. Петрова. - М.: 2008г. – 120 с.
2. Миняйло, И.Н. // СПО 2009 №1. С 9-12.
3. Социальные аспекты охраны здоровья. Материалы НПК. Новокузнецк, 2007 г. С 48-53.
4. Чмыхова, Е., Компьютер и близорукость [Текст] / Е. Чмыхова // Здоровье детей. – 2008. - №10. – С 13-18.
5. Сайт www.it-n.ru. Рубрика "Школа здоровья".

ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ НЕФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ

Шарафеева А. Б. *(Томский государственный университет, г.Томск)*

Сегодня широкомасштабно идет развитие «нового вида воспитания средствами спорта, соревнования, тренировочных нагрузок, спортивной подготовки, в ходе которой формируется личность спортсмена, способного достичь высокого спортивного результата и быть личностью в самом высоком понимании этого слова».

Спорт, создающий ценности спортивной культуры, всегда был мощным специальным феноменом и средством успешной социализации, о чем свидетельствует жизненный путь многих выдающихся спортсменов.

Многочисленные социологические опросы молодежи, проведенные в различных регионах страны, показывают, что спорт формирует первоначальное представление о жизни, обществе, мире в целом. Именно в спортивной деятельности наиболее ярко проявляются приоритетные для современного общества ценности, как «равенство шансов на успех, достижение успеха, стремление быть первым, победить не только соперника, но и самого себя».

Спортивная деятельность решает образовательные задачи. Спорт выступает мощным фактором социализации личности, проявления ее социальной активности. Через спорт студенческая молодежь нарабатывает опыт межличностных отношений, выстраивая взаимосвязи и взаимодействия между собой и педагогом, другими спортсменами, собой и спортивным арбитром.

Именно в спорте может родиться настоящий руководитель и организатор, поскольку спорт во многом моделирует жизненные ситуации.

«Ценностный потенциал спортивной подготовки, - по словам В.К. Бальсевича [1], - уникален, поскольку прошел многократную проверку и отбор на самых разных уровнях этого процесса». Наиболее яркие и уже показавшие свою эффективность технологические решения спортивной подготовки исследователи выделяют следующие.

Во-первых, это приоритет тренировки, как основного способа физического преобразования человека. В физическом воспитании, как правило, отмечают физические нагрузки рекреативного (оздоровительного) характера, которые, к сожалению, не могут вывести человека на новый уровень физической подготовленности. Однако они незаменимы для физического развития детей, подростков и молодежи этот процесс только начинает развиваться и совершенствоваться.

Во-вторых, формирование у спортсменов ценностного отношения к процессу спортивной подготовки и участию в нем. Здесь приоритетным становится вопрос мотивации молодежи к занятиям физическими упражнениями. В спортивной деятельности он во многом решен. Само по себе отношение спортсмена к личностному уровню спортивной подготовки является важнейшей его ценностью и в то же время общественным, общим достоянием, если рассматривать его как образец для подражания [3].

В-третьих, установку большого спорта: «в спортивной подготовке нет мелочей» - нужно распространить на физическое воспитание. Главные принципы этой стратегии: «адекватность содержания физической подготовки и ее условий индивидуальному состоянию человека, гармонизации и оптимизации физической тренировки, свобода выбора формы физической активности в соответствии с личными склонностями и способностями каждого занимающегося». Концепция тренировки пока единственная научно обоснованная концепция управления развитием физического потенциала человека. Выносливость, сила, ловкость, высокий уровень работоспособности могут быть приобретенными только путем тренировки, путем использования эффекта целенаправленно организованного процесса адаптации организма к физическим нагрузкам необходимого объема и достаточной интенсивности.

Обосновывая перспективы педагогических технологий физической культуры исследователи указывают на творческий перенос «передовых методик, наработанных в области спорта, в практику физического воспитания, т.е. о своеобразной конверсии средств, методов и форм спортивной подготовки». Спорт при этом наиболее полно выражает в своих «специфических, качественных особенностях» степень развития физической культуры в целом. Поэтому спорт в целом - это «уникальный социальный институт развития, распространения и освоения культуры двигательной деятельности человека и человечества».

Необходимость развития спорта среди студенческой молодежи вузов не физкультурного профиля определяется потребностями общества иметь специфическое средство воспитания психофизических способностей человека. Внутри системы «физическая культура» спорт является «логическим ее завершением», потому что неспециальное физкультурное образование создает начальную базу всестороннего развития физических качеств и двигательных навыков, формирует предпосылки для безграничного развития их, а спорт раскрывает эти возможности молодежи на «предельных» уровнях [1].

Основной специфической функцией спортивно ориентированной деятельности в не физкультурных вузах является формирование физического совершенства студенческой молодежи. Он используется как средство укрепления и совершенствования здоровья, познания резервных возможностей организма современного студенчества, совершенствования их двигательной культуры. Следовательно, главные функции спорта в вузе носят рекреационную направленность и связаны с общим развитием и укреплением организма студентов, подготовкой их к профессиональной и иным формам социальной деятельности, удовлетворении потребности в активном отдыхе, рациональном использовании своего досуга. Спортивно ориентированная деятельность делает более устойчивым стремление молодежи к овладению общей культурой молодого человека.

В спортивной деятельности студенческой молодежи, используя системно-функциональный анализ и обобщение, можно выделить следующие аспекты спорта в вузах не физкультурного профиля: образовательно-созидательный, социальный, коммуникативный, творческий, игровой, психологический, ценностно-ориентировочный, познавательный, которые достаточно полно разработаны в специальной литературе.

Преобразовательно-созидательный аспект включает функции: подготовительную, воспитательную, оздоровительную, образовательную, нормативную. Социальный аспект связан с функциями: культурной, социализирующей, политической, интегративно-организационной, управленческой, престижной. Коммуникативный аспект охватывает функции общения, обмен опытом, получение новой информации и др. Творческий аспект характеризуется функциями: индивидуализирующей, творческой, эвристической. Игровой аспект выражен в функциях: прикладной, соревновательной, компенсаторной, гедонистической, развлекательной, зрелищной. Психологический аспект раскрывает волевую подготовку, отвлечения, интеллектуализацию, проактивную. В ценностном аспекте следует выделять два уровня ценностей - общественный и личностный. Здесь важным является представлять механизм преобразования общественных ценностей спорта в личное достояние каждой личности.

В случае, когда интерес студентов к тренировочным занятиям подкрепляется физической активностью во внеучебное время (участие в

спортивных соревнованиях, специализация в избранном виде спорта, организация досуга с элементами спортивной деятельности и др.), когда происходит последовательная реализация все усложняющихся задач, целей, можно говорить о сформированной потребности в спортивной деятельности. Направлять потребности, интересы и умения студенческой молодежи на самоуправление формированием физических качеств, на самосовершенствование в процессе спортивной деятельности - одна из основных задач кафедр физического воспитания и спортивного клуба вуза.

Специфика формирования у студентов потребности и интереса к спортивно ориентированной деятельности сложен, многоэтапен, где каждый из этапов состоит из целого ряда специально организованных действий, которые зависят, прежде всего, от профессиональной направленности вуза и его контингента студентов, а также спортивных традиций вуза и его педагогического коллектива кафедр физической культуры. Однако нужно помнить о необходимости разумной достаточности физических нагрузок в организации педагогических воздействий и их строгой сбалансированности с индивидуальными способностями, мотивацией и уровнем спортивных притязаний самого занимающегося студента. Это особенно важно в условиях переустройства российского общества, когда студенческая молодежь, вовлеченная и стремительный ритм современной жизни, испытывает острый дефицит общения, неформальных отношений и связей, что неблагоприятно сказывается на их психике.

Принципиальным в формировании потребности у студентов в физической культуре становится идея развития личностного и деятельностного подходов, ценностного потенциала физической культуры и пути его освоения молодежью, оптимизации и интенсификации учебно-тренировочного процесса на основе применения современных педагогических, психолого-физиологических теорий обучения, воспитания и всестороннего развития личности молодого специалиста.

Данный подход позволяет в педагогическом процессе обеспечить каждому студенту доступ к различным видам спортивно-игровой деятельности, максимальному раскрытию их способностей, удовлетворению интересов и потребностей в спортивно-игровой деятельности. Учебно-тренировочный процесс в нашем случае строится на основе использования широких и гибких средств и методов обучения с учетом разного уровня двигательных и психических возможностей студенческой молодежи.

Рассматривая перспективы повышения эффективности физической культуры, следует особо остановиться на эмоциональном аспекте процесса спортивно ориентированной деятельности. Важнейшим эмоциональным фактором в освоении ценностей физической культуры является получение быстрого эффекта от спортивной тренировки. «Успех, даже небольшая победа над собой - это потенция, превращающая человека в субъект осознанного

воздействия на собственное здоровье».

Результаты экспериментальных работ дают основания считать, что спортивно ориентированная деятельность молодежи, спортивные состязания разного уровня (первенство учебной группы, курса, факультета, вуза и более крупные) способствуют проявлению у молодого человека самых лучших человеческих качеств. Проявление воли и надежность, упорный труд и собранность, чувство товарищества и индивидуальность личности - все это способствует достижению общего успеха.

Методика организации занятий по физической культуре в ряде вузов не физкультурного профиля, учитывающая спортивно ориентированные интересы студенческой молодежи, эффективнее не только потому, что просто учитывает спортивные интересы занимающихся, а учитывает их в комплексе с индивидуальным подходом, сложившимися традициями вуза, региональными особенностями, социальными факторами, но главное - потому что позволяет им реализовываться на практике.

Условия соревновательной деятельности требуют от студенческой молодежи многократного проявления максимальных усилий. Появляется необходимость соразмерять количество максимальных пиков работоспособности с потенциальными возможностями своего организма. При этом формируется умение находить оптимальное соотношение интенсивности и длительности проявления работоспособности, направлять их на достижение результата.

Известно, что изменения, происходящие в организме в период приближения спортсмена к эталону спортивного мастерства, протекают довольно медленно. Отмечается, что у студенческой молодежи, даже невысокой спортивной квалификации, в этом процессе формируются такие ценностные ориентации на спортивную деятельность, как упорство, настойчивость, трудолюбие, терпение, решительность. Эти качества положительно переносятся и на будущую профессиональную деятельность. В свою очередь возникает необходимость в приобретении навыков самооценки, самосовершенствования. Совершенствование тактических приемов в спортивно ориентированной деятельности формирует у молодежи творческий подход: все это развивает чувство собственного достоинства, уважение к себе как личности.

Суть спортивной деятельности в вузах не физкультурного профиля не сводится к достижению лишь чисто спортивных результатов. В своем жизненном воплощении спортивная деятельность студенческой молодежи - это стремление их к расширению границ возможностей своего организма, реализуемое через спортивную тренировку и систематическое участие в соревнованиях, и целый мир эмоций, порождаемых соревновательной деятельностью, и сложный комплекс межличностных отношений. Спортивно ориентированная деятельность прочно вошла как в физическую (телесную), так и в духовную культуру современной молодежи, причем ее социальная

значимость стремительно возрастает.

Специфические ценности спорта в вузах обладают высокой интегративностью и вариативностью. В первую очередь это относится к «воспитательной ценности спорта». В студенческой жизни спорт - это «школа характера», «школа эмоции», «школа воли», «школа честной игры», что подчеркивает огромную ценность его в эмоциональном, нравственном, эстетическом воспитании молодого человека. Спорт, в отличие от других видов физической культуры, позволяет обеспечить наивысшую степень специализированного развития определенных способностей, умений и навыков молодого человека. Н.И. Пономарев [7] указывает на то, что у части молодежи возможно не только реальное, но и декларативное отношение к спорту, когда интерес к нему занимает высокое место в структуре интересов, но практически не реализуется. В таком случае он приобретает созерцательный, пассивный характер. Все это определяет снижение числа занимающихся студентов в спортивных секциях, клубах и т.п.

Специальными исследованиями установлено, что в качестве причин этого явления выступают: во-первых, высокие цели подготовки и невозможность их воспроизводства в массовой практике; во-вторых, отсутствие материальных условий достижения этих целей для большинства студентов; в-третьих, высокая «конкурентоспособность» по отношению к спорту пассивных видов массовых коммуникаций (кино, телевидение, ряд общественных течений и т.д.). Последнее подчеркивает, что спорт, как сфера реализации интересов студенческой молодежи, должен иметь свою собственную теорию и методические направления по воспитанию у молодежи потребности к практическим занятиям физическими упражнениями [5].

В процессе социологических исследований выявлено, что необходимость эмоциональной разрядки для студенческой молодежи делает предпочтительными именно состязательные формы организации занятий, прекрасные возможности для реализации которых представляют, например, спортивные игры, ритмическая гимнастика. Значительные изменения в правилах соревнований (упрощение) делает различные виды спорта более доступными для широкого круга студенческой молодежи. В студенческой среде растет популярность различных систем оздоровительной гимнастики. Не исчерпан потенциал привлекательности таких видов спорта как восточные единоборства, атлетическая гимнастика, гиревой и др. По этому поводу Л.П. Матвеев [4] указывает, что «в принципе видом спорта может стать любой вид физкультурной деятельности, совершенствующий человеческие способности, если оформляется как спортивное состязание и функционирует по законам спортивного совершенствования». Спортивно ориентированная деятельность позволяет расширить круг общения студенческой молодежи, дает возможность сопереживания, эстетического и эмоционального восприятия, возможность решать общественные, социальные, педагогические и другие задачи в системе

вузовского образования. Это особенно важно в условиях современного бурного научно-технического прогресса, когда молодежь, вовлеченная в стремительный ритм современной жизни, испытывает острый дефицит общения, неформальных связей и отношений, что неблагоприятно сказывается на их психике.

Студенческий спорт - один из основных видов физической культуры. Соревновательная деятельность студенческой молодежи занимает все большее место в их образе и стиле жизни. Ее характерной формой является система состязаний, исторически сложившаяся преимущественно в области физической культуры общества как особая сфера выявления, развития и унифицированного сравнения человеческих возможностей.

В научной и методической литературе отмечается, что состязание (соревнование), как и игра, относится к числу широко распространённых общественных явлений. Оно – соревнование, имеет существенное значение, как способ организации и стимулирования деятельности в различных сферах жизни (производстве, искусстве, образовании и т.д.). В спортивной деятельности, соревнование, являясь её органичной частью и в то же время, является и её кульминационным моментом. Поэтому соревновательный метод в спортивной тренировке находит своё наиболее полное воплощение.

В методическом плане существенно то, что одно и то же упражнение, выполненное в условиях состязания, имеет более высокую функциональную стоимость, т.е. оказывает более глубокие сдвиги психического, физиологического и биохимического характера. В настоящее время это подтверждается многочисленными экспериментальными результатами отечественных и зарубежных исследований.

Известно, что соревнование как фактор стимуляции оказывает воздействие не только в психической сфере, но и приводит к существенным сдвигам физиологических показателей: кровяного давления, ЧСС, изменениям функционирования дыхательной системы и т.д.

Эффект физического воспитания молодого человека обеспечивается благодаря правильно организованной двигательной (физкультурной) деятельности, где соревновательный метод является одним из приоритетных методов воспитания. Одним из важных аргументов использования адаптированных спортивных технологий в физическом воспитании современной молодежи является и то, что представители спорта высших достижений демонстрируют величайший прогресс в самых разнообразных видах спорта, в то время как в физическом воспитании в средней и высшей школе наблюдается явный застой.

Н.Г. Озолин [6] рассматривает соревновательный метод с позиции интенсивности выполняемой работы в процентах от максимальной. При применении соревновательного метода интенсивность выполняемых упражнений равна 100%, соответственно и сдвиги физиологического и биохимического характера предполагаются наивысшие.

А.Н.Воробьев [2] в своей книге "Тренировка, работоспособность, реабилитация" предлагает при анализе умственной деятельности воспользоваться аналогией со спортивной деятельностью, где присутствует не только звено простой физической активности, но и сложнокоординационный, а также мыслительный элемент (все игры) и, разумеется, выраженный эмоциональный фактор. На основании изучения особенности нагрузки в различных видах спорта автор пришел к выводу: развивающей интенсивностью нагрузки независимо от характера и вида упражнений при оптимальной дозе объема нагрузки (количество работы) является средняя величина 70-72 % от максимума. Но обязательно периодическое пиковое повышение интенсивности до 80-90 и 100 % максимума. Выполнение нагрузки ниже 60 % уровня интенсивности, сколь длительно она не продолжалась бы, не приводит к качественному развитию. В лучшем случае такие нагрузки могут оказать стабилизирующее влияние, поддержать в организме состояние статус-кво.

В теории спортивной тренировки определены организационные формы соревновательного метода. При этом различают элементарные формы в виде различного рода прикидок, отдельных соревновательных упражнений и упражнений подготовительного характера и формы соревнований носящие официальный или полуофициальный характер: контрольные, отборочные, квалификационные и т.д. В теории и практике спортивной тренировки наиболее широко соревновательный метод используется при совершенствовании видов спортивной подготовки: технической, тактической, психологической (морально-волевой), соревновательной, а так же при развитии двигательных качеств: скоростных, скоростно-силовых, координационных и других.

Соревновательный метод научно обоснованно и широко используется при подготовке юных спортсменов. В школьной практике физического воспитания, соревновательный метод часто используется учителями-новаторами. Однако в физическом воспитании студентов не физкультурных вузов недостаточно разработана технология применения соревновательного метода.

Список литературы:

1. Бальсевич В.К. Конверсия основных положений теории и спортивной подготовки в процессе физического воспитания // В.К. Бальсевич, Г.Г. Наталов, Ю.К. Чернышенко // Теория и практика физ. культуры. - 1997. - № 6. с. 15-25.
2. Воробьев А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. -М.: Физкультура и спорт, 1992. - 272 с.
3. Лубышева Л.И. Спортивно-ориентированное физическое воспитание: социальный аспект/ Л.И. Лубышева // Современные проблемы физической культуры и спорта: Матер. Всеросс. науч. конф. - СПб.: Шатон, 2003. с. 26-28.
4. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебн. пособие для инст. физкультуры. – М.: Физкультура и спорт, 1977. - с. 39.

5. Николаев Ю.М. О путях формирования теории физической культуры / Ю.М. Николаев // Пробл. развит. физич. культуры: Сб. науч. тр. - Воронеж: ВГАУ, 1992.-с. 133-138.
6. Озолин Н.Г. Молодому коллеге.- М.: Физкультура и спорт, 1988.— 288 с.
7. Пономарев Н.И. Спорт как социальное и педагогическое явление // Н.И. Пономарев.-Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. - 1984.- 18 с.

СТРУКТУРИРОВАННЫЙ ТАНЕЦ КАК ФОРМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Якунина Е.Н. (Томский государственный университет, г. Томск)

Основной целью физического воспитания студентов вуза является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности [1].

Изучение мотивов студентов в отношении физкультурно-спортивной деятельности выявило наличие незначительного их количества и слабой связи с учебно-профессиональными мотивами. Для того чтобы физическая культура стала полноценным показателем культуры будущего специалиста, его саморазвития и самосовершенствования, она должна быть личностно значимой для студента [2].

Существующая система физического воспитания направлена в основном на выполнение студентами обязательных нормативов, определенных учебной программой, и не учитывает потребности человека в принятии на личностном уровне ценностей физической культуры, общении и эмоциональной разрядке. В результате становится понятна и очевидна необходимость использования в учебном процессе новых форм (технологий) для организации занятий по физическому воспитанию.

В течение прошедшего учебного (2008/2009) года в ТГУ проводились исследования в экспериментальной группе студентов 3 курса факультетов иностранных языков и информатики на материальной базе факультета физической культуры ТГУ. Занятия по общефизической подготовке заменены занятиями структурированным танцем.

Понятие структурированного танца

Структурированным называется четко организованный в пространстве и времени танец, основанный на базисных движениях народного, бального, современного социального танца и имеющий своей задачей смену танцевального рисунка. Основной акцент ставится на взаимодействие участников танцевания. Структура подразумевает исполнение подготовленных этюдов, взаимосвязанных с определенным музыкальным отрывком.