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 VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти В.С.Пирусского

Томск, 14-15 ноября 2013 года

выполнении ациклической работы может быть обеспечено повышением способности центральной нервной системы к мощной эффективной импульсации вовлеченных в работу двигательных единиц, совершенствованием внутримышечной и межмышечной координации, расширением возможностей алактатного механизма высвобождения энергии, формированием целесообразной биодинамической структуры двигательного действия.

Список литературы:

1. Беляев А.В. .Методика воспитания физических качеств волейболистов. М.: ГЦОЛИФК, 1990. 215 с.
2. Волейбол / Под ред. А.Б. Беляева, М.В. Савина. М.: Физкультура, образование и наука, 2000. 368 с.
3. Железняк Ю.Д. Интегральная подготовка в тренировке волейболистов //Физическая культура в школе. 1987. №12. С. 45–49.
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 1970.
5. Зимкин Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости. М.: Физкультура и спорт, 1956.
6. Иващенко Д.И. Формирование двигательных навыков юного спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 1998. 226 с.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К.: Олимпийская литература, 2004. 808 с.

АНАЛИЗ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ К ПРИНЦИПАМ «ФЭЙР ПЛЭЙ»

Сосуновский В.С., Загревская А.И. *(Национальный исследовательский Томский государственный университет, г. Томск)*

Введение.

В настоящее время в русле культуротворческой образовательной парадигмы представляется возможной переориентации образования на значимость культуры для развития личности, ее самореализации, умение самостоятельно исследовать проблемы, критически мыслить и работать творчески. Модернизация современного образования должна сформировать гуманистически ориентированное, культурно насыщенное образовательное пространство, поскольку, только через культуру возможно человеческое вхождение в окружающее социальное сообщество [3].

Специфическим компонентом культуры как социального феномена является спорт – любительский, профессиональный и «спорт для всех», включающий детско-юношеский спорт, студенческий спорт, спорт для среднего и старшего возраста, для людей с ограниченными возможностями, профессионально прикладной и т.д. Этому компоненту свойственны все элементы и черты самостоятельной подсистемы социальной сферы общества:

материальные, человеческие, институциональные, процессуальные и духовные [2].

Специалисты считают, что спорт и физическую культуру необходимо рассматривать не только как общественное явление, как сферу человеческой деятельности, как средство тренинга, но и как средство формирования мировоззрения, системы ценностей и мотивационно-потребностной сферы личности [1].

Особенно велика роль спорта для подрастающего поколения в период обучения в школе, а также в высших учебных заведениях. Именно в этом возрасте происходит становление личности, утверждение мировоззрения и формирование истинных ценностей не только в спорте, но и в повседневной жизни.

Школьники и студенты представляют собой особую социальную группу, на процесс становления и формирования их личности могут оказывать влияния самые различные воздействия внешней среды, при этом не только положительные. Поэтому в данной ситуации значительно возрастает роль тренера, преподавателя физической культуры, воспитательные воздействия которых должны основываться на истинных идеалах и ценностях спорта, которые наиболее полно отражаются в принципах Фэйр Плэй. Принципы Фэйр Плэй обеспечивают морально-этическую структуру, чтобы справится с давлениями в современном обществе. Движение «Фэйр Плэй» определяется как гораздо большее, чем игра в пределах правил, оно включает концепции дружбы, уважения к другим и обязательного соблюдения норм морали. «Фэйр Плэй» определяется как мировоззрение, а не только стиль поведения и общения. Задачей тренера является то, чтобы направить процесс формирования ценностной культуры своих воспитанников в нужное русло, используя для этого всевозможные педагогические средства и методы, в частности принципы Фэйр Плэй, как основу формирования концепции внутреннего и внешнего поведения спортсменов.

Однако системы образования и обучения в школе и в ВУЗе значительно отличаются. Попадая в высшее учебное заведение, бывшие школьники должны проявлять больше самостоятельности и инициативности, должны сами выбирать, что для них «плохо» и что «хорошо».

Поэтому представляет особый интерес изучение динамики в становлении истинных идеалов у школьников и студентов.

Насколько глубоко и крепко будут вложены истинные идеалы и ценности спорта, Олимпийских игр и олимпийского движения в подрастающее поколение, настолько же будет высок уровень знаний, идеалов, ценностей физической культуры и спорта у последующих поколений.

Организация и методы исследования.

В исследовании принимали участие студенты 2-3 курсов Национально исследовательского Томского государственного университета (174 человека) и школьники 5-9 классов занимающиеся спортом (153 человека). Для сравнения

отношения студентов и школьников к принципам честной игры в спорте применялся опросник «Фэйр Плэй», позволяющий выявить:

– идеалы, ценности спорта и олимпийского движения, являющиеся для студентов и школьников наиболее привлекательными;

– уровень осведомленности студентов о принципах Фэйр Плэй;

– отношение студентов и школьников к соблюдению принципов Фэйр Плэй в спорте;

– отношение студентов к честному, благородному поведению как необходимому атрибуту спорта и повседневной жизни.

Результаты и их обсуждение.

В ходе исследования были получены следующие результаты. Большая часть из числа опрошенных студентов и школьников (90%) активно занимаются спортом и интересуются вопросами, связанными с ним. 34% студентов стремятся к высоким спортивным достижениям, что и является их главной целью на данном жизненном этапе, тогда как таких школьников оказалось всего лишь 17%, а подавляющее количество школьников-спортсменов (50%) вообще не стремятся к высшим достижениям в спорте.

Смысл спортивных состязаний 41% студентов и школьников видят в достижении максимальных спортивных результатов; 59% студентов – в победе команды, однако количество школьников видевшие смысл спортивных соревнований в победе команды оказалось намного меньше (40%). Это может быть связано с возрастными особенностями школьников, плохо развитым чувством коллективизма, которое очень необходимо не только в спортивной деятельности, но также и в повседневной жизни. На данные обстоятельства необходимо обратить серьезное внимание и педагогу по физической культуре и тренеру по виду спорта.

Совершенно разные ответы дали студенты и школьники относительно смысла спортивных соревнований в самосовершенствовании и победе над собой. 73% из числа опрошенных студентов считают самосовершенствование и победу над собой неотъемлемой частью своей жизни. Тогда как количество школьников, ставящих этот смысл на первый план, оказалось значительно меньше (57%). Также школьники вообще не считают самосовершенствование и победу над собой смыслом спортивных состязаний (12%). В то время как таких студентов не оказалось вообще. Это, видимо, связано с тем, что у подростков еще не завершился процесс самоопределения, они не понимают, насколько важно самосовершенствоваться в физическом, умственном, эстетическом и т.д. плане, для того, чтобы быть наиболее разносторонней личностью. В этом случае очень важная роль принадлежит родителям, преподавателям в формировании понимания ребенком положительной концепции своего «Я», реализация которой в полной мере возможна в сфере спорта и физической культуры.

Далее проводилось изучение мнения студентов и школьников относительно негативных последствий проведения Олимпийских игр (табл.1).

Из данных таблицы 1 видно, что большинство студентов и школьников считают, что практически никогда Олимпийские игры не приводят в дальнейшем к разжиганию национализма, вражды между различными нациями, народами, странами. Однако 53% все же отмечают, что иногда они приводят к усилению проявления агрессивности и насилия среди спортсменов и зрителей, а также к неоправданному расходу бюджетных средств – 38%.

В таблице 2 показаны идеалы и принципы олимпизма, которые являются наиболее привлекательными для студентов и школьников.

Таблица 1 – Доля студентов и школьников, высказавших свое мнение о последствиях Олимпийских игр

Идеалы и принципы олимпизма	В первую очередь		В какой-то мере		Совсем нет	
	Шк.	Ст.	Шк.	Ст.	Шк.	Ст.
Девиз «Быстрее, выше, сильнее»	25%	31%	65%	56%	10%	13%
Идеал всесторонне и гармонично развитого атлета (спортсмена)	25%	29%	54%	65%	21%	6%
Принцип «Главное– участие, а не победа»	46%	26%	40%	46%	14%	28%
Принцип честной и справедливой борьбы в спорте	77%	70%	20%	22%	3%	8%

Таблица 2 – Доля студентов и школьников, высказавших мнение о наиболее привлекательных для них идеалах и принципах олимпизма

Негативные последствия	Очень часто		Иногда		Практически никогда	
	Шк.	Ст.	Шк.	Ст.	Шк.	Ст.
Усиление проявления агрессивности и насилия среди спортсменов и зрителей	10%	14%	53%	53%	37%	33%
Разжигание национализма, вражды между различными нациями, народами, странами	21%	12%	42%	37%	38%	51%
Неоправданное расходование средств, которые можно было бы использовать для решения более важных социальных задач	24%	30%	38%	38%	38%	32%

Анализируя таблицу 2, можно отметить, что принцип честной и справедливой борьбы в спорте является привлекательным для подавляющего большинства студентов и школьников. Вместе с тем чуть меньше половины школьников (46%) привлекательным для себя считают и девиз «Быстрее, выше, сильнее», что можно считать положительным результатом. Однако, у студентов процент тех, кто видит этот принцип олимпизма привлекательным в первую очередь, оказался значительно меньше (26%). Это связано с тем, что студенты больше стремятся к достижению максимальных результатов в спорте, о чем было сказано выше.

Результаты опроса студентов и школьников показали, что с принципами Фэйр Плэй в спорте знакомы хорошо 20%. Количество студентов, знакомых с ними оказалось 29%, тогда как количество школьников составило 17%. Не знакомые с принципами Фэйр Плэй студенты составили подавляющее количество – 51%, но еще больший процент таких оказался у школьников – 63%. Из числа тех студентов и школьников, которые хорошо знакомы с данными принципами, 59% узнали о них из средств массовой информации, 3% - от преподавателя физической культуры, 26% - от тренера.

Настораживает тот факт, что 51% студентов и чуть меньше процентов школьников (36%) не видят ничего плохого в том, что насилие может быть неотделимой частью некоторых видов спорта. В то же время всего лишь малая часть студентов (39%) высказалась против любого насилия в спорте.

На вопрос «Можно ли добиться больших успехов в спорте, ведя только честную борьбу, не нарушая правила?» утвердительный ответили 71% школьников-спортсменов, хотя процент положительно ответивших студентов оказался значительно меньше (54%). А также большое количество студентов, из числа опрошенных считают, что данные принципы надо соблюдать в зависимости от обстоятельств. Все вышеперечисленное не может не настораживать.

Заключение.

Таким образом, тренер в ВУЗе уделяет недостаточное внимание состоянию духовной, культурной сферы своих подопечных. Внешнее негативное воздействие оказывается сильнее, чем положительное воздействие спорта, поэтому тренеру необходимо уделять больше внимания решению не только оздоровительных и образовательных, но и воспитательных задач физической культуры и спорта. Также необходимы разработка и применение различных методик, направленных на олимпийское образование школьников и студентов и способствующих наиболее полной реализации ценностного потенциала спорта и физической культуры. Все это представляет особый интерес для формирования мировоззрения и ценностно-смысловой сферы студентов, так как доказано, что именно студенческий возраст является этапом становления спортивной и физической культуры личности.

Список литературы:

1. Загревская А.И. Физкультурное образование студентов педагогических вузов на основе интегральной технологии. Томск, 2007. 144 с.

2. Леонтюк А.М. Спорт как социокультурный феномен: Дисс… кандидата философских наук: Санкт-Петербург, 1996. 105 с.
3. Лубышева Л.И., Загревская А.И. Структура и содержание спортивной культуры личности //Теория и практика физической культуры, 2013. №3. С. 7-17.

СТЕП-АЭРОБИКА И ЕЕ РАЗНОВИДНОСТИ, ВЛИЯНИЕ НА ТРЕНИРОВАННОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

Чупрова Е.Д. *(Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, г. Красноярск)*

Одной из форм двигательной деятельности, которая получает очень широкое распространение в нашей стране в последнее десятилетие, является аэробика, в частности с использованием специальной платформы (степ-платформы), так называемая степ-аэробика. Степ-аэробика – это ритмичные подъемы и спуски под танцевальную музыку. "Step" в переводе с английского языка буквально означает «шаг».

Степ-аэробика – производная классической аэробики, была разработана американской спортсменкой, специализирующейся на легкой атлетике, Джин Миллер, в конце XX века. После перенесенной травмы коленного сустава, врачи порекомендовали Джин ходить по лестнице вверх и вниз, и первым устройством, которым она воспользовалась для восстановления и выздоровления, было крыльцо собственного дома. Воодушевившись полученными результатами, Джин Миллер решила превратить реабилитационную программу в новый вид фитнеса, который увлёк миллионы людей, поддерживающих свое тело в тонусе. Со временем данная программа стала называться «степ-аэробика» и получила широкое распространение среди приверженцев здорового и активного образа жизни [1].

Степ-аэробика относится к классу аэробных упражнений (или, в современном понимании, кардио-нагрузок). Суть аэробных упражнений состоит в том, что, выполняя определенные движения в относительно быстром темпе в течение продолжительного времени, начинают интенсивно работать дыхательная и сердечно-сосудистая система, часто их называют общим словом «кардио-респираторная система», соответственно, к органам и мышцам организма усиливается приток обогащенной кислородом крови. Все это ведет к тому, что возникает аэробная система «Клеточное дыхание» - использование кислорода клетками и тканями для окисления органических веществ с освобождением энергии, необходимой для жизнедеятельности клеток. То есть, его помощью кислорода, доставляемого к тканям и клеткам организма, жирные кислоты расщепляются и окисляются. Данная система обычно задействуется через 20-30 минут после начала аэробных упражнений.

Существует несколько разновидностей степ-аэробики: