

физиологическая сущность данного метода. Практический тренинг происходит в конце занятия в течение 10–12 мин с несколькими вариациями по содержанию.

Второй этап – успокаивающие и мобилизующие упражнения. В их основе лежит принцип прямой и обратной связи мышечного тонуса и эмоций (двигательная активность для мышечной имитации и вызывания положительных эмоций, а также мышечная релаксация для подавления эмоций нежелательных). На этом этапе учащиеся овладевают приемами эмоционального выравнивания, снятия ситуативной тревожности, раздражительности.

Третий этап – тренировка воображения, концентрация внимания, памяти, воли. Использование знаний и умений, полученных после прохождения первых двух этапов (релаксации и регуляции эмоций), является одновременно и целенаправленным воздействием на свойства, тренируемые на данном этапе. Учащимся даются сведения об эмоционально-волевой сфере, темпераменте, характере и т. п.

На *четвертом* этапе ставятся задачи индивидуального воспитания или перевоспитания. Сюда может входить выработка таких актуальных для лицеев качеств, как общительность, раскованность, уверенность.

Пятый этап является замыкающим в этой цепочке, его содержание составляют поддерживающие тренировки, цель которых – повышение жизненного тонуса, увеличение работоспособности, общего положительного мироощущения, доброжелательности. Поддерживающие тренировки удобно строить по единообразной схеме, но их следует всячески разнообразить по содержанию, оставляя неизменной последовательность элементов каждого занятия.

В заключение отметим, что проведенная работа со старшими школьниками дала положительный ожидаемый результат, но выявила необходимость учета специфики возраста и специализации классов, от которых зависит целевая и методическая направленность занятий.

И. И. Малоземова

Екатеринбург

РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ БУДУЩИХ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Развивать и формировать личность можно только в случае погружения ее в непосредственную деятельность, в которой она вынуждена всесторонне реагировать на реальные события. В нашем представлении использовать физическую культуру для развития личности можно и необходимо, как минимум, по двум обстоятельствам. Во-первых, физическая культура в силу своей специфики является методологической и практической основой интегрированной оздо-

ровительной деятельности. Во-вторых, физическая культура позволяет человеку осознать как телесную, так и социальную сущность. То есть физкультурная деятельность обладает не только внешним оздоровительным, телесным действием, но и внутренним – личностно развивающим, формирующим.

На занятиях по физической культуре учащимся легче регулировать свое физическое и психоэмоциональное состояние, поскольку чаще создаются ситуации психологической безопасности, поддержки, адекватной самооценки, а также стимулируется интеллектуальная деятельность, творчество, снимается тревожность. По нашему мнению, при ориентации занятий по физической культуре на удовлетворение значимых ценностей учащихся и предпочитаемые ими виды физкультурной деятельности происходит усиление мотивации к последней. Более того, когда значимые ценности учащихся достигаются средствами физической культуры, не только улучшается эмоциональный фон занятий, но и сама деятельность становится фактором, способствующим дальнейшему творческому самораскрытию, самосовершенствованию средствами физической культуры.

В специализированном учебно-научном центре Уральского государственного университета (СУНЦ УрГУ) была введена аэробика в программу по физической культуре для девушек 10–11-х классов как наиболее предпочитаемый ими вид физкультурной деятельности (100% выборов). СУНЦ УрГУ является одним из подразделений университета и его цель – физическое и личностное развитие умственно одаренных учащихся региона и подготовка их к дальнейшему обучению в вузе.

Внешним показателем заинтересованности девушек явились фестивали по аэробике. Это нетрадиционная форма спортивных соревнований, в которой сочетаются как чисто спортивные упражнения, так и артистизм. Девушки воплощают в движении свою фантазию, выбранный ими стиль, музыкальное сопровождение. Отработка техники производится в течение учебного года на занятиях под руководством преподавателя. Для успешного выступления необходимы как хорошая физическая подготовка, так и техника, мастерство, реализация разных стилей танца, костюмы и многое другое, требующее проявления творчества в сфере физической культуры.

Со временем участницы становятся более раскрепощенными, уверенными, разнообразится программа выступлений, открываются новые возможности для дальнейшего развития творчества учащихся. Девушки на равных выступают на аналогичных студенческих фестивалях. Занятия аэробикой позволяют девушкам раскрыть свою индивидуальность, реализовать потенциальные возможности, повысить самооценку, почувствовать уверенность в себе, привить культуру движения и выработать потребность в занятиях физической культурой.

Предложенные средства физической культуры приводят к усилению ее значимости для одаренных старших школьников, оказывают положительное влияние на учащихся, способствуют лучшей адаптации в сложных эмотивных условиях, служат дополнительным мотивирующим фактором к занятиям физической культурой. При этом происходит расширение круга интересов учащихся в сфере физкультурной деятельности и информационное обогащение среды, что является элементом их успешного разностороннего личностного развития.

А. С. Максяшин

Екатеринбург

НАЦИОНАЛЬНО-РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ КАК ЦЕННОСТЬ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ

Поиск наиболее совершенных образовательных технологий – проблема, обусловленная требованием постоянного совершенствования учебного процесса. В современный период начался активный процесс осмысления историко-культурного и художественного наследия прошлого, что продиктовано самой жизнью, которая предъявляет человеку новые требования: сегодня нужна целостная творческая личность, обладающая четкой системой ценностей. Означенную проблему необходимо соотнести с содержанием профессионального образования. Ценностные установки, которые определяют направление практического применения знаний выпускника профессионально-педагогического вуза, зависят во многом от правильного и целостного понимания постановки самого вопроса.

В системе художественной подготовки специалистов в профессионально-педагогическом вузе особую роль играет национально-региональный компонент, предусмотренный Государственным образовательным стандартом высшей школы, который ориентирует на изучение особенностей состояния социума, экономики и художественной культуры того или иного региона России. Сущность учета национально-регионального компонента заключается в понимании традиционных и современных проблем, связанных с накоплением и переработкой фундаментальных знаний применительно к профессиональной деятельности.

Необходимость диктует разработку учебных курсов, которые не только должны стать основой для создания более совершенных профессионально-педагогических технологий, связанных с пониманием современных социально-культурных преобразований в обществе, но и предусматривать решение следующих проблем: