

дискомфорт, но и негативно влияют на подготовку к борьбе и исход соревнований. Тренерам и психологам необходимо подготовить спортсменов не только физически и тактически, но и противостоять многим предсоревновательным и соревновательным факторам, которые имеют запутывающее влияние и вызывают несоответствие функций, то есть проявление «высокой надежности в соревновательной деятельности» [3].

Психологическая подготовка предусматривает систематическое развитие необходимых качеств, способствующих развитию умственных, технических и тактических способностей спортсмена. Непосредственная психологическая подготовка к соревнованиям должна основываться на информации о возможных соперниках, состоянии спортивных объектов и т.д. Изучение этих факторов и реальная оценка уровня достижений спортсмена должны быть в основе тренировочных задач.

Знание предстоящих трудностей позволяет спортсмену адаптироваться к необходимым условиям посредством соответствующих тренировок, включая психологическую подготовку.

Список литературы

1. Гилев Г.А. Физическое воспитание в вузе: учеб. пособие / Г.А. Гилев. – М.: МГИУ, 2007 – 376 с.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента: учебник / В.И. Ильинич; под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2002. – 408 с.
3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2007. – 480 с.

Мельников А.И., Ольховская Е.Б.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Физическое воспитание бакалавра

Богатая на различные термины латынь подарил миру слово *baccalarius*, которое в самом начале своего существования означало «молодой человек».

Однако по истечении времени, когда слово покинуло границы Древнего Рима и пошло гулять в мир, его значение незаметно трансформировалось в профессора духовной академии. А еще спустя какое-то время приобрело современную трактовку – степень фундаментального высшего образования.

В последние годы Россия переходит на международную систему подготовки в университетах – две ступени: бакалавр и магистр. Причём для получения степени бакалавра достаточно проучиться четыре года, магистратура займет около шести лет.

В рамках общей готовности выпускников вузов к профессиональной деятельности физическая подготовленность человека занимает равнозначное место наряду с духовной (идейной, гражданской, нравственной), специально-трудовой (теоретической, технической, технологической) и психической (умственной, волевой, рефлексивно-эмоциональной). Сегодня физическое здоровье является не просто желательным качеством, а необходимым условием профессиональной деятельности бакалавра: он должен обладать резервом физических и функциональных возможностей для своевременной адаптации к быстро меняющимся условиям производственной и внешней среды, объему и интенсивности труда, способностью к полному восстановлению в заданном лимите времени. Физическое здоровье отражает такую степень физического развития человека, его двигательных навыков и умений, которая позволяет наиболее полно реализовать его творческие возможности. Более того, зачастую физическая подготовленность человека, определяет выбор будущей профессии.

Согласно трактовке современных учебников физическое воспитание – это обучение движениям, развитие физических качеств человека. Физическое воспитание в современной науке рассматривается как системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретения таким путем необходимого в жизни объема двигательных умений и навыков. Физическое воспитание в учебных заведениях вооружает студентов знаниями о влиянии физических упражнений на организм человека, развивает физические качества (способности), двигательные навыки, обеспечивает

физическую подготовку молодежи к жизни, общественно-политической деятельности. Целью физического воспитания студенческой молодежи следует считать формирование системы специальных знаний, позволяющих оперировать общими понятиями, закономерностями, принципами, фактами, правилами теории и практики физической культуры. В образовательную деятельность преподаватели физического воспитания, тренеры должны включать компоненты, которые относятся к духовной сфере студентов. Это содержание мыслей и чувств, ценностных ориентации, степень развития интересов и потребностей, убеждений, что в конечном итоге определяет их социальную деятельность и содействует подготовке гармонично развитых высококвалифицированных специалистов народного хозяйства.

Одна из важнейших задач физического образования – научить студентов пользоваться приобретенными знаниями. Опасность превращения знаний в «пустой багаж» зарождается в молодые годы. В этом возрасте умственная деятельность связана с приобретением все новых и новых умений и навыков. И если эти умения и навыки только усваиваются и не применяются на практике, знания постепенно выходят за сферу духовной жизни молодых людей, отделяясь от их интересов и увлечений. Кроме выполнения специфической функции, физическое образование способствует более эффективному решению функций образования, а также его видов – умственного, политического, профессионального и т.д. Таким образом, физическое воспитание, как вид образования, есть специально организованный и сознательно управляемый педагогический процесс, направленный на всестороннее физическое развитие студенческой молодежи, их специфическую подготовку к выполнению социальных обязанностей в обществе. Физическое образование в вузе решает следующие задачи:

1. Воспитание у студентов сознательности, высоких моральных, волевых и физических качеств, подготовка их к высокопроизводительному труду.

2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с учетом особенностей будущей трудовой деятельности.

3. Приобретение необходимых знаний по основам теории, методики и организации физической культуры; подготовка к работе в качестве общественных инструкторов и судей по спорту.

4. Воспитание у студентов убежденности в необходимости выполнения недельного двигательного режима.

5. Повышение спортивного мастерства студентов-спортсменов.

Общее руководство физическим воспитанием студентов, а также организация контроля за состоянием их здоровья возложены на ректора вуза, а проведение занятий осуществляется административными подразделениями и общественными организациями. Ответственность за постановку и проведение учебного процесса по физическому образованию студентов в соответствии с учебным планом и вузовской программой возложена на кафедру физического воспитания вуза. Медицинское обследование и наблюдение за состоянием здоровья студентов в течение учебного года проводятся студенческой поликлиникой или здравпунктом вуза. Массовая оздоровительная физкультурная и спортивная работа проводится спортивным клубом совместно с кафедрой физического воспитания и общественными организациями вуза. Главным результатом функционирования системы физического образования является всестороннее физическое развитие человека – физическая культура личности (физическая подготовленность, физическая готовность или физическое совершенство), обеспечивающая успешное овладение ею и выполнение тех или иных задач, поставленных перед обществом.

Спорт и физическая культура являются не только элементами здорового образа жизни – это вообще нормальная и здоровая жизнь, которая открывает все новые и новые возможности для реализации своих сил и талантов. Это путь, на который вступает здравомыслящий человек, для того чтобы прожитая им жизнь была бы плодотворной, приносила радость ему самому и окружающим.

Большой части выпускников вузов предстоит стать руководителями производственных коллективов. Развитие производственной физической культуры, здоровье, успехи коллектива во многом будут зависеть от понимания

руководителем значимости физической культуры, умений вовлечь в занятия абсолютно каждого, от степени его компетентности в этих вопросах. К этому необходимо добавить, что личный пример руководителя, его глубокая убежденность, основанная на багаже специальных знаний – залог успеха развития производственной физической культуры. Для этого необязательно, чтобы руководитель был спортсменом высокого класса даже при скромной спортивной подготовке, сам факт настойчивости руководящего состава в развитии производственной физической культуры в коллективе и личный положительный пример будут иметь решающее значение.

Список литературы

1. Виленский М.Я., Ильин В.И. Физическая культура работников умственного труда. М. 1987. 234 с.
2. Физическая культура студента: учеб. / под ред. В. И. Ильинича. М.: Гардарики, 2007. 448 с.

Муйдинов Ш., Байтураев Т.Д.

Государственный институт искусств и культуры Узбекистана,
г. Ташкент, Узбекистан

Изучения педагогических возможностей физической культуры

Физическое воспитание – основная и обязательная форма сохранения здоровья в высшем образовании. На занятиях студенты узнают о здоровом образе жизни, повышают квалификацию, развиваются физически. Занятия физкультурой имеют свои особенности, для них характерны инстинкты движения, частая смена настроения, высокая эмоциональность, коллективность. В ходе педагогического изучения были разработаны эффективные формы физической подготовки и профилактических занятий.

Занятия физической культурой проводятся в соответствии с педагогическими и методическими принципами физического воспитания. Принципы обучения были определены исходя из следующих требований:

– выполнение учебных, педагогических и оздоровительных задач, заинтересованность студентов в физической культуре.