

ВЫВОДЫ: Тестирование специальной физической подготовленности следует по возможности осуществлять таким образом, чтобы оно органически входило в тренировочный процесс. В этом случае тесты не только позволяют получить данные о состоянии студентов, но являются действенным средством повышения их функциональных возможностей и улучшения психологического состояния, связанного в первую очередь с воспитанием волевых качеств.

Следует обращать внимание, на то, что контрольные нормативы уровня и развития специальных физических качеств для студентов различной подготовленности, разного возраста и пола должны быть другими.

В технической подготовке результаты повысились в следующих игровых приёмах; подача, приём с подачи, нападающий удар, блокирование. По физической подготовке результаты улучшились в прыжке в высоту, отжиманиях, челночном беге. В функциональном и психологическом состоянии также наблюдается улучшение показателей.

На основании этого можно сделать вывод, что контроль при занятиях по волейболу помогает повысить спортивные результаты, функциональные возможности организма, улучшая психическое состояние спортсменов. Также из наблюдений можно отметить, что когда спортсмены чётко представляют себе реальную пользу от своих действий, то, заданную нагрузку выполняют с большей энергией и осмысленностью. Также исследования в проблеме физической подготовки студентов-спортсменов, позволяют сделать вывод, что нет необходимости развития всех физических качеств, а необходимо акцентировано развивать только те из них, которые играют нужную роль в решении специфических задач спортивной тренировки.

КОМПЬЮТЕРНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

Уколов В.А., Давыдов А.В., Мусина С.В., Мустафина Д.А.

*Волжский политехнический институт (филиал)
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru*

Обучение в высшем учебном заведении сопряжено с большим объёмом учебной работы и напряженной умственной деятельностью. В связи с увеличением потока научной информации, интенсивность учебного процесса в вузах неуклонно возрастает. Известно, что динамика умственной работоспособности, сохранение высоких образовательных кондиций у студентов на протяжении всего периода обучения будет зависеть от режима двигательной активности в течение дня и рабочей недели: у мужчин 8-12 часов и у женщин 6-8 [1]. Вполне очевидно, что учебная программа, предусматривающая два занятия по дисциплине «Физическая культура» в неделю не обеспечивает решение этой задачи.

Разработка и научно обоснованное построение рациональных двигательных режимов людей с учётом их возрастных, половых и индивидуальных особенностей на основе системного подхода представляют одно из основных направлений научно-исследовательских работ по проблемам массовой физической культуры (В.П. Козьмина, 1995).

Современные подходы по организации педагогического процесса в вузе подразумевают широкое использование интерактивных технологий. Используя знания специалистов, преподавателей по физической культуре компьютерная программа позволяет студентам даже самостоятельно провести оценку физической подготовленности и состояния функциональных

систем организма, а также с её помощью удобно наблюдать динамику изменения показателей.

Например, мы для определения уровня физического состояния студентов ВПИ, а также показателей отражающих уровень их физической подготовленности использовали программы, разработанные нашими студентами-программистами, что конечно при подсчёте результатов существенно сокращает время.

По результатам исследования можно сказать, что практически каждый студент в той или иной степени имеет отклонения в состоянии здоровья и на наш взгляд у физически и функционально слабых студентов принимать нормативы, не совсем правильно т.к. они физически и психологически не готовы, и занятия для них будут не в радость. Поэтому, можно было бы поменять физические нормативы на комплексную диагностику, куда бы входили антропометрические и психофизиологические показатели, общая физическая подготовка без тестов на общую выносливость и оценка уровня здоровья.

Использование современной компьютерной технологии во многом упрощает комплексные исследования уровня физической подготовленности и состояния функциональных систем организма, а также учебного процесса физического воспитания, однако, её внедрение в учебный процесс открывает вопрос о необходимости разработки индивидуальных программ занятий физическими упражнениями, а к данному вопросу готовы далеко не все преподаватели. Также стоит отметить, что чем больше совпадает педагогическое воздействие с мотивами, потребностями и интересами занимающихся, тем активнее осуществляется их физкультурно-спортивная деятельность.

Список литературы

1. Глухова, М.Ю. Оптимизация психофизического состояния студентов средствами оздоровительной гимнастики на занятиях по физической культуре: автореф. дис. канд. пед. наук / М.Ю. Глухова. – СПб., 2009. – 24с.

КОМПЬЮТЕРНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И СПОРТ

Фатеенков М.М., Чернышева И.В., Егорычева Е.В., Шлемова М.В.

*Волжский политехнический институт (филиал)
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru*

В современном мире компьютерные технологии развиваются с невероятной скоростью, затрагивая все больше сфер нашей жизни и занимая все более важное место в ней. На данный момент компьютерные технологии затрагивают даже те сферы человеческой жизни, с которыми на первый взгляд они не совместимы и абсолютно не связаны.

На сегодняшний день компьютерные технологии все глубже и глубже проникают в спорт и физическую культуру, позволяя лучше изучать теоретические и практические аспекты в данной области, давая возможность более детально изучать необходимое, для совершенствования в том или ином виде спорта.

Конечно же, в первую очередь упрощается теоретическая подготовка, создающая прочную базу, для дальнейшего развития спортсмена, становится проще объяснять технику упражнений.

Еще одним преимуществом использования компьютерных технологий в спорте является возможность отслеживания степени усвоения теоретической части и практических успехов спортсмена, возможность более четкого анализа и корректировки программы и составление новых, более оптимальных тренировок, что приведет к улучшению качества и скорости развития спортсмена.

Так же, на соревнованиях облегчается задача отслеживания результатов различных спортсменов и определения лидерства. В случае бегунов, зачастую, фотофиниш позволяет определить победителя, в особенности, если спортсмены шли почти вровень. Упрощается замер различных характеристик спортсмена и занесения их в общую базу, что существенно ускоряет процесс разбиения на категории и позволяет быстрее приступить к самим соревнованиям.

Особый интерес представляет технология виртуальной реальности.

Эта технология может открыть новые горизонты в подготовке спортсменов, позволив по большей части заменить занятия на стадионах, занятиями в помещениях меньшей площади, сделав их независимыми от погодных условий и более легкими с психологической точки зрения. Технология виртуальной реальности поможет создать оптимальную визуальную среду, способствующую улучшению психологического состояния спортсмена, что должно положительно сказаться на его результатах. Записывая весь процесс тренировки, можно будет определить ошибки спортсмена и внести необходимые корректировки.

Компьютерные технологии позволяют улучшить тренировки не только в сфере профессионального спорта, но и при занятии просто физической культурой.

На сегодняшний день все больше и больше людей ведут малоподвижный образ жизни, что негативно сказывается на физическом состоянии и здоровье. Различные новшества в игровой индустрии могут привлечь простых людей к занятиям спортом дома, большую роль играют различные симуляторы, в особенности танцевальные, позволяющие человеку активно двигаться во время игры.

Все более совершенная технология виртуальной реальности сможет сделать любительский спорт еще привлекательнее, позволив, например, совершить пробежку не на беговой дорожке, а по зеленому лесу или берегу моря.

Все эти аспекты делают спорт более привлекательным для людей, позволяя им отслеживать результаты, составлять оптимальные программы тренировок и осваивать теоретические основы, проще, чем раньше. Так же немаловажна возможность контроля остаточных знаний и более подробного рассмотрения различных техник, в частности на 3D моделях, позволяющих увидеть движения с разных точек и с различными скоростями, тем самым улучшая понимание принципов разных упражнений. Это все улучшает качество подготовки, как профессиональных спортсменов, так и простых людей.

С каждым годом компьютерные технологии все больше и больше проникают в спорт, привлекая все больше и больше людей, заставляя работать над собой и при этом давая хорошую психологическую разгрузку.

Список литературы

1. http://ru.wikipedia.org/wiki/Виртуальная_реальность
2. В.Ю. Волков - «Компьютерные технологии в физической культуре, оздоровительной деятельности и образовательном процессе» Санкт-Петербургский государственный технический университет, Санкт-Петербург 2011 г.
3. П. К. Петров – «Информационные технологии в физической культуре и спорте» Москва «Академия» 2008 г. – 288 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОЙ ЛИЧНОСТИ

Фатеенков М. М., Чернышева И.В., Егорычева Е.В., Ребро И.В., Мустафина Д.А.

Волжский политехнический институт (филиал) Волгоградского государственного технического университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru

Физическая культура представляет собой сложное общественное явление, которое не ограничено решением задач физического развития, а выполняет и другие социальные функции общества в области морали, воспитания, этики. Она не имеет социальных, профессиональных, биологических, возрастных, географических границ.

Физическая культура может: формировать интеллектуальные способности; развивать физические качества; формировать научное мировоззрение, гражданственность, активное отношение к труду, эстетические и нравственные качества; обучать методам самовоспитания, самосовершенствования, самоконтроля и коррекции [2].

Физическая культура реализуется в таких формах (компонентах), как физическое воспитание (связанное с освоением физических и духовных сил человека), спорт (их совершенствованием), физическая рекреация (поддержанием), двигательная реабилитация (восстановлением). Внутренним наполнением каждой из них является сочетание интеллектуального, социально-психологического и двигательного компонентов, а также определенной системы потребностей, способностей, деятельности отношений и институтов. Это определяет специфику каждого компонента физической культуры, где преобладающим моментом будет служить одухотворенность физического. Центральным системообразующим фактором, объединяющим все компоненты физической культуры, предстает физкультурно-спортивная деятельность, направленная на физическое совершенствование человека.

В то же время педагогическая практика указывает, что если физическое воспитание «замкнуто» на двигательной деятельности и целенаправленно не воздействует на духовное развитие и чувственную сферу молодого человека, то оно наряду с положительными нравственными качествами может формировать асоциальное поведение и эгоистические устремления личности.

Творческий уровень отражает глубокое понимание и убежденность в практической необходимости использования физической культуры, её социально-духовных ценностей для формирования всесторонне и гармонически развитой личности. Познавательные интересы в области физической культуры включены в общую направленность личности, в систему жизненных ценностей и планов [3].

Преобладание телесного компонента в содержании физического воспитания в ущерб социокультурному приводит к деформации ценностей физической культуры, в результате чего физическое воспитание утрачивает черты гуманистической направленности педагогического процесса, его общекультурной и нравственной содержательности.