

По нашему мнению, современные технологии обучения юных гимнастов, должны осмысливаться не только с учетом современных психолого-педагогических концепций – теории деятельности и теории поэтапного усвоения знаний, умений, навыков, но и теории забывания. Ведь психические процессы протекают не изолированно друг от друга, а в тесной связи и взаимодействии друг с другом. Учет структурных отношений вновь формируемых движений поможет тренеру более рационально организовать не только последовательность освоения учебного материала, но и учебно-тренировочный процесс в целом. А это, в свою очередь, поможет юному спортсмену, за более короткие сроки, освоить значительное количество новых конкурентноспособных упражнений.

Литература

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 328 с.
2. Гончаров В.И. Исследование двигательной памяти // Вопросы психологии. – 1991. – №3. – С. 75–79.
3. Дмитриев С.В. Учитесь делать движения, чтобы делать действия: Учебное пособие. – Н.Новгород.: Изд-во НГПУ, 2003. –178 с.
4. Селуянов В.Н. Эмпирический и теоретический пути развития теории спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. – 1998. – №3. – С.46.
5. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. – Киев. Олимпийская литература, 1999. – 462 с.
6. Смирнов А.А. Проблемы психологии памяти. Просвещение, – М.: 1966. – 422 с.
7. Ljach W. Koordinationstraining im System des mehrjährigen Leistungsauffauss - ausgewählte theoretisch metodische Grundpositione // Koordinative Fahigkeiten – koordinative Kompetenz. Herausg von G. und B. Ludwig Universitet Kassel. – Kassel, 2002. – S. 228–233.

ЗДОРОВЬЕ И ЭКОЛОГИЯ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ

*Паначев Валерий Дмитриевич,
доктор социологических наук, профессор,
Пермский национальный исследовательский политехнический
университет
г. Пермь*

Аннотация. Статья содержит анализ соответствия требованиям к размещению открытых спортивных сооружений в городской среде, становления экологической физической культуры, как науки об адаптации личности к экологическим процессам в естественных и искусственных средах для физического совершенствования и здоровья.

Ключевые слова: требования к размещению открытых спортивных сооружений, экологическая физическая культура, здоровье, городская среда.

Abstract. Article is brought analysis of the correspondence to requirements of accommodation opened atheletic buildings in town ambience, formations of the ecological physical culture, as sciences about adapting the personalities to ecological process in natural and artificial ambience for physical improvement and health.

Keywords: requirements to accomodation opened atheletic buildings, ecological physical culture, health, town ambience.

Актуальность исследований в данном направлении обусловлена недостаточной обоснованностью и дефицитом разработок по развитию физических качеств молодых людей с учетом конкретных условий организации процесса их физического воспитания. Результаты массового тестирования студентов Пермского национального исследовательского политехнического университета показали, что в большинстве случаев выполнение контрольных нормативов находится на уровне 50%. В силовом упражнении, каким является подтягивание на перекладине для студентов, самые низкие показатели наблюдались на Гуманитарном факультете (соответственно 23 и 25%), самый высокий – на Автодорожном факультете (47%) и на Электротехническом факультете, а также на первом курсе (45%), что объясняется онтогенезом силовых качеств.

У студенток же показатель силы по результатам сгибания и разгибания рук в упоре лежа снижался к четвертому курсу, что говорит о недостаточной двигательной активности старшекурсниц, связанной и с особенностями учебной нагрузки. Самый низкий процент выполнения норматива был выявлен в беге на выносливость у студентов второго курса Механико-технологического факультета, а также студентов первого курса (15%). Резкое снижение результатов по сравнению со студентами Автодорожного факультета (соответственно 42 и 40%) объясняется тем, что на возраст 18-19 (иногда и до 18) лет приходится пик максимального прироста массы тела, обусловленного в основном ростом жирового и мышечного компонентов. Из обследуемых студенток норматив по кроссу в 4 семестре выполнили 23%, в третьем - 18%, а во втором - только 8%.

У девушек в этом возрасте прирост массы тела превалирует над приростами двигательных качеств. Раннее половое созревание отрицательно влияет на их физическую работоспособность, приводит к избыточному накоплению подкожного жира, ограничивает двигательные возможности, особенно в упражнениях на выносливость.

Проведенные многолетние исследования позволили проанализировать изменения, происшедшие в физическом развитии и подготовленности студентов 1-2-х курсов за 30 лет. Установлено, что показатели силовой (прыжки с места) и скоростной выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств современных студентов ниже (от 5 до 14%) по сравнению с их сверстниками, обследованными 30 лет назад.

Что же касается жизненной емкости легких, частоты сердечных сокращений, силы спины и кисти, уровень развития которых в известной степени зависит от средовых факторов, то они, ухудшились из-за снижения двигательной активности студентов, связанной и с ухудшением экологической обстановки для студентов главного корпуса по сравнению со студентами комплекса, где занятия по физической культуре и спортивно-массовые мероприятия проводятся только в условиях благоприятной экологической обстановки в сосновом бору.

Таким образом, приведенные нами примеры указывают на необходимость применения экологического подхода в физической культуре и спорте, который предполагает разработку учебных и тренировочных программ с учетом социоэкологических особенностей мест занятий физической культурой. Биосоциальная среда оказывает существенное влияние на развитие физических качеств, что играет

существенную роль в разработке индивидуальных программ по экологической физической культуре.

В нашем университете результаты физической подготовленности студентов комплекса в сосновом бору в экологически чистом пространстве для эффективных занятий физической культурой студентов, и занимающихся в главном корпусе, на строительном факультете значительно отличаются, что показали проведенные исследования на протяжении последних 30 лет.

Был сделан главный вывод: здоровье студентов во многом зависит от экологической обстановки в месте обучения за 4-6 лет. Безусловно, что этот фактор особенно касается школьников, так как большинство школ города располагается в самых неблагоприятных с точки зрения экологии районах города, вблизи автомагистралей или промышленных объектов.

Гигиена, физическая культура и спорт обеспечивают энергетическую подзарядку, оправданное расходование энергии, потребность в ее обновлении. Чистота тела, игра мускулов, синхронность в работе всех жизненных анатомо-физиологических систем порождают состояние, которое древние выражали знаменитой формулой: «В здоровом теле — здоровый дух». И наоборот, безразличие к собственному здоровью, табак, алкоголь, наркотики, ленивый, малоподвижный образ жизни угнетают психику, приводят к поражению всех органических систем, угасанию интереса к тому, что происходит вокруг.

В наших социологических опросах студентов университета, проведенных в 1998- 2012 гг., даны весьма тревожные оценки состояния природной среды. Ответы на вопрос «Как вы оцениваете состояние природной среды в районе вашего места учебы?» распределились следующим образом (в % к числу опрошенных):

- природная среда полностью соответствует условиям учебного процесса	- 2
- состояние природной среды в последнее время ухудшилось	- 23
- состояние природной среды в последнее время значительно ухудшилось и нужно принять срочные меры для её восстановления	- 75

Большинство опрошенных студентов (89%) считает, что экологическая угроза здоровью людей в Перми существует, только каждый десятый не задумывался над этим. Те, кто считает, что экология «не влияет на здоровье» не оказалось. Респондентам было предложено оценить влияние различных факторов на здоровье. Ответы респондентов распределились следующим образом (% от общего числа опрошенных по каждой группе):

Факторы, влияющие на здоровье:	Соответствующий фактор влияет:		
	значительно	средне	не влияют
вода	79	19	2
воздух	81	17	2
радиоактивность	74	19	7
продукты питания-	64	32	4
образ жизни	57	38	5
наследственность	56	31	13
условия учебы	55	37	8
занятия спортом	54	35	11
уровень развития здравоохранения	50	36	14
условия быта	44	45	11

Нетрудно видеть, что, по мнению студентов, наибольшее влияние на здоровье, на момент опроса оказывали экологические факторы: из десяти предложенных факторов значительно влияют на здоровье воздух (81% опрошенных), вода (соответственно 79%), радиоактивность (74%). Среди факторов, которые более других набрали число «голосов» выбравших позицию «не влияют» - это «уровень развития здравоохранения», «наследственность», «занятия спортом», «условия быта».

А как отражается в общественном сознании взаимосвязь неблагополучия экологии, неблагополучных природных факторов жизненной среды и здоровья студентов в различных местах расположения факультетов? «Связываете ли вы состояние своего здоровья (здоровья при занятиях физической культурой и спортом) с экологической обстановкой в вашем районе обучения (с чистотой воздуха, воды, земли)?». Вот результаты опроса *студентов всех факультетов университета* (% от общего числа респондентов по каждой группе):

Студенты факультетов	Да, связывают	Нет	Затруднились ответить
В целом в том числе:	59	10	29
АДФ	38	19	32
АКФ	69	8	22
ГНФ	61	10	28
ГумФ	70	8	20
МТФ	54	0	36
СТФ	57	6	35
ХТФ	40	12	36
ФПММ	35	40	30
ЭТФ	30	42	23

Более половины респондентов подтверждают свою уверенность во взаимосвязи неблагополучия экологии и своего здоровья. На комплексе эту связь фиксирует сравнительно меньшее число респондентов (48 %). Наиболее «предвзяты» к этой проблеме студенты главного корпуса, который находится в центре Перми в окружении автомобильных магистралей. И это не спроста: г. Пермь, Пермский край входит в первую десятку субъектов РФ, имеющих практически катастрофическую экологическую обстановку.

Сегодня становится всё более очевидным, что уповать на чисто технические и экономические средства в вопросах стратегии по поддержанию социально-экономического и экологического благополучия молодого поколения студентов довольно рискованно. Политика преобразований должна включать в себя меры научно-исследовательского, технико-технологического, организационного, экономического и социального характера.

Состояние здоровья молодого поколения россиян – одна из острейших общественных проблем. Лишь 10% студентов могут считаться здоровыми, 40% имеют различные хронические патологии. В нашем университете в 1980 г. было всего 8% студентов с отклонениями в состоянии здоровья, а к 2013 г. эта цифра превысила 60% по данным медицинских осмотров для допуска к занятиям физической культурой.

По оценкам отечественных и зарубежных специалистов, здоровье студентов, зависит на 20-40 % от состояния окружающей среды, на 15-20% от генетических факторов, на 10% от деятельности служб здравоохранения, и на 25-50 % от образа жизни¹.

Другим негативным проявлением научно-технического прогресса и причиной возникновения еще одной «болезни цивилизации» - гиподинамии - является гипокинезия (гипокинезия - вынужденное уменьшение объема произвольных движений вследствие характера трудовой деятельности; гиподинамия - нарушение функций организма при ограничении двигательной активности). Если 100 лет назад доля физического труда в общественно-полезной деятельности человека составляла 96%, то сейчас - около 1%.

Вследствие гипокинезии скелетные мышцы и сердце все больше детренируются. В результате любая перегрузка, которая в тренированном организме вызывала бы изменение деятельности миокарда лишь в пределах физиологической нормы, становится чрезвычайной и приводит к развитию патологических процессов.

На фоне гипокинезии не только отрицательные, но и положительные эмоции способны вызывать значительные нарушения сердечной деятельности. У малоподвижных, страдающих ожирением городских жителей часто встречаются ортопедические заболевания (деформация скелета, искривление позвоночника, плоскостопие), которые еще больше ограничивают движение.

Один из специфических социальных факторов - физкультурная деятельность, которая отличается тем, что субъект этой деятельности одновременно является и ее объектом, т.е. такая деятельность индивида направлена непосредственно на самого себя. Физкультурная деятельность - интегрирующее понятие, включающее в себя все многообразие сознательно окультуренной двигательной деятельности человека, связанной с преобразованием его телесности.

Именно она определяет формирование физической культуры студента (и ее видов - физкультурного образования, спорта, физкультурной рекреации, физкультурной реабилитации) в его телесно-духовном единстве, создавая гармонию его сущностных (духовных и физических) сил. Это обусловлено ее содержательной стороной, носящей творческий характер. В то же время она является интегративным фактором функционального, ценностного и результативного аспектов физической культуры.

Физкультурную деятельность необходимо рассматривать как один из важнейших видов человеческой деятельности, носящий в целом социально-культурный характер, т.к. ее предметом, целью и главным результатом является развитие самого человека. Она составляет сущность физической культуры человека и служит основой (главным средством) ее формирования.

К сожалению, все факультеты нашего университета, кроме комплекса, расположены в самых неблагоприятных в экологическом отношении местах Перми, а отсюда неутешительный вывод для здоровья студентов - экологические катаклизмы, как естественные, так и искусственные (спровоцированные деятельностью человека).

Они становятся более частыми, суровыми, сопровождаются тяжелыми потерями именно для здоровья; - урбанизация провоцирует большие экологические

¹ Формирование здорового образа жизни в условиях Крайнего Севера и Сибири. Материалы межрег. научно-практ. конф. г. Надым 1-4 марта 2000 г. Салехард, 2000, с. 74.

проблемы, в первую очередь касающиеся реализации мусорных отходов и распространения хронических заболеваний; - потребительское отношение к природе и неразумное вмешательство в неё может привести общество к экологическому кризису, важнейшее проявление которого - неблагоприятные тенденции в состоянии здоровья студентов. А здоровье не могут заменить никакие блага цивилизации.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНТЕРАКТИВНЫХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ – ОСНОВА СОЗДАНИЯ МОТИВА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ

Розенфельд Александр Семенович,
доктор биологических наук, профессор,
*Российский государственный профессионально-педагогический
университет
г. Екатеринбург*

Аннотация. В статье описаны методические приемы, которые используют креативные преподаватели на занятиях по дисциплине «физическая культура» для создания у студентов вуза необходимой мотивации к здоровому образу жизни.

Ключевые слова: мотивация, двигательная активность, физическая культура, студент.

Abstract. Summary. In article methodical receptions which, are used by creative teachers on classes in discipline "physical culture" for creation at students of higher education institution of necessary motivation to a healthy lifestyle are described.

Index terms: motivation, impellent activity, physical culture, student.

Современные условия жизни – автоматизация, компьютеризация, модернизация и другие формы проявления урбанизации отрицательно сказываются на двигательной активности и физическом развитии населения. Студенческая молодежь, являясь самым многочисленным слоем нашего общества, к сожалению, в большей мере затронута негативными процессами урбанизации, что проявляется в снижении их двигательной активности, функциональных резервов и как результат, в ухудшении здоровья в целом.

Именно поэтому, дисциплине «физическая культура» принадлежит главенствующая роль в поддержании двигательной активности, функциональных возможностей и кондиционных физических качеств студенческой молодежи. Однако, «физическая культура», в рамках основной образовательной программы вуза, не может решить всего комплекса задач, стоящих перед ней.

В первую очередь, это объясняется низким уровнем мотивации студентов к данной дисциплине. Одной из причин охлаждения к этой дисциплине являются противоречия, возникающее в результате несоответствия личностных интересов и учебной программой, где виды спортивной деятельности в большинстве случаев не удовлетворяют современным запросам молодежи. Социологический опрос показал, что легкоатлетический бег, лыжные прогулки и упражнения общеразвивающей гимнастики, не могут удовлетворить возросшие потребности молодежи.

Сейчас наиболее привлекательными видами двигательной деятельности являются: различные виды силовой и музыкально-ритмической гимнастики, единоборства, катание на роликах и велосипеде, паркур и т.д. Такое разнообразие средств физического и функционального самосовершенствования притягивает воз-