

- 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 поддержания 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 физического 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. За-

метные 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://biathlon.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 снижению 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

воздействием многогранности внешних эффектов, долгосрочности их воздействия и отсутствия четких контуров влияния не существует рыночного механизма учета социальных результатов, что делает практически невозможным применение основополагающего рыночного принципа «затраты - коммерческий эффект». Появляется реальная необходимость государственного участия регулирования процессов производства и потребления физкультурно-спортивных услуг населением» [1].

Оптимизация двигательного режима работников различных предприятий на основе учета их физиологических особенностей, социальных предпосылок, направлений деятельности предприятия предполагает разработку и обоснование системы физкультурно-оздоровительных мер, позволяющих привести в норму процессы управления физическим состоянием человека. А именно: нормализовать частоту сердечных сокращений в течение рабочей смены, улучшить физическую подготовленность, снизить общую заболеваемость, увеличить объем двигательной активности и число занимающихся регулярно физической культурой.

«В физической культуре действуют закономерности, присущие всему материальному миру, закономерности общественной жизни и, естественно, специфические закономерности» [2]. Введение на предприятии корпоративной физической культуры также способствует сплочению коллектива, повышает эффективность работы в команде, тем самым обеспечивая синергетический эффект, мотивирует сотрудников на достижение стратегических целей, снизить количество нарушений трудовой дисциплины и уменьшить текучесть кадров на предприятии. То есть, обеспечивается социальная эффективность при организации комплекса физкультурно-оздоровительных процедур, что повышает имидж руководящего состава и предприятия.

Реализация данной программы способствует снижению заболеваемости на предприятии, при этом сокращаются расходы по оплате листов временной нетрудоспособности; улучшение физического здоровья работников уменьшает количество производственного брака, сохранение и улучшение значения плановых показателей эффективного времени при соблюдении трудовой дисциплины и низкой текучести кадров минимизирует издержки и обеспечивают экономию средств по данным статьям; повышение работоспособности повлечет рост производительности труда, в связи с чем предприятие получит дополнительную прибыль. Вышечисленные изменения при введении корпоративной физической культуры обеспечат конкурентные преимущества предприятию при осуществлении направлений его деятельности, инвестиционную привлекательность для реализации бизнес проектов, что, в конечном счете, способствует росту масштабов производства, захвату новых рынков сбыта, занятию лидирующего положения на конкретных рыночных сегментах и получению максимально возможной прибыли.

Таким образом, восстановление профессиональной работоспособности работающего населения средствами физической культуры в настоящее время является актуальной общественной задачей, решение которой требует хорошей поддержки государства.

Список литературы

1. Бабич, А. Социально-экономические основы развития физической культуры и спорта / А. Бабич // Социальная политика и социальное партнерство. – 2011. - № 8. – С. 5-15;
2. Густомясова, Е.В. Педагогические исследования физкультурно-оздоровительной работы на производстве в современных экономических условиях / Е.В. Густомясова // Вестник ЧГПУ. – 2010. - № 4. – С. 69-76;

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕГУЛИРОВАНИИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ

Карнаухова Я.В., Слепова Л.Н., Хаирова Т.Н.,
Дижонова Л.Б.

*Волжский политехнический институт (филиал)
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, Россия, yanuella94@mail.ru*

Период обучения в вузе связаны с необходимостью творческого усвоения большого объема знаний, выработкой нужных для будущей профессии умений и навыков. Но существуют трудности, которые весьма существенно сказываются на учебе и психоэмоциональном состоянии студентов. К ним относятся целый ряд обстоятельств студенческой жизни, которые можно назвать неприспособленностью студентов к обучению в вузе. Это методы и организация обучения, требующие значительного повышения самостоятельности в овладении учебным материалом, отсутствие хорошо налаженных межличностных отношений и группового контакта, планирование и организация своего учебного и свободного времени. Попадая в новые условия, бывшие школьники, оказываются в психотравмирующей ситуации. Происходит изменение эмоционального состояния, снижается позитивная активность, в связи с чем, возникает необходимость в поиске путей, обеспечивающих эффективную адаптацию студентов в социуме [1]. Серьезным испытанием организма является информационная перегрузка студентов, возникающая при изучении многочисленных учебных дисциплин, научный уровень и информационный объем, который все время возрастает. Критический и сложный для студентов экзаменационный период - один из вариантов стрессовой ситуации, протекающей в большинстве случаев в условиях дефицита времени. В этот период интеллектуально-эмоциональной сфере студентов предъявляются повышенные требования. При систематическом перенапряжении нервной системы возникает переутомление, для которого характерны чувство усталости до начала работы, отсутствие интереса к ней, апатия, повышенная раздражительность, снижение аппетита, головокружение и головная боль. Отмечено, что напряжение на экзаменах у студентов со слабой успеваемостью выше, чем у тех, кто имел хорошую успеваемость. У нетренированных, слабоуспевающих студентов по мере нарастания напряженного состояния вегетативные сдвиги усиливаются. Вместе с тем при равной успеваемости студенты, обладающие более высоким уровнем тренированности, демонстрируют более экономичные функциональные сдвиги, которые быстрее возвращались в норму. Восстановительные процессы у многих студентов проходят неполноценно по причине недостаточного сна, нерегулярного питания, малого пребывания на свежем воздухе, ограниченного использования средств физической культуры и спорта и других причин. Для профилактики психоэмоционального и функционального перенапряжения специалисты рекомендуют рационально организованный режим труда, питания, сна и отдыха, отказ от вредных привычек: употребления алкоголя и наркотиков, курения и токсикомании. Регулярные занятия физическими упражнениями, использование физических упражнений как средства активного отдыха, применение «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов, таких как: утренняя гимнастика, физкультурная пауза, микропаузы в учебном труде студентов с использованием физических упражнений позволят поддержи-