

ориентирован на подготовку специалиста, способного организовать и вести здоровый образ жизни.

Всё выше сказанное необходимо учитывать, прежде всего, преподавателю по физической культуре в вузе. Для того, чтобы заинтересовать студентов ежедневно выполнять физические упражнения, необходимо убедить об их положительном влиянии, прежде всего, на здоровье физическое и психическое. Повышая интерес студентов к занятиям физической культурой, данному контингенту предлагается выбор специализации. В связи с выбором соответствующей специализации повышается эффективность педагогического процесса. Мужской контингент больше предпочитает игровые виды спорта, а женский наибольший интерес проявляют к таким специализациям как аэробика и спортивные танцы. И это не удивительно, так как аэробика и спортивные танцы – это не просто разнообразные танцевальные движения под музыку, но и искусство владения своим телом, стремление вести здоровый образ жизни.

Таким образом, можно сказать, что при возможности выбора специализации у студентов возникает интерес к занятиям физической культурой, стремление быть лидером в спортивных соревнованиях (по данным видам спорта), а значит быть здоровым, активным, уметь вести себя в обществе, быть образованным.

Процесс физического воспитания оказывает огромное влияние на динамику физического, психического и личностного развития студентов. Формирование у студентов педагогического университета ответственности за своё здоровье – воспитательный процесс, позволяющий в дальнейшей профессиональной деятельности формировать его у будущих учеников.

Кропотухина О.С.

ГОУ ВПО «Российский государственный профессионально-педагогический университет» (РГППУ), г. Екатеринбург.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА-ОДНО ИЗ ВАЖНЕЙШИХ УСЛОВИЙ УСПЕШНОСТИ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Общепризнанным является тот факт, что психическая готовность спортсмена- это решающий фактор победы в олимпийском спорте. Не случайно в последнее десятилетие психологи спорта и специалисты смежных наук (психофизиологи и биофизики) особое внимание уделяют разработке специальных технологий психической подготовки высококвалифицированных спортсменов на основе соответствующих методов психодиагностики.

Психическую готовность к соревнованию следует рассматривать как одно из многообразных психических состояний человека. Каждое

психическое состояние выступает для человека как переживание и в то же время как проявление активности во внешних действиях и поведении. Все психические состояния имеют временный характер, однако длительность их может колебаться в очень значительных пределах (от секунд до многих дней). Опираясь на данные общей психологии, и используя результаты многочисленных исследований предстартовых состояний, волевой подготовки к соревнованиям профессор А.Ц.Пуни так сформулировал понимание состояния психической готовности к соревнованиям: «Оно представляет собой сложные, целостные проявления личности, характеризующиеся трезвой уверенностью спортсмена в своих силах, стремлением активно бороться до конца за достижение намеченной цели, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, высокой степенью помехоустойчивости по отношению к различным неблагоприятным действующим внешним и внутренним влияниям, способностью произвольно управлять своими действиями, мыслями, чувствами, всем поведением, адекватно возникающим и бесконечно изменчивым ситуациям спортивной борьбы- и все это в условиях высшей степени напряженной, аффектирующей атмосфере соревнований». Если проанализировать эту характеристику, то можно обнаружить, что целостное проявление личности отличается прежде всего разнообразием выражения, которое зависит от типологических характеристик спортсмена. Если несколько детализировать комплекс признаков составляющих описанный выше синдром состояния психической готовности к соревнованию, то можно сказать, что в него входят : все волевые качества при ведущей роли (целеустремленность, выдержка, самообладание, самостоятельность); критичность и гибкость ума; наблюдательность; стенические эмоции при оптимальном уровне их выраженности; полная сосредоточенность и устойчивость внимания на процессе деятельности; способность целесообразно регулировать свои чувства, мысли, действия и все поведение на протяжении периода соревнований.

Как и всякое психическое состояние, состояние готовности к соревнованию имеет сложную внутреннюю картинку. Это целая гамма переживаний. Спортсмен находится в состоянии ожидания предстоящего соревнования, готовится к нему, предугадывает возможные результаты. В то же время эти переживания характеризуются внешними проявлениями (поведение, действие) по которым можно объективно судить о психическом состоянии и его динамике у спортсмена. Поэтому диагностику состояния психической готовности к соревнованию следует рассматривать как одну из важнейших современных проблем психологии спорта. Эта проблема находится в самой начальной стадии разработки. При диагностике состояния психической готовности к соревнованию следует ориентироваться на признаки, входящие в синдром этого состояния и использовать определенный комплекс диагностических методов. И в существующей на

сегодня практике диагностики состояния психической готовности к соревнованию используются следующие методы: для определения трезвой уверенности в своих силах- ассоциативный эксперимент (Л.П.Радченко); тесты для установления уровня притязаний и самооценки (Е.Генова, Л.П.Радченко); теппинг-тест с установкой на максимальный темп (Ю.Я.Кисилев); для исследования уровня эмоционального возбуждения: 1) треморометрия (Ю.Я.Кисилев), 2) реакция на время (В.Н.Петрович), 3) теппинг-тест в модификации- «спокойно», «быстро», «максимально быстро» (Ю.Я.Кисилев); для определения помехоустойчивости Бурдени-Анфимовича в различных модификациях с усложнениями, с введением эмоционально возбуждающих или неожиданных внешних помех (Е.Герон, Г.Д.Горбунов).

Целесообразно уточнить, что если в определении и анализе психической готовности к соревнованию, в диагностике пробелов в этом состоянии, в выяснении их этиологии, основная роль в совместных усилиях тренера и психолога принадлежит психологу, то когда речь идет о путях и средствах психологической подготовки к соревнованию, о путях и средствах преодоления пробелов в психической подготовленности спортсменов, ведущее положение занимает тренер. Важно, чтобы совместная деятельность обоих специалистов носила целенаправленный и плановый характер. Тренер должен усвоить истину, что главный психолог в команде - он сам. Поэтому с тренерами необходимо проводить также специальную психологическую подготовку, которая направлена на становление необходимых психических функций. Все использованные методики и должная подготовка тренера помогают оптимально психологически подготовить спортсмена к определенным соревнованиям.

Кузнецова Н.Н.

ГОУ ВПО «Российский государственный профессионально-педагогический университет» (РГППУ), г. Екатеринбург

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СИСТЕМЕ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Радикальные преобразования, происходящие в российском обществе, актуализируют необходимость развития личности молодого человека, оканчивающего школу, способной к самообразованию, саморазвитию, самоактуализации и самосовершенствованию.

Воспитание и обучение играют приоритетную роль в формировании личности. Целью образования должно быть не только приобретение знаний,