2. Лечебная физическая культура С.Н. Попов. – Издательство: Академия, 2012г.
3. Лечебная физическая культура: учебник Э.Н. Вайнер. – Издательство: ФЛИНТА, 2009г.
4. Спортивная медицина Г.А. Макарова. – Издательство: Советский спорт, 200 г.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТА, КАК ФАКТОР ДОСТИЖЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ

Макарчук Д.А., Слепова Л.Н., Хаирова Т.Н., Дижонова Л.Б.

Волжский политехнический институт (филиал) Волгоградского государственного технического университета, Волжский, Россия, makarchuk_dasha@mail.ru

Современное высокотехничное производство и рыночные отношения выдвигают исключительно высокие требования к качеству подготовки специалиста-инженера и его конкурентоспособности, которые определяются не только тем как сформировались профессиональные знания, умения и навыки, а и уровнем его здоровья, трудоспособности и надежности[1]. Важным фактором в современном мире является все большее осознание физической культуры, как части общей культуры личности и общества. В учебной программе «Физическая культура» тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности, с приобретением опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей. Общим предметным основанием физической культуры служит культура двигательной деятельности.

Наряду с феноменом физической культуры возникает и развивается, приобретая самостоятельный статус, феномен спорта, где ядром деятельности является соревнование и достижение победы. Как показывает опыт общественно-исторического развития, физическая культура и спорт развивались практически одновременно, дополняя и обогащая, друг друга. Однако изначально каждый из них имел отличительные черты и постепенно занимал в социальной жизни общества собственную нишу.

Цель физкультурного образования – всестороннее развитие физических и духовных способностей человека посредством физкультурной деятельности, самореализации и освоения других ценностей физической культуры. Специфика любого вида образования заключается в том, какими средствами и методами воспитывается человек. Наука о физкультуре возникла и развивалась как система знаний о физических упражнениях, прошедших путь от укрепления здоровья и формирования прикладных двигательных навыков через развитие двигательных возможностей и функций человека к формированию его личности и поведения. Развитие науки и передовой практики физкультурного образования значительно расширило представление о роли двигательной деятельности, в частности физических упражнений, в развитии и укреплении биологических и психических процессов, происходящих в организме человека.

Каждая профессия имеет свою двигательную специфику, отличающуюся условиями труда, психофизиологическими характеристиками и предъявляющая различные требования к уровню развития физических качеств, психофизиологических функций и психических свойств личности. Современный специалист должен обладать самыми разнообразными умениями и навыками[1].

Ничто не может сравниться с преобразующей силой физической культуры. Она делает неуклюжего - ловким, медлительного – быстрым, слабого – сильным, всегда жалующегося на усталость – выносливым, болезненного – здоровым. Хорошая физическая подготовка позволяет быстрее осваивать новые сложные производственные профессии; она же стала одним из решающих факторов подготовки летчиков, космонавтов, военных. Физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают и не пропускают занятий.

Физическая культура – это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, моральный облик, черты характера, способствуют умственному развитию, воспитывают ценные моральные качества - уверенность, решительность, чувство коллективизма, дружбы. Наконец, это важнейшее условие высокой работоспособности, которое открывает широкие возможности в овладении избранной профессией. Вот почему жизненно необходимыми являются физическая культура и спорт, которые позволяют укреплять здоровье, целенаправленно воздействовать на весь организм совершенствовать двигательную деятельность и формировать физические качества.

Список литературы

1. Абсатарова Э.Н. Занятия физической культурой как необходимый элемент в подготовке студента инженерной специальности (инженер-химик) /Дижонова Л.Б., Хаирова Т.Н., Слепова Л.Н.// Успехи современного естествознания . - 2012.- № 5.- 70.

К ВОПРОСУ О МОДЕРНИЗАЦИИ СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Мальгинова Е.А., Шлемова М.В., Чернышева И.В., Липовцев С.П.

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

Профессиональное образование в области физической культуры, является одной из важнейших подсистем социальной сферы государства. Несомненно, государство как инициатор и главная движущая сила реальных изменений в образовании, обеспечивает запуск процесса модернизации образовательной отрасли, создавая при этом необходимые условия для широкого участия общества в этом процессе.

Современное образование не может успешно функционировать без изменений содержательных, организационных и педагогических форм. Значит, несмотря на трудности и проблемы, система образования в области физкультуры и спорта требует коренной модернизации.[2]

Процесс модернизации профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту вписывается в общую стратегию образовательной политики России на современном этапе, где ее первейшей задачей является достижение современного качества образования, его соответствия актуальным и перспективным потребностям личности, общества и государства[3].

Специалист по физической культуре и спорту новой формации должен знать:

-содержание инновационных технологий в области физической культуры и спорта;

-формы, методы и принципы организации инновационного обучения;

-медико-биологические, психолого-педагогические, социокультурные основы инновационных технологий в области физической культуры и спорта.

Специалист по физической культуре и спорту новой формации должен уметь:

- планировать, организовывать и проводить занятия с использованием инновационных технологий;
- применять на занятиях современные средства и методы физического воспитания, адекватные содержанию инновационных технологий;
- оценивать эффективность используемых технологий и контролировать качество учебно-воспитательного процесса;
- анализировать и корректировать свою профессиональную деятельность;
- организовывать и проводить научные исследования в сфере профессиональной деятельности;
- разрабатывать методические рекомендации, которые подчеркивают привлекательность физической активности. С их помощью учащиеся смогут осваивать знания, развивать отношения, создавать двигательные и поведенческие навыки, формировать убежденность в необходимости ведения и поддерживания физически активного образа жизни;
- повышать привлекательность занятия физическими упражнениями, используя активные методы обучения, позволяющие повысить эффективность освоения учащимися знаний, закрепить убежденность, сформировать двигательные и поведенческие навыки, а также создать соответствующие условия и существенные возможности для правильной физической активности[1].

Таким образом, физкультурное образование учащихся позволит приблизиться к решению главной задачи современности – предоставить возможность каждому человеку в изменяющемся обществе чувствовать себя уверенно, защищено, при этом грамотно формируя и сберегая свое физическое, духовное и нравственное здоровье.

Список литературы

1. Инновационные технологии современной системы физкультурного образования / Егорычева Е.В., Чернышева И.В., Мусина С.В., Шлемова М.В. // Физическая культура и спорт, безопасность жизнедеятельности: поиски, инновации, перспективы : матер. всерос. виртуальной науч.-практ. конф. с междунар. участием, 1-15 февр. 2011 г. / Мурманский гос. гуманитарный ун-т. - Мурманск, 2012. - С. 130-133.
2. Концепция модернизации процесса профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту / Л.И. Лубышева, В.А. Магин // Теория и практика физической культуры, 2003. – №12. – С. 13 – 16.
3. Модернизация профессионального образования педагога в области физической культуры и спорта / Шлемова М.В., Чернышева И.В., Егорычева Е.В., Мусина С.В. // Педагогические отношения в инновационном развитии современной России: ориентиры и перспективы : сб. ст. : [матер.] всерос. науч.-практ. конф. (26 февр. 2010 г.) / Центр прикладных науч. исследований. - М., 2010. - С. 223-227.

СОВРЕМЕННЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ИЗУЧЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Симонова О.Н., Егорычева Е.В., Шлемова М.В., Чернышева И.В.

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

На сегодняшний день определение функционального состояния спортсмена является весьма важной задачей. Каждый день ставятся новые рекорды, и, как следствие, увеличивается нагрузка на организм. Заметные изменения происходят в сердечно-сосудистой и дыхательной системах.

В ходе тренировки увеличиваются размеры, масса сердца, кислородная емкость крови, в результате, повышается работоспособность. Важнейшими характеристиками, свидетельствующими о состоянии здоровья, являются число сердечных сокращений и артериальное давление.

Тренировочный процесс оказывает большое влияние и на органы дыхания. Показателями их работоспособности являются: емкость лёгких, дыхательный объем, кислородный запас, частота дыхания, легочная вентиляция и др [1].

Также происходят изменения в иммунной, нервной системах, опорно-двигательном аппарате.

Все вышеперечисленные параметры необходимо учитывать при построении плана тренировок. В этом специалистам помогают современные устройства, компьютеры и программы [2].

Например, беговые компьютеры (пульсометры) предназначены для мониторинга и грамотного планирования занятий у легкоатлетов.

Биофотонные сканеры позволяют определить уровень антиоксидантной защиты организма.

Психологическая компьютерная диагностика, включающая в себя различные тестовые программы, дает возможность психологу сделать объективное заключение о состоянии спортсмена.

Различные приборы для определения показателей дыхательной системы помогают вовремя выявить отклонения и подкорректировать, выбранный изначально, план занятий в соответствии с индивидуальными особенностями организма тренирующегося.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что своевременное использование продуктов информационных технологий позволяет грамотно выстроить долгосрочный план тренировок и добиться максимальных результатов, не нанося вред здоровью спортсмена.

Список литературы

1. Рейзин В.М. Гимнастика и здоровье. Мн., 2008.
2. Интернет-ресурс научно-методического центра Союза Биатлонистов России http://biatlon.istu.ru/survey

ПОВЫШЕНИЕ КОНКУРЕНТНОГО ПРЕИМУЩЕСТВА ПРЕДПРИЯТИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Скрябина Е.С., Хаирова Т.Н., Дижонова Л.Б., Слепова Л.Н.

Волжский политехнический институт (филиал) Волгоградского государственного технического университета, Волжский, Россия, ninoun@mail.ru

В настоящее время со стремительным проникновением процессов автоматизации, компьютеризации, развитием информационных технологий на предприятиях всех отраслей народного хозяйства немаловажное влияние на производственно-трудовую деятельность человека и общественное производство в конечном итоге может оказать физическая культура. Специфичным признаком современного производства является уменьшение двигательной активности из-за понижения доли физических нагрузок в высокотехнологичном производстве, которое интенсифицирует труд, вследствие чего растет нагрузка на каждого конкретного работника, что в итоге способствует утомлению и снижение работоспособности. Далее растет заболеваемость, падает эффективность труда, снижаются плановые показатели эффективного фонда рабочего времени. Данных издержек производства невозможно избежать из-за специфики производства в современных условиях рыночной конкуренции с высокими административными барьерами. «Под