

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СОЦИАЛЬНОЕ ЯВЛЕНИЕ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Ломако В.В., Миронов С.А., Маняхина К.К., Юдина Н.М.

*Волжский институт строительства и технологий, филиал
ВолгГАСУ, Волжский, e-mail: lomakovadim@mail.ru*

В процессе жизни, человек занимается многими видами деятельности, которые в той или иной степени связаны с двигательной активностью и значительными физическими нагрузками. Возникает вопрос в необходимости физической культуры в вузах для работающей студенческой молодежи. При анкетировании всех студентов ВИСТех на вопрос возраста и с какого момента студент работает; профессия; должность; физическая нагрузка есть или нет; если есть, то в основном на какие группы мышц и с какой периодичностью. По результатам анкетирования мы сделали выводы о том, что более 40% студентов нашего вуза работают, из них более 23% с физической нагрузкой. Однако главным остается вывод, что только 4% работающих студента, связаны непосредственно с физической культурой (инструктор по аэробике, инструктор в тренажерном зале). Делаем выводы, что работа несет физический характер, но отнести к физической культуре невозможно. Сущностным ядром физической культуры можно считать только двигательную активность, связанную с обязательным выполнением физических упражнений. Выполняемые при этом физические нагрузки могут быть разной величины, зависящие от поставленных задач каждого студента перед собой – восстановить, поддержать или развить свои физические кондиции. Поэтому, не всякая, а только полезная, целесообразная двигательная деятельность, воздействующая положительным образом на психофизическую сферу человека, может быть отнесена к культуре физической. А вот двигательная деятельность, например, профессия, грузчик к физической культуре напрямую не имеет непосредственного отношения, т.к. она имеет цель не развитие самого себя, а выполнение производственного задания, которое может быть достигнуто любой ценой, даже перенапряжением. Подобная ситуация в физической культуре недопустима и вредна. Направление нашего вуза – техническое и много профессий связаны именно с двигательной активностью, которое несет в себе перенапряжение и вред. Таким образом, деятельностный аспект физической культуры должен реализоваться в результате выполнения физических упражнений и наша главная задача научить студента, будущего строителя правильно и рационально использовать необходимую двигательную активность в течение рабочего дня без признаков переутомления и срывов, которые могут привести к ухудшению здоровья. Деятельность должна отвечать задачам физического воспитания и быть организованной в полном соответствии с закономерностями физического воспитания. В отличие от других видов физической активности человека физкультурная деятельность имеет ряд принципиальных особенностей: содержание двигательного компонента, который является приоритетным, представление наиболее рациональных форм двигательных действий, имеющих свою конкретную методику занятий, совершенствование самого себя при овладении рациональной техники упражнения, развитии физических качеств, поддержание и укрепление здоровья. Именно осознание роли физической культуры в жизни человека и общества усилилось в последнее десятилетие. Стимулом для этого служит физическая культура как фактор совершенствования природы человека, как элемента компенсации развивающегося дисбаланса требуемого

объема и качества двигательной активности с одной стороны, и реальной физической активности в повседневной жизни – с другой стороны. Это послужило вторым этапом нашего исследования с помощью метода – анкетирование, где была предложена батарея вопросов, носящих прямой характер сколько вам необходимо занятий, каких занятий по физической культуре, и сколько можете посетить раз в неделю, платные или бесплатные, включены ли они в ваш бюджет. Вывод, что свыше 74% студенты не могут совместить желательное и необходимые занятия в связи с недостатком времени, денежных средств. Таким образом, в дисциплине физическая культура мы внесли небольшие дополнения в раздел самостоятельный занятия физической культурой студента. Продолжение формирования физической культуры личности: мотивационно-целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение здоровья посредством физических упражнений, которые можно выполнять в жизни, используя естественные силы природы, комплекс гигиенических факторов, а также соблюдение режима труда, быта, отдыха и определение состояния своего здоровья и уровень общей и специальной физической подготовки. Основным выводом нашего исследования, что физическая культура – социальное явление. Как многогранное общественное явление, она связана со многими сторонами социальной действительности все шире и глубже внедряется в общую структуру образа жизни студенческой молодежи. При этом каждый должен сознательно прийти к выводу о значимости физической культуры и понять ее роль в своей жизни. Физическая культура – это не только здоровый образ жизни – это вообще нормальная и здоровая жизнь, которая открывает все новые и новые возможности для реализации сил, удовлетворения самого человека.

АКТИВИЗИРОВАНИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ ЧЕРЕЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Миронов С.А., Титова Е.В., Юдина Н.М.

*Волжский институт строительства и технологий, филиал
ВолгГАСУ, Волжский;
МБДОУ Детский сад №62 «Ласточка» Волжский,
e-mail: lomakovadim@mail.ru*

Психологи говорят о том, что ребенок мыслит телом. Развитие восприятия, внимания, памяти, мышления, воображения происходит у него в опоре на практические действия. Телесные ощущения для него первостепенны в освоении окружающего мира. Значение движения в развитии ребенка дошкольного возраста трудно переоценить. К.Д. Ушинский писал: «Дайте ребенку подвигаться 2-3 минуты, и он подарит вам 20 минут дополнительного внимания». Как показывает практика, систематическое использование средств двигательной направленности активизирует познавательную деятельность детей.

В своей работе педагог может использовать различные средства двигательной направленности:

1. Физкультминутки – способствуют снятию утомления; в них гармонично сочетаются два начала: учебно-познавательное и игровое двигательное; 3-4 упражнения обычно проводятся 1-2 раза на занятии, их длительность составляет 1-2 мин.

2. Упражнения на развитие мелкой моторики – как бы отображают реальность окружающего мира – предметы, животных, людей, их деятельность, явления природы. Они очень эмоциональны, увлекательны, способствуют развитию речи, творческой деятельности.

3. Подвижные игры – активная форма физического развития дошкольников. Играя, дети познают окружающий мир, себя и сверстников, свое тело, изобретают, творят, а также устанавливают отношения со сверстниками.

4. Театрализованные игры-по выражению лица, позы, жестам уже могут понять эмоциональные состояния других людей.

При правильной организации работы даже самая тяжелая нагрузка будет менее утомительной. Учебный процесс не должен исключать утомления вообще, но должен строиться таким образом, чтобы отдалить его наступление и, самое главное, предупредить возникновение переутомления.

КОМПЛЕКС ТЕСТОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ И ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ФИЗИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ СТУДЕНТОВ

Осинкин Д.А., Юдина Н.М.,
Мусина С.В.

*Волжский институт строительства и технологий,
филиал ВолгГАСУ, Волжский;
Волжский политехнический институт, филиал ВолгГТУ,
Волжский, e-mail: blednykh-99@mail.ru*

Понятие «физический потенциал» – это индивидуально присущая человеку система, включающая энергетические ресурсы, физические способности и возможности, которая позволяет производить целенаправленную физическую работу с максимально возможными количественными и качественными характеристиками. Эти характеристики проявляются в процессе тестирования различных физических качеств с целевой установкой на достижение максимально возможного результата. В процессе физического воспитания в различных учебных заведениях при определении физических способностей ориентируются на установленные или разработанные нормы и требования физической подготовленности.

Основываясь на разработанной нами модели, а также возможностях материально-технической базы ВИСТех, для изучения структуры физического потенциала студентов определяли следующие показатели:

1. Для определения физических возможностей: возраст; длина тела; масса тела; показатель физического развития; показатель массы тела от телосложения; индекс Кетле; должная жизненная ёмкость лёгких в зависимости от пола, возраста и длины тела; должная жизненная ёмкость лёгких в зависимости от пола, массы тела и интенсивности физкультурно-спортивных занятий; окружность грудной клетки; время задержки дыхания на вдохе – проба Штанге; время задержки дыхания на выдохе – проба Генче; глубина наклона туловища сидя; бег на 1000м (девочки) и 3000м (юноши).

2. Для определения физических способностей: сила кисти правой и левой руки; индекс силы правой и левой руки; станова́я сила; индекс становой силы; подтягивание на перекладине (юноши); сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки); прыжок в длину с места; бег на 30 м с высокого старта; челночный бег 3х10 м.

3. Для определения энергетических ресурсов: систолическое и диастолическое артериальное давление; пульсовое давление; частота сердечных сокращений в покое; уровень функционального состояния; адаптационный потенциал; индекс Робинсона; вегетативный индекс Кардью; жизненная ёмкость лёгких; должные показатели артериального давления в зависимости от возраста.

В результате измерения и исследования показателей структуры физического потенциала студентов высшего учебного заведения ВИСТех можно констатировать:

– как у студентов юношей, так и у девушек структура физического потенциала представлена двумя независимыми компонентами: энергетическими ресурсами и физическими возможностями. То есть, половой признак на структуру и взаимосвязь компонентов физического потенциала исследуемого контингента студентов не влияет;

– у всех трех конституциональных типов телосложения студентов ВИСТех юношей и девушек компоненты физического потенциала не представляют единую структуру, так наибольшее характерно показателям энергетических ресурсов, вторую позицию занимают физические возможности. Однако в структуре физического потенциала нормостеников девушек и гиперстеников юношей присутствует и третий компонент – физические способности. Следовательно, тип телосложения тела на структуру физического потенциала студентов ВИСТех оказывает некоторое влияние;

– наибольшее влияние на структуру физического потенциала юношей и девушек студентов ВИСТех оказывает уровень их физической подготовленности, определяемый на основании результатов педагогического тестирования по специально разработанной шкале оценок. Так, в структуре физического потенциала юношей и девушек, имеющих недостаточный уровень физической подготовленности (2 балла), ведущую роль занимают физические возможности. По мере роста уровня физической подготовленности (3–4–5 баллов) у юношей структура физического потенциала не меняется, где ведущая роль принадлежит энергетическим ресурсам и физическим возможностям. По мере роста уровня физической подготовленности (3–4–5 баллов) у девушек структура физического потенциала такая же, как и у юношей. Но, есть одно два существенных отличия: первое – у девушек низкого (3 балла), среднего (4 балла) и высокого (5 баллов) энергетические ресурсы более выражены, то есть имеют в структуре больше показателей, чем у юношей. Второе – у девушек высокого уровня физической подготовленности как в компоненте энергетические ресурсы, так и в компоненте физические возможности присутствуют показатели физических способностей.

Таким образом, учитывая, что наибольшее влияние на структуру физического потенциала и композицию её элементов студентов ВИСТех оказывает уровень физической подготовленности, критерии и методику оценки физического потенциала необходимо базировать на оценке физической подготовленности студентов.

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

Поленков Н.А., Юдина Н.М.

*Волжский институт строительства и технологий,
филиал ВолгГАСУ, Волжский,
e-mail: nad99kuz@mail.ru*

Дифференциация происходит от латинского differentia, – что в переводе означает – «различие, разделение». Дифференциация характеризуется созданием групп учащихся, в которых элементы дидактической системы различаются. Поскольку все студенты различаются уровнем физической подготовленности, конституцией, уровнем выносливости, то является уместным и наиболее эффективным дифференцированный подход к студентам. Именно он является