

питания. Гораздо полезнее и надёжнее для будущего постепенное снижение массы – не более 4-5 кг в месяц, которого вы добьётесь малокалорийным рационом, разгрузочными днями, соблюдением режима и физическими нагрузками – без них никуда. В идеале надо постараться найти такой режим питания, которого можно придерживаться постоянно, не считая его диетой и не тратя на него нервы.

Не стоит относиться к процессу похудения как к чему-то непосильно сложному. При правильном психологическом настрое этот процесс станет столь же легким, как и, собственно, набирание веса. Разумеется, стоит помнить, в питании и в принципе всем, что касается организма, важен баланс и умеренность. Также стоит отметить, любая диета дает эффект только при полном ее соблюдении, а также – физические упражнения в сочетании с диетой дают стопроцентный результат. Главное осознать, что наше тело – наше детище. Человек, как скульптор, может выточить свое тело таким, каким он хочет, важно чтобы это не нанесло вреда здоровью, которое так легко потерять и сложно восстановить.

При любых изменениях себя, будь это элементарное снижение веса или душевные перемены, надо любить себя, беречь себя и относиться разумно к своим душе и телу.

Список литературы

1. О меню, диетах и витаминах// [Электронный ресурс] /Режим доступа: <http://www.sunhome.ru/journal/17666> (дата обращения: 10.03.2015 г.).

Ярускина Е.И., Ткачева Е.Г.

Волгоградский государственный социально-педагогический университет,
г. Волгоград

Определение психомоторных способностей студентов средствами физической культуры в вузе

В рамках гуманитарной парадигмы цель педагогического образования понимается как профессионально-личностное развитие и саморазвитие

будущего специалиста. С одной стороны, специалист сферы образования является активным субъектом, реализующим в педагогической профессии свой способ жизнедеятельности, вырабатывающим собственную стратегию профессионального мышления, поведения и деятельности. С другой стороны, педагогическая деятельность является коллективной, академическое общество выступает как коллективный субъект, способный создавать ситуацию субъектного развития будущего специалиста. В связи с этим одной из главных задач системы образования является создание условий, необходимых для развития личности. Творческий потенциал, развитый в период вузовского обучения, позволяет человеку успешно адаптироваться в окружающей среде, а молодому специалисту – в его профессиональной деятельности.

Совершенствование системы непрерывного образования подрастающего поколения невозможно без целостного понимания психической и двигательной деятельности учащегося, и глубокого изучения психофизиологических детерминант развития психики и моторики на всех стадиях непрерывного образования [2].

Значительную роль в физкультурно-спортивной деятельности играют психомоторные способности человека – как взаимосвязь психических процессов с движениями и действиями.

К.К. Платонов определил психомоторику как основной вид объективизации психики в сенсомоторных, идеомоторных и эмоционально-моторных реакциях и активах [5]. Мы понимаем психомоторные способности как генетически, физиологически, социально и индивидуально определенное и выработанное свойство или совокупность свойств и качеств, характеризующихся точностью контроля, вариативностью коррекции и эффективностью управления движениями за счет тонкой дифференцировочной чувствительности, энергетической, познавательной и программирующей функций системы организма человека. Указанная совокупность характеристик психомоторных способностей детерминирует основные составляющие их

структуры, элементы функциональной психомоторной системы, которые находятся во взаимосвязи, дополняют и обуславливают друг друга.

Многочисленные исследования психомоторики были проведены Э. Флейтманом, который на основе интеркорреляций двигательных методик выделил ряд психомоторных факторов [6].

«Психомоторные способности – это ядро двигательных способностей, связанное с произвольным отражением двигательной деятельности, адекватных двигательных представлений, воображения, памяти» [3].

Слабая выраженность того или иного элемента в структуре психомоторных способностей обуславливает искаженное отражение объективной информации и собственных движений и двигательной деятельности в целом.

Говоря о психомоторных способностях, нельзя забывать об изучении психофизиологических детерминант структуры этих способностей у молодежи под влиянием активных занятий физической культурой и их перестройке под влиянием психофизических нагрузок разной интенсивности и характеристика [1].

Известно, что в период обучения в высших учебных заведениях развиваются задатки и способности студентов, происходит становление и стабилизация характера, интересов; развиваются сенсомоторные, перцептивные, мнемические и психомоторные функции; наблюдается наибольшая пластичность и переключаемость в образовании навыков; в основном завершается соматическое и достигает максимума психического развитие. Все это подчеркивает необходимость качественного и количественного изучения потенциальных возможностей студента, а с другой стороны – эффективного развития его функций и систем с целью максимальной реализации его способностей в процессе обучения и подготовки к профессиональной и спортивной деятельности.

Совершенствование системы повышения спортивно – технического мастерства студенческой молодежи во многом зависит от решения проблемы диагностики способностей и разработки научных основ их развития.

Установлено, что психомоторное развитие незначительно продолжается у студентов после 17 лет и зависит от половых особенностей. Девушек – студенток характеризует улучшение двигательной памяти, выносливости, устойчивости внимания и умственной работоспособности. У юношей улучшаются силовые показатели, темп движений, надежность внимания.

Процесс по физической культуре как общеобразовательной, так и в высшей школе направлен в основном на формирование двигательных умений, навыков, физических качеств, как правило, лишь в плане методик спортивно-технической подготовки. Учеными Северо-Кавказской психодиагностической лаборатории установлено, что направленное формирование психомоторных способностей оказывается более эффективным, чем общепринятая система обучения технике видов спорта. Диагностика психомоторики поможет и в поиске спортивных резервов и индивидуализации спортивно-тренировочного процесса.

Из всего вышеизложенного можно сделать вывод, что традиционный подход утилизирует роль физического воспитания и значительно снижает его возможности в плане развития когнитивно-моторных и когнитивно-интеллектуальных способностей, их тесной взаимосвязи и взаимообусловленности.

Внедрение системы психомоторных, психотехнических игр и упражнений в программу обучения способствует освоению более рациональных способов упражнения своими движениями, приобретению фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний, что значительно повышает эффективность физического воспитания студентов.

На занятиях по физической культуре со студентами Волгоградского государственного социально - педагогического университета, мы включали психомоторные игры и упражнения, в основную, так и в подготовительную и заключительную части занятия.

Ниже, мы приводим психомоторные игры и упражнения, внедренные нами в учебный процесс по физической культуре со студентами в вузе.

Психомоторные игры

1. «Правильный ответ»

Группа игроков строится в шеренгу или образует круг, в центре которого – водящий с мячом.

Водящий бросает мяч одному из играющих и называет вид спорта. Например: шахматы, большой теннис, футбол, легкая атлетика и т.д.

Игрок, поймавший мяч, отправляет его обратно водящему, называя знаменитого спортсмена в этом виде спорта.

Например, на слово «шахматы» ответ может быть – М. Таль; «футбол» – Рональдо и т.д.

Правила:

- игроку, поймавшему мяч с вопросом, отводится на раздумье 2 секунды, после чего, он должен вернуть мяч с ответом водящему. Если пауза затянулась больше отведенного времени или игрок затрудняется с ответом, он покидает игру;

- повторения ответов исключены.

- игра продолжается до определения победителя.

Варианты игры:

Игрок, поймавший мяч, поворачивается на 360° через правое или левое плечо и отправляет мяч водящему с ответом.

Игрок, поймавший мяч, делает присед, встает и отправляет его водящему с ответом.

Данная игра рекомендуется для детей среднего или старшего школьного возраста. С детьми младшего школьного возраста эту игру проводят в упрощенном варианте. Например, вопросы: вода, воздух, земля. Ответы: названия птиц, животных, рыб, обитающих в данной среде.

2. «Точное построение»

Преподаватель (тренер) подает заранее обусловленный сигнал, по которому тренирующиеся расходятся (разбегаются) по залу и начинают выполнять заданное упражнение (приседание, сгибание рук в упоре, подскоки

на месте и т.д.) в течение заранее обговоренного времени (20, 30, 40 секунд). По истечении заданного времени, команды должны организованно выстроиться на исходном рубеже. Побеждает та команда, которая быстрее, дружнее и организованнее займет исходную позицию.

Игру можно несколько усложнить, если до её начала обговорить, что команды выстраиваются строго по росту, лицом по направлению к учителю, на том или ином расстоянии от него. По истечении заданного времени ведущий игрок поднимает правую руку и прекращает движение. Эта позиция ведущего игрока должна служить командой к построению. Данный вариант игры, кроме развития «чувства времени», способствует улучшению зрительного контроля. Поэтому она рекомендуется детям, занимающимся различными видами спорта.

Игру «Точное построение» можно использовать как во вводной части занятия, так и для проведения общеразвивающих упражнений с самостоятельным подсчетом ошибок при их выполнении. Игру можно проводить и в заключительной части занятия для подготовки к переключению внимания детей на следующий учебный предмет.

3. «Дружный хлопок»

Ведущий задает определенный темп различными сигналами: счетом 1, 2, 3, 4, ... , хлопками в ладоши, постукиванием и т.д. Занимающиеся должны начать счет после последнего сигнала преподавателя и продолжить его мысленно до заранее обговоренного числа (10, 15 и т.д.). При достижении заданного числа участники производят дружный хлопок в ладоши. Побеждает та команда, которая более дружно и согласованно выполнила хлопок.

Игру можно изменить: например, в конце счета команда выполняет какое-нибудь упражнение – подскок или поворот на месте, приставной шаг и т.д.

Данная игра может способствовать воспитанию у занимающихся детей чувства темпа. В то же время, в конце занятия она готовит учеников к восприятию материала следующего занятия, обеспечивая тренировку внимания.

Как показали наши исследования, внедрение системы психомоторных упражнений и игр в программу обучения, способствовало освоению более рациональных способов управления своими движениями, приобретению двигательных умений и навыков и связанных с ними знаний, что значительно повышало эффективность занятий по физической культуре студентов.

Список литературы

1. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека: учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2003. – 389 с.
2. Озеров В.П. Современные тенденции совершенствования психологии физического воспитания студенческой молодежи // Психология физического воспитания в системе образования. – М., 1991. – 16 с.
3. Озеров В.П. Психомоторные способности человека. – Дубна: «Феникс+», 2002. – 320 с.
4. Платонов К.К. О системе психологии. – М.: Мысль, 1972. – 216 с.
5. Fleishman E. Dimensional analysis of psychomotor abilities // J. of exp. psychol. 1954. – Vol. 48. – P.437-454.

Яценюк И.Ф., Ефименко Э.И.

Шадринский государственный педагогический университет, г. Шадринск

Физическая культура в жизнедеятельности студентов

В последние годы актуальность здорового образа жизни современной молодежи возрастает как никогда. Во многих исследованиях было изучено отношение учащейся молодежи к здоровому образу жизни. Как-никак ведение нездорового образа жизни наносит неисправимый вред здоровью студентов, который может проявиться не сразу, а откликнуться в дальнейшем. Поэтому занятия физической культурой и спортом влияют на физическое развитие, укрепление здоровья и работоспособность. Социальная ценность физической культуры и спорта заключается в том, что это одно из важных средств всестороннего и гармонического развития личности. К тому же спорт накладывает существенный отпечаток на формирование различных психических качеств, которые необходимы не только в спорте, но и в профессиональной деятельности.