

ру. Каждый народ имеет национальный инстинкт, данный ему от природы (а значит и от Бога), ... и у каждого народа инстинкт и дух живут по-своему и создает драгоценное своеобразие» [2, с. 263]. Ильин писал, что каждый народ должен сохранять свое национальное своеобразие, национальную культуру. Для него национализм проявлялся, прежде всего, в инстинкте национального самосохранения, который он считал верным и оправданным. Национализм – это любовь к историческому облику и творческому акту своего народа и не имел ничего общего с шовинизмом, расизмом – т. е. презрительным, враждебным отношением к другим народам.

Ярким примером предметного воспитания стала для Ильина жизнь выдающегося русского поэта А.С. Пушкина. В молодости поэт разделял либеральные взгляды, состоял в масонской ложе. Но именно предметность воспитания, любовь к родине, углубленное изучение русского прошлого и Православная вера помогли ему пересмотреть свои взгляды: «Так совершил Пушкин свой духовно-жизненный путь: от разочарованного безверия – к вере и молитве, от религиозного бунтарства – к свободной лояльности и мудрой государственности; от мечтательного поклонения свободе к органическому консерватизму» [2, с. 52].

Ильин пришел к важному выводу: от того, на каких принципах будет создана система воспитания, зависит историческая судьба России. Интеллигенция, ответственная за воспитание молодежи, должна осознать причины государственного крушения, преодолеть дурные соблазны беспочвенности и обратиться к русской самобытности.

Библиографический список

1. *Ильин И.А.* О грядущей России. М., 1993.
2. *Ильин И.А.* Одинокий художник. М., 1993.
3. *Ильин И.А.* Собр. соч.: В 10 т. М., 1993. Т. 1.

Л.В. Овчинникова Екатеринбург

Из опыта использования средств плавания по оптимизации двигательной сферы студенческой молодежи

Начальный период обучения в вузе является очень ответственным фактором в жизни студента. Новые условия обучения, высокая суммарная учебная нагрузка, большой объем получаемой информации, новизна и сложность материала, которым должен овладеть студент, предъявляет к его организму большие требования. По данным эргометрических обследований [1; 2] умственный труд студента протекает в условиях малой двигательной активности, что способствует возникновению условий для повышенной утомляемости, снижения работоспособности, ухудшения общего самочувствия и здоровья.

Проведенные исследования в Российском государственном профессионально-педагогическом университете показали, что все вышеперечисленные проблемы характерны и для нашего вуза. Так результаты медицинского обследования свидетельствуют, что более 40% студентов имеют отклонения в состоянии здоровья. При этом наиболее часто встречающаяся патология – это заболевания опорно-двигательного аппарата, кардио-респираторной системы, зрения, желудочно-кишечного тракта. Для нормализации физиологических

функций многие специалисты рекомендуют применять различные физические упражнения в воде.

На наш взгляд, лечебно-профилактическое плавание может быть одним из эффективных средств коррекции отстающих функций, для студентов, имеющих ограничения для занятий другими видами физических упражнений и отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Это обусловлено тем, что двигательная активность в воде способствует активизации обменных процессов, совершенствованию систем терморегуляции, укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшению работы кардиореспираторной системы, закаливанию организма.

В настоящее время в РГППУ 30% студентов по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе, они нуждаются в лечении и коррекции здоровья. В связи с этим, для данного контингента в образовательный процесс по физической культуре мы внесли некоторые дополнения. Так, вариативную часть программы мы дополнили специальными упражнениями, которые выполняются в воде. При этом мы классифицировали их по направленности воздействия на организм и по координационно-двигательной сложности. Первая группа упражнений: гимнастика в воде и на суше, подводные упражнения. Все это направлено на формирование навыка плавания и постановку правильного дыхания. Вторая группа упражнений предназначена для совершенствования техники плавания с задержкой дыхания на вдохе, на выдохе во время прохождения дистанционных отрезков. Третья группа упражнений – игры на воде, эстафеты. Все три группы упражнения в воде имеют неоспоримое значение при первичной и при вторичной профилактике нарушения опорно-двигательного аппарата.

После определения уровня плавательной подготовленности были сформированы две подгруппы. В первой занимались студенты не умеющие плавать, во второй учащиеся, владеющие спортивными способами плавания. Студенты первой подгруппы занимались по методике ускоренного обучения плаванию (метод В.П.Вологова). Во второй подгруппе использовались упражнения, предназначенные для совершенствования техники плавания. Основным способами были выбраны кроль на спине, на груди и брасс с удлиненной паузой скольжения. Плавание дельфином не применялись, но использовались элементы этого стиля. Игры и эстафеты использовались в обеих подгруппах как средство повышения эмоциональности занятий и закрепления приобретенного навыка.

К концу учебного года все студенты умели плавать, а более подготовленная группа преодолевала без остановки дистанцию 800 м. Почти все студенты отметили, что благодаря занятиям у них укрепились мышцы живота, спины, конечностей, улучшилась координация движений. У некоторых студентов снизился вес. Полученные результаты позволяют заключить, что использование средств плавания в образовательном процессе вуза позволяет повысить заинтересованность студентов к занятиям физической культурой, улучшить посещаемость и скорректировать некоторые отстающие функции.

Библиографический список

1. Бердников И.Г., Маглевский А.В., Максимова В.Н. Массовая физическая культура в вузе. М., 1991.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура. М., 2003.