

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ: ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РАЗВИТИЯ

Материалы Международной научно-практической
конференции



Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГБОУ ВПО «Санкт-Петербургский государственный
политехнический университет»
Чебоксарский институт экономики и менеджмента (филиал)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ: ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РАЗВИТИЯ

Сборник научных трудов

**Чебоксары
2014**

Печатается по решению научно-издательского совета Чебоксарского института экономики и менеджмента (филиала) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Санкт-Петербургский государственный политехнический университет».

Физическая культура, спорт и здоровье: проблемы и пути их развития»: сборник научных трудов / под науч. ред. канд. мед. наук. Доц. Т.И. Волковой. – Чебоксары: ЧИЭМ «СПбГПУ», 2014. – 306 с.

Сборник научных трудов подготовлен на основе материалов Международной научно-практической конференции, состоявшейся 20-21 января 2014 г. в г. Чебоксары

Авторами статей являются ученые: **России** – гг. Чебоксары, Барнаул, Москва, Киров, Благовещенск, Архангельск, Нижневартовск, Оренбург, Белгород, Челябинск, Ижевск, Новосибирск, Стерлитамак, Грозный, Ейск, Рязань, Волгоградская область, Волгоград, Омск, Иркутск; **Армении** – г. Ереван; **Украины** – г. Киев; **Республики Узбекистана** – г. Ташкент; **Казахстана** – г. Алматы.

©Чебоксарский институт
экономики и менеджмента
(филиал) ФГБОУ ВПО
«СПбГПУ», 2014

М.А. Айдушев, И.И. Булатов, А.Н. Иванов
*ФГБОУ ВПО «Уфимский государственный нефтяной технический университет» Филиал в г. Стерлитамаке,
Башкирия, г. Стерлитамак*

ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ПОДГОТОВКИ

На сегодняшний день предприятия всё чаще сталкиваются с новой проблемой – физической неподготовленности молодых специалистов. Рабочие, ещё недавно окончившие высшее учебное заведение, зачастую не только не являются достаточно физически подготовленными, но и не знают основ физической культуры, ведения здорового образа жизни. Это создаёт большие трудности для предприятия – приходится устраивать специальные спортивно-культурные мероприятия, проводить занятия физической культуры в ущерб рабочему времени. Ведь именно учебные заведения должны были позаботиться о физическом воспитании будущих работников заводов и предприятий. В связи с этим встаёт вопрос о более активном культурно-спортивном развитии молодёжи непосредственно в учебных заведениях.

Речь встаёт о профессионально-прикладной физической культуре и условиях для её осуществления. Немаловажную роль занимает культурно-спортивное воспитание молодёжи с целью привлечения к занятиям спортом и профессиональной подготовки. В связи с этим следует выделить несколько этапов профессионально-прикладной физической подготовки студентов:

1. Физическое воспитание и формирование спортивно-физической культуры личности, изучение аспектов физической культуры и здорового образа жизни.
2. Выработка мотивации и потребности к занятиям физической культуры и спортом, желания самосовершенствования и физического развития.
3. Обеспечение общей физической подготовки, осуществление стандартного комплекса физических упражнений, проведение спортивных мероприятий и соревнований.

4. Профессионально-прикладная направленность занятий с целью выработки навыков, умений и способностей, необходимых для осуществления будущей профессиональной деятельности.

В ходе данной работы мы рассматриваем только первые два вышеуказанных пункта, которые можно отнести к теоретической части процесса профессионально-прикладной физической подготовки, являющейся своеобразным «фундаментом» для дальнейшего, уже практического применения полученных знаний в ходе физкультурно-спортивной деятельности. В связи с этим они могут выполняться лишь одновременно, в комплексе, и преследуют следующие задачи:

1. Выработать соответствующие привычки к занятию различными видами спорта.

2. Установить отношение к занятию физической культурой, как к жизненно важному, неотъемлемому процессу обучения и формированию профессиональных навыков.

3. Содействовать укреплению и сохранению здоровья учащихся, нормальному физическому развитию и поддержанию высокой работоспособности, преподавать способы и средства для достижения этих целей.

4. Обеспечить в период завершения возрастного формирования организма всестороннее развитие физических качеств, необходимых для полноценной физической подготовки к предстоящей жизненной практике, что должно соответствовать требованиям и нормам, предъявляемым в соответствующей специальности.

5. Закрепить и усовершенствовать приобретенные ранее жизненно важные двигательные умения и навыки; пополнить их новыми, умениями и навыками (в том числе прикладными, необходимыми в избранной профессии).

6. Углубить и развить знания в области физической культуры и здорового образа жизни: научить в нужной мере рационально использовать её средства в личном быту и в режиме трудовой деятельности, усовершенствовать (или при-

вить) организаторские навыки и умения, способность планировать нагрузку и рабочее время.

7. Осуществить культурно-просветительской деятельности в области здорового образа жизни.

Стоит отметить, что вышеприведённые задачи не являются обязательными для всех тех, кто занимается организацией профессионально-прикладной подготовки в высших учебных заведениях. В каждом конкретном случае принимается решение, конкретизирующие, изменяющее или дополняющее данные задачи новыми, необходимыми для той или иной специальности. Также не стоит забывать о контроле обучающихся, проверке владения соответствующим материалом. Особенно следует уделять этому внимание в процессе подготовки специалистов, дальнейшая работа которых связана с риском и высокими физическими нагрузками, осуществлением или организацией спортивной деятельности.

В связи с вышеизложенным следует выделить ряд рекомендаций, которых стоит придерживаться во время осуществления преподавательской и организационной деятельности в процессе профессионально-прикладной подготовки студентов:

1. Выявление основных требований к физическому состоянию специалистов по данной профессии.

2. Систематическое изучение материала и комплексный подход в процессе формирования знаний по основным аспектам физической культуры и здорового образа жизни.

3. Проведение семинаров и презентаций, спортивных и культурно-массовых мероприятий, соревнований, организация спортивных игр и секций. Осуществление регулярных занятий физической культурой.

4. Ознакомление учащихся с условиями осуществления дальнейшей трудовой деятельности на заводах и предприятиях.

5. Обучение самовоспитанию относительно ведения учащимися здорового образа жизни.

6. Предоставить возможность занятий физической культурой учащимися вне учебного процесса, а также возможность организовывать студентами старших курсов мероприятия физической направленности.

7. Предоставить возможность занятий физической культурой учащимися вне учебного процесса, а также возможность организовывать студентами старших курсов мероприятий физической направленности.

В заключение следует отметить особую важность воспитания и теоретической подготовки студентов различных специальностей высших учебных заведений в процессе изучения физической культуры в рамках профессионально-прикладной подготовки будущих специалистов. Выработка соответствующих навыков и знаний определяется соответствующим направлением обучения. Осуществление вышесказанного позволит увеличить количество более физически подготовленного и высококвалифицированного состава работников предприятий.

Литература

1. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Спортивно-ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты // Теория и практика физической культуры. 2003. № 5. С. 19–22.

2. Баринов С.Ю. Спортивная культура как элемент культуры личности студента // Философия и будущее цивилизации: тез. докл. IV Российского филос. конгр.: в 5 т. М. : Современные тетради, 2005. Т. 4. С. 576–577.

3. Выдрин В.М., Зыков Б.К., Лотоненко А.В. Физическая культура студентов вузов: Учеб. пособие. – Воронеж: ВГУ, 1991. – 160 с.

4. Давиденко Д.Н., Пасичнисенко В.А. Физкультурное воспитание как одна из частей вузовского образования // Современные проблемы физического воспитания студенческой молодежи и формирование здорового образа жизни:

Материалы республиканской научно-практической конференции, 2 апреля 2003 г. – Мн.: МИТСО, 2003. – 72 с.

5. Радаева С.В. Физическое воспитание студентов нефизкультурных вузов на основе спортивно-ориентированных технологий: дис. канд. пед. наук. Томск, 2008. 173 с.

6. Столяров В.И. Спортивная культура как элемент культуры // Современность как предмет исследования социальных наук: материалы Всерос. науч. конф. М.: МГАФК, 2002. С. 28–33.

7. Шилько В.Г. Модернизация системы физического воспитания студентов на основе личностно-ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности: дис. д-ра пед. наук. М., 2004. 488 с.

К.А. Пугачева, Л.А. Жукова
*МБОУ ДОД «Среднеахтубинская
детско-юношеская спортивная школа»
Россия, Волгоградская область, р.п. Средняя Ахтуба*

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЕДИНОБОРЦЕВ

Выносливость в жизни человека чрезвычайно важна. Она постоянно проявляется в трудовой и повседневной деятельности человека. Особенно велика роль выносливости в спорте. Спортивный результат в значительной мере определяется именно уровнем развития выносливости.

В воспитании выносливости типичные черты методики таковы:

- комплексирование общеподготовительных упражнений, позволяющих разно-сторонне воздействовать на общие факторы выносливости;
- подчёркнутая постепенность в увеличении тренировочных нагрузок и непре-дельная (по последней тенденции) степень их возрастания;
- широкий диапазон выбора методов (принципиальная возможность использо-вания разнообразных методов, дающих аналогичный эффект) и относительно незначительная их специализированность.

Иванов В.А., Голубничий С.П.	Разработка модельных характеристик скоростной подготовленности спортсменов специализирующихся в регби 7	50
Носов С.М., Носова А.В.	Формирование мотивации к занятиям физической культурой у студентов	53
Круглова Ю.В.	Индивидуальные особенности в технической подготовке баскетболиста при обучении броска (в прыжке)	57
Ефремова Н.Г.	Атлетическая гимнастика в ВУЗе	65
Яникеев А.Н.	Влияние занятий бегом на выносливость в формировании всесторонне развитой личности в условиях обучения в неспортивных учебных заведениях	72
Фаткуллина Э.Ф.	Актуальные проблемы совершенствования физической подготовленности студенческой молодежи	75
Айдушев М.А., Булатов И.И., Иванов А.Н.	Воспитание физической культуры у студентов ВУЗов в процессе профессионально-прикладной подготовки	78
Пугачева К.А., Жукова Л.А.	Методика развития выносливости у единоборцев	82
Набиев Т.Э.	Основы методики совершенствования бросков мяча по воротам гандболистов высокой квалификации	85
Бабанов Ш.Ж., Рузметов М.А.	К вопросу надежности технических действий в борьбе и методике ее повышения	90
Коршунова О.С.	Адаптация молодежи в высших учебных заведениях, дисциплина – физическая культура	92
ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ, СРЕДСТВА И ТЕХНОЛОГИИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ		
Дуркин П.К., Лебедева М.П.	Инновационные преобразования в физкультурном воспитании студентов САФУ	95

Научное издание

**Физическая культура, спорт и здоровье:
проблемы и пути их развития»**

Сборник научных трудов

Научный редактор Т.И. Волкова
Компьютерная верстка Н.В. Воеводова

Материалы представлены в авторской редакции

**Чебоксарский институт экономики и менеджмента (филиал) федерального государственного
бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Санкт-
Петербургский государственный политехнический университет».**
428000, г. Чебоксары, ул. К. Маркса, 60

Подписано в печать Формат 60×84/16
Бумага офсетная. Печать оперативная.
Усл. печ. л. 20,0. Тираж 500 экз. Заказ №129

Отпечатано в типографии ИП Варламов В.М.
428000, г. Чебоксары, ул. Сверчкова, 6 «Б»