



Рис. 9. Оценка удовлетворенности медицинским сопровождением физкультурно-спортивной деятельности

В данном случае опять наблюдаются различия во мнениях мужчин и женщин. Женщины вновь оказались более требовательны, и лишь половина из них дала положительную оценку на данный вопрос. В то время как у мужчин 67% выразили удовлетворенность, и 33% оставили в большей степени отрицательный ответ.

Выводы. Таким образом, в результате проведенной работы мы выяснили, что большинство людей заинтересовано в дальнейшем развитии спортивно-массовой и физкультурной деятельности в городе и готовы сами заниматься в спортивных центрах.

Основными факторами, сдерживающими активность населения в области физической культуры являются малое количество свободного времени, а также финансовые возможности.

Удовлетворенность в большинстве показателей не имеет различий по гендерному признаку, однако женщины более требовательны к профессиональным качествам инструкторов по спорту и медицинскому сопровождению физкультурно-спортивной деятельности.

В целом, около 70% населения удовлетворены как активными формами физической рекреации, возможностями оздоровления, так и получением положительных эмоций в роли зрителей и болельщиков.

Список литературы

1. Воронков А.В., Никулин И.Н. Использование методов психологического тестирования при организации физкультурно-рекреативной деятельности. // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета П.Ф. Лесгафта», №11(33) – 2007 год, с. 17-19.
2. Горовой В.А. Физическая рекреация студентов: методические рекомендации. Мозырь, 2011 год - 158 с.
3. Коблев Я.К., Хашканок А.К. Организация активного отдыха населения по месту жительства средствами физической рекреации. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта № 6 (64) – 2010 год, с. 39-44.

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Родькин Д.А., Колпакова Е.М.

*Алтайский государственный университет,
Барнаул, Россия, horr22rus@yandex.ru*

Инновационные технологии и их применение в спорте

Слово «Инновация» в переводе с латинского означает обновление, новизна, изменение. Слоган «Сила есть, ума не надо» уже не актуален для спортсмена в XXI веке. Сегодняшний спортсмен должен быть умным, образованным, четко понимать и представлять, что и зачем он делает на тренировках, прогнозировать свои результаты на соревнованиях.

Теория и практика физической культуры вплотную связаны с инновационной деятельностью. Это разработка новой концепции физического воспитания

профессиональных спортсменов, создание обновленной системы подготовки, переход от архаичных методов к передовым методам сопровождения деятельности спортсменов на всех этапах.

Применение инновационных технологий характерно не только для профессионального спорта. Новые технологии и методики тренировки применяются при физической подготовке студентов в вузах. Благодаря этому достигается грамотное развитие физических способностей и пробуждению интереса у студентов к занятиям физкультурой.

Применение инновационных технологий физического воспитания в вузах

Физическое воспитание студентов – неразрывная составная часть высшего гуманитарного образования, результат комплексного педагогического воздействия на личность будущего специалиста в процессе формирования его профессиональной компетенции [1].

В рамках традиционной организации физического воспитания нет возможности для реализации индивидуального подхода, который необходим, поскольку речь идет о здоровье молодых людей. Кроме того, традиционная организация физического воспитания не ориентирована на возможность выбора студентом вида физической активности. Отсутствие выбора не стимулирует интереса к занятиям. Поэтому для преподавателей физической культуры становится все более актуальным вводить новые методики занятий что бы заинтересовать студентов. К новым методикам можно отнести использования нетрадиционных видов спорта в учебной практике.

Многие нетрадиционные виды спорта дошли до нас из глубокой древности. К ним можно отнести восточные системы физических упражнений. Одной из таких систем является йога.

Йога – философско-религиозная система, в основе которой лежит умение и метод управления психикой и физиологическими проявлениями организма человека. Занятие йогой соединяют в себе методы достижения искусства напряжения и расслабления мышц, основанные на формуле: растяжение, релаксация, глубокое дыхание, усиленная циркуляция крови и концентрация. Знаменитые «асаны» йоги – не просто принятие различных замысловатых поз и расслабления, а настоящая сложная техника контроля над телом и концентрации внимания на нём.

Таким образом, применение Йоги в учебной практики позволяет:

1. Развивает гибкость и физическую силу студентов.
2. Легко комбинировать йогу с другими упражнениями.
3. Доступность для студентов специальной медицинской группы.

4. Упражнения оказывают релаксирующее и успокаивающее воздействие.

Помимо нетрадиционных видов спорта в учебном процессе так же активно используются виды спорта относительно новые и набирающие популярность. Например, скандинавская ходьба.

Скандинавская ходьба – высокоэффективный вид физической активности, в котором используются определенная методика занятия и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок.

Скандинавская ходьба привлекает миллионы поклонников своей простотой и доступностью. Тем самым завоевывая миллионы поклонников. Этот вид физкультуры не требует больших энергетических затрат, но при этом задействует больше мышечных групп, чем классическая ходьба. Большой плюс скандинавской ходьбы в том, что заниматься ею можно в любом месте, в любых условиях и при любой физической подготовке. [2] В настоящее время активно внедряется на туристических базах, в санаториях и домах отдыха по всей России.

Эффекты от занятий скандинавской ходьбой:

1. Поддерживает тонус мышц одновременно верхней и нижней частей тела.

2. Тренирует около 90 % всех мышц тела.

3. Уменьшает при ходьбе давление на колени и позвоночник, что немаловажно для людей, имеющих проблемы с суставами.

4. Улучшает работу сердца и легких, увеличивает пульс на 10-15 ударов в минуту по сравнению с обычной ходьбой.

5. Идеальна для исправления осанки и решения проблем шеи и плеч.

6. Улучшает чувство равновесия и координацию [3].

Простота и доступность в освоение, эффективность, делает скандинавскую ходьбу приятным дополнением к тренировочному процессу студентов. Согласно опросам студентов ВУЗов, применяющих данный альтернативный вид спорта в учебном процессе, скандинавская ходьба завоевывает все большую популярность среди учащихся.

Инновационные технологии в профессиональном спорте.

В последнее время применение и внедрение научных разработок в полной мере коснулось профессионального спорта. Одной из систем, для оптимизации тренировочного процесса и автоматизации административной деятельности в спортивных организациях стала - «Исида Спорт». Система позволяет организовать и отследить исполнение полного тренировочного цикла, провести анализ тренировки и выяснить качество выполненных упражнений, тем самым помогая тренерам и спортсменам достигать значительных спортивных результатов.

В настоящий момент система «ИСИДА Спорт» используется в Национальной Федерации Бадминтона России. Министерство спорта Российской Федерации рекомендовало рассмотреть Руководителям общероссийских спортивных федераций вопрос о внедрении данной системы, направив официальное письмо.

Использование современных методов анализа данных дает возможность прогнозировать результаты спортсменов, анализировать эффект от тренировочного процесса в зависимости от плана тренировок, выступлений на соревнованиях и медицинского состояния. Система позволяет создавать многолетние календари спортивных событий, составлять индивидуальные графики тренировок спортсменов, структурировать фото- видео- текстовые- материалы, вести медицинскую карту спортсмена, осуществлять документооборот между членами организации.

В системе хранится медицинская карта спортсмена, которую может вести врач, наблюдающий данного спортсмена. Примечательно, что данные о болезнях спортсмена не попадают в открытый доступ, так как в системе лишь указывается эффект на выполнение тех или иных упражнений, тем самым сохраняя полную конфиденциальность. «Исида» дает доступ к обучающим материалам, создаваемым федерацией, всем спортсменам. Доступность системы позволяет решить проблему обучения спортсменов в регионах и на ранних этапах. «ИСИДА СПОРТ» содержит модуль управления ресурсами федерации, позволяющий следить и контролировать распределение ресурсов: инвентаря, снаряжения и спортивных объектов внутри спортивной организации.

«Исида» является единой сетью для всех действующих лиц федерации: спортсменов, тренеров, врачей и администраторов. В данном аспекте «Исида» представляет собой расширяемую многоуровневую социальную сеть: от сборной и главного тренера до клубов, секций и любителей. [4]

Отдельно стоит отметить инновационные идеи, которые применялись при подготовке наших спортсменов к Олимпиаде Сочи 2014:

1. Специализированная команда поддержки. Подготовка специализированной команды болельщиков, способной дистанционно помогать своим спортсменам и ослаблять противников.

2. Тренажер внимания. Технический прогресс осуществляется стремительными темпами. Новый век – век «ноу-хау» в технологиях, прежде всего – инновационных разработок. Тренажер помогает развивать концентрированное внимание спортсмена на выполнение сложных технико-тактических действий в условиях соревновательной деятельности.

3. Информационный портал. Задачей информационного портала является накопление данных из области медицины, психологии, диетологии, педагогики, IT-технологий, данных о специалистах из разных направлений, аналитическая информация о спортсменах других стран, и т.д., необходимых для тренеров и спортсменов, а также организация целевых вебинаров, лекций, семинаров, тренингов, мастер-классов, которые тренера и спортсмены могут проходить, находясь в любой точке планеты. Данный портал может быть использован как социальная сеть спортсменов и тренеров России.

4. Программа контроля состояния. Создание программного продукта, используя который спортсмен и тренер, находясь в любой точке мира и в выбранное ими время, могут получать профессиональную поддержку от квалифицированных специалистов о состоянии спортсмена и способах его улучшения.

5. Методика психорезонансных тренировок. Использование данного метода приводит к формированию двигательных навыков в 5–8 раз быстрее, нежели обычными способами [5].

Вывод

Таким образом, введение новых разработок в тренировочный процесс спортсменов дает ряд преимуществ перед обычными тренировками. Они позволяют оптимизировать тренировочный процесс, сделать его эффективным. Спрогнозировать будущие результаты. Пробуждают интерес спортсменов к профессиональным и любительским видам спорта. Внедрение новых разработок в учебный процесс также положительно влияет на физическое развитие студентов Высших учебных заведений.

Список литературы

1. Бака Р. Региональные особенности формирования физической культуры студентов / Роман Бака. СПб.: Стратегия будущего, 2008. 140 с.

2. Сайт <http://pantikapei.ru/novyj-vid-fizkultury-skandinavskaya-xodba.html>. Статья "Новый вид физкультуры- Скандинавская ходьба"
3. Википедия, Скандинавская ходьба
4. Статья "Иновационные спортивные технологии", сайт <http://www.badm.ru/news/federation/1930>
5. Статья "Иновационные разработки в спорте высших достижений", сайт <http://fitnessburg.ru/ivanovih/3649-innovatsionnye-razrabotki-v-sporte-vysshih-dostizheniy>

ОЦЕНКА ФИЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦИОННЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА ЧЕРЕПОВЕЦ

Савин А.С., Кылосов А.А.

*Череповецкий государственный университет,
Череповец, Россия, savinalex1994@mail.ru*

Актуальность. К рекреационным потребностям относят объективно существующий спрос на восстановление физических и духовных сил человека в благоприятной для его жизнедеятельности среде. Рекреационные потребности людей существенно варьируют во времени и в пространстве и определяются в совокупности множеством факторов социально-экономического, демографического, этнического, психологического характера, а также модой.

Личные рекреационные потребности имеют самый широкий диапазон форм проявления, сообразно индивидуальным особенностям самих людей: среди них выделяются стремление к контакту с живой природой, к перемене привычной обстановки, к познанию окружающего мира, к удовлетворению эстетических запросов и других, характерных для здоровых людей потребностей [1].

Одним из факторов правильной и эффективной организации рекреационной деятельности является знание рекреационных потребностей. В связи с этим, целью нашей работы стала попытка оценить физкультурно-рекреационные потребности населения города Череповец.

Организация исследования. Исследование проводилось в городе Череповец, в ноябре-декабре 2014 года. В опросе приняли участие мужчины и женщины в возрасте от 18 до 50 лет в количестве 248 человек (135 женщин и 113 мужчин). Анкета состояла из 9 вопросов, отражающих отношение к физкультурно-рекреационным занятиям. Респондентам было предложено ответить на вопросы, выбрав предлагаемые варианты ответов. Перечень вопросов и процентное распределение ответов на них, представлены ниже.

1. Одобряете ли Вы идею создания на базе общеобразовательных школ площадок для занятий физкультурой?

Большинство опрошенных – 94% дали положительный ответ, то есть население города одобряют данную идею.

2. В какое время вы планируете посещать их?

Согласно полученным данным, 60% опрошенных посещали бы занятия в выходные дни, 26% в будни, 14% смогли бы уделять время физкультурным занятиям как в будни, так и в выходные дни.

3. Хотели бы вы, чтобы в занятиях участвовали и ваши дети?

Ответы на данный вопрос показывают, что 97% респондентов хотели бы заниматься вместе со своими детьми.

4. Хотели бы вы, чтобы занятия были в течение года проводились: только по одному какому-то виду спорта или чередовались в зависимости от сезона?

Большинство опрошенных - 85% выражают желание заниматься различными видами двигательной активности в течение года, и только 15% согласны заниматься каким-то одним видом деятельности.

5. Хотели бы вы, чтобы в программу мероприятия были включены и различные турниры, веселые старты и соревнования?

Полученные ответы на данный вопрос показывают, что 91% считают предпочтительным включение различных соревновательных форм занятий в программу физкультурных мероприятий.

6. Какие для вас наиболее предпочтительные занятия: спортивные игры, фитнес, циклические занятия?

По результатам ответов, наиболее предпочтительными являются занятия циклическими видами – 44%; 33% желают заниматься спортивными играми; и только 23% фитнесом.

7. Вы бы хотели, чтоб занятия проводились: в помещении; на улице; на улице и в помещении в зависимости от погоды и занятий?

Согласно полученным данным, только 9% жителей города занимались бы в помещении, 12% предпочитают в большей степени заниматься на улице, а большинство опрошенных - 79% желают проводить занятия, как на улице, так и в помещении – в зависимости от погоды и характера занятий.

8. Вы бы положительно отнеслись к организованному проведению спортивно-массовых мероприятий не только рядом школой, но и с выходом в походы выходного дня?

Большинство опрошенных – 90% положительно относятся к проведению спортивно-массовых мероприятий с выходом в поход выходного дня, и только 10% опрошиваемых имеют отрицательный ответ на данный вопрос.

9. Готовы ли вы платить деньги на оплату труда инструктора содержание спортивной базы?

Согласно полученным ответам 53% жителей города Череповца согласны платить за труд инструктора и за содержание спортивной базы, при этом сумма платежа составляет примерно от 300 до 1000 рублей в месяц. При этом 43% опрошенных хотели бы получать данные услуги бесплатно.

Выводы. Таким образом, результаты анкетирования показывают, что большинство людей одобряют идею создания на базе общеобразовательных школ площадок для занятий физкультурой. Жители города согласны заниматься физической культурой в большей степени в выходные дни, привлекая своих детей и чередуя разные виды физической активности в зависимости от сезона, а также включая соревновательные формы занятий. Наиболее предпочтительными являются занятия циклическими видами, второе место по предпочтениям занимают спортивные игры, на третьем месте занятия фитнесом. Достаточно сильно разделились мнения жителей по поводу готовности оплачивать услуги инструктора и содержание спортивных баз: примерно половина жителей готовы платить от 300 до 1000 рублей в месяц, в то время как вторая половина предпочла бы получать эти услуги бесплатно.

Список литературы

1. Большаков Н.М. Рекреационное лесопользование / Н.М. Большаков; Сыкт. лесн. ин-т. Сыктывкар: СЛИ, 2006. 312 с.

ПОДХОДЫ К ОЦЕНКЕ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ МЕТАПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ В КУРСЕ ИНФОРМАТИКИ 5 - КЛАССОВ

Старкова К.А., Смирнова Е.А.

*Череповецкий государственный университет,
Череповец, Россия, KseniyaStarkova@yandex.ru*

В настоящее время происходит переход системы основного общего образования на Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС ООО). ФГОС ООО кроме требований к предметным результатам обучения устанавливает требования к