

Перспектива данного исследования заключается в апробации предложенных нами методических рекомендаций. На наш взгляд, они позволят спортсменам актуализировать свои внутренние ресурсы для конструктивного выхода из кризиса завершения спортивной карьеры.

Литература

1. Бочавер, К.А., Довжик Л.М. Психологические риски и окончание карьеры при получении травмы в спорте высших достижений: разбор случаев. // Консультативная психология и психотерапия. 2019. Т. 27, № 4. - С. 136–148.
2. Базанов, А.Н. Психологическое сопровождение в гиревом спорте // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2020. Т. 15, № 3. - С. 42–47.
3. Загайнов, Р.М. Психолого-педагогические основы преодоления кризисных ситуаций: (на материале спортивной деятельности): автореферат диссертации ... доктора психологических наук / СПб. 1992. - С. 7-8.
4. Иванов, И.Б. Психологическое консультирование как средство помощи спортсменам, завершающим и завершившим спортивную карьеру. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2008. №11 (45). - С.33-36.

УДК 37.032:796.011.3:378-057.875

НАПРАВЛЕННОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА СТАНОВЛЕНИЕ И ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

М.В. Чайченко

*Государственный социально-гуманитарный институт,
г. Коломна, Российская Федерация*

e-mail: gama79@yandex.ru

Аннотация. Реальные преобразования в стране, и естественно, в высшей школе отразились на процессах переосмысления, пересмотра концепции развития отечественной системы высшего образования – профессиональное образование в вузах приобретает гуманистический, культурно-созидающий, творческий характер. Новые целевые установки физического воспитания ориентируются на развитии личности, готовой к активному самоопределению и творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, избираемой профессиональной и общественно-значимой деятельности. В итоге устаревшие формы и методы нуждаются в корректировке действующей системы физического воспитания. В данной работе отражены аспекты формирования личности обучающихся средствами физической культуры для студентов высшей школы неспортивных направлений подготовки.

Ключевые слова: физическая культура, нетрадиционные средства, студенты, мотивация.

DIRECTED INFLUENCE ON THE FORMATION AND FORMATION OF STUDENTS' PERSONALITY BY MEANS OF PHYSICAL EDUCATION

Chaychenko M.V.

State Social and Humanitarian Institute, Russian Federation

Abstract. Real transformations in the country, and naturally, in higher education, have affected the processes of rethinking, revising the concept of development of the domestic higher education system - professional education in universities is acquiring a humanistic, culturally creative, creative character. New targets for physical education are focused on the development of an individual ready for active self-determination and creative self-realization in the space of universal human culture, chosen professional and socially significant activities. As a result, outdated forms and methods need to be adjusted to the current system of physical education. This work reflects aspects of the formation of the personality of students through physical education for high school students in non-sports areas of training.

Key words: physical culture, non-traditional means, students, motivation.

В современном мире, где инновации и технологии развиваются с огромной скоростью, вопрос о необходимом уровне образования для специалиста будущего становится все более актуальным. Стремительные изменения в сфере труда и появление новых профессий требуют от людей гибкости и адаптивности. Содержание образовательного компонента по физической культуре и спорту в ВУЗе необходимо рассматривать как меру приобщения обучающихся к обширному спектру ее ценностей, определяемых содержанием цели и особенностями культурно-социальной деятельности [1,3].

Физическая культура и спорт, как учебная дисциплина, не ограничена решением задач физического развития, а выполняет и другие социальные функции общества в области воспитания, этики и эстетики, морали [2].

Здоровье обучающихся выступает как интегративный коэффициент и итог эффективности образовательной, воспитательной и рекреационной деятельности современного вуза. Оно определяет уровень и качество жизни молодежи.

Самым действенным практико-ориентированным направлением работы вуза по формированию профессионального здоровья обучающихся является совершенствование физического воспитания будущих специалистов, ориентированное не только на развитие физкультурно-спортивных знаний и двигательных качеств, но и на широкое использование средств профессионально-прикладной физической подготовки.

При обсуждении вопросов современного обучения необходимо первостепенное внимание отдать мотивационной составляющей обучающихся к занятиям физическими упражнениями [3]. Подобрать увлекательные задания, развернуть известное неожиданной стороной – это на наш взгляд, является основной целью, ведь именно от этого будет прослеживаться связь интереса обучающихся к занятию, их настроение и желание выполнять рекомендованные задания.

Цель нашей работы состоит в том, чтобы на основе анализа научно-методической литературы выявить пути формирования личности и направленное воздействие на ее становление нетрадиционными средствами в процессе практических занятий по физической культуре и спорту.

Гипотеза. Мы предположили, что внедрение в рабочую программу по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту в осенне-зимний период раздела скандинавская ходьба (Nordic Walking), будет содействовать не только повышению двигательной активности, но и увеличению уровня физической и функциональной подготовленности обучающихся.

Материал и методы. Нами были изучены и обобщены методические источники отечественных и зарубежных исследователей в области физической культуры и спорта.

Результаты и их обсуждение. Непостоянство погодных условий в зимний период в нашей полосе натолкнуло нас на мысль о том, что следует переосмыслить и внести коррективы в практические занятия по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту рациональность применения нетрадиционных методик. Одним из таких средств, на наш взгляд, может быть скандинавская ходьба.

В настоящее время данный вид ходьбы получил широкую популярность. В такой ходьбе необходимо не только нести палки, но и работать ими, как при ходьбе на лыжах, включая таким образом в работу верхнюю часть туловища. Ходьба с палками (скандинавская ходьба) зародилась еще в 1940-х годах, и изначально была предназначена для тренировки профессиональных финляндских лыжников, чтобы поддерживать их в форме в летнее время. Скандинавская ходьба оказывает более интенсивные нагрузки, чем обычная ходьба, но не такие интенсивные, как при беге. Бег рекомендо-

ван врачами далеко не всем, а ходьба с палками практически не имеет противопоказаний, что дает возможность решать еще одну значимую задачу – приобщение к занятиям обучающихся, относящихся к специальной медицинской группе [1].

В качестве опытной работы нами было проверено включение одной из разновидностей скандинавской ходьбы в практическое занятие по физической культуре и спорту с обучающимися социально-психологического факультета направления подготовки «Практическая психология в образовании». Данный вид физической активности в международной практике носит название Nordic Walking Ritmica. Это ни что иное, как скандинавская ходьба с многообразием шагов под современные музыкальные сборники. Сочетая быстрый ритм с более медленным и различными видами шагов, получается занимательная и разнообразная хореография. В подготовительную часть практического занятия были включены ОРУ, суставная гимнастика с применением палок. В основной части занятия использовались кардиодвижения в музыкальном сопровождении. Каждая 3-4 минутная композиция сменялась, то достигая интервальных пиков, то уходя на спад. Такая интервальность содействовала наиболее выраженному тренировочному результату. В заключительной части занятия были включены упражнения на растяжку и на восстановление дыхания.

Известно, что организм человека расходует энергию для осуществления разнообразных движений различных количествах. Следует заметить, что чем большее количество мышц вовлекается в работу, тем выше нагрузка на сердечно-сосудистую систему и тем меньше времени необходимо для того, чтобы достигнуть определенных затрат энергии. Данный вид физических упражнений характеризуется работой больших мышечных групп (глобальной работой), которая оказывает существенную нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Этот вид запрашивает развития общей и специальной выносливости, силы, иногда быстроты движений, но не требует особенно тонкой и точной координации движений (ошибка в координации может быть скорректирована во время работы и не оказывает влияния на результат). Скандинавская ходьба, как аэробный (использующий кислород) вид упражнений более полезен в течении продолжительного времени (свыше 30 минут) с умеренной интенсивностью. Частота сердечных сокращений при этом не превышает 130 – 140 ударов в минуту, что примерно в 2 раза больше, чем в состоянии покоя. Регулярное применение подобного типа упражнений повышают способность организма увеличивать движение воздуха через легкие, повысить общий кровоток, доставляя кислород к тканям, повысить скорость обменных процессов и способствовать более активному выводу продуктов распада.

Как было сказано ранее, скандинавскую ходьбу можно отнести к типу кардиотренировок. Активно используя верхний плечевой пояс, подтягиваются бицепсы и трицепсы, которые практически не работают в повседневной жизни. Мышцы брюшного пресса во время скандинавской ходьбы работают не сильно. Однако нагрузку на него можно регулировать, если немного разворачивать туловище в стороны, делая шаги – это вовлекает в работу косые мышцы живота. Ученые отмечают, что за один час занятия с использованием скандинавской ходьбы в быстром темпе расходуется более 300 ккал. Если при этом вовлечь верхнюю часть туловища (выполняя повороты туловища и делать махи руками), то объем сожженных калорий увеличится. По мнению физиологов – это прекрасный способ повысить функциональные показатели, вследствие улучшения кровообращения, работы сосудов, сердца и легких; повышается микроциркуляция и общая гемодинамика, увеличивается сердечный выброс.

Определено, что в среднем двигательная активность обучающихся в период учебных занятий (8 месяцев) составляет 8 – 10 тыс. шагов в сутки; в экзаменационный

период (2 месяца) – 3 – 4 тыс. шагов; а в каникулярный период 14 – 17 тыс. шагов [3]. Несомненно, что уровень двигательной активности обучающихся во время каникул отображает естественную потребность в движении, потому что в этот период они свободны от учебных занятий. Исходя из этого, напрашивается вывод о том, что уровень двигательной активности в период учебных занятий составляет 65%, в период экзаменов – 18 – 22 % от биологической потребности. Все это свидетельствует о реально имеющемся дефиците движений на протяжении 10 месяцев в году. К огорчению, учебные занятия элективным дисциплинам по физической культуре и спорту (3 раза в 2 недели) в среднем гарантируют возможность движений в объеме до 6,5 тыс. шагов, что не может возместить общий дефицит двигательной активности за неделю [2]. Ходьба с палками, бесспорно, повышает двигательную активность и является хорошей профилактикой гиподинамии молодого поколения.

Преимущество занятий, с включением в него скандинавской ходьбы с палками, несомненно. Такие занятия позволяют скорректировать осанку, расправить плечи, подтянуть мышцы брюшного пресса, уменьшить насыщенность хронических болей в спине, а со временем и полностью их предотвратить.

Если разбирать выносливость, то она тоже меняется в положительную сторону. Дело в том, что при беге и ходьбе основная нагрузка идет на нижние конечности, в частности, на тазобедренный сустав, коленный и т.д. После таких занятий чувствуется забитость мышц. При скандинавской ходьбе почти треть нагрузки (30%) распределяется на верхний плечевой пояс. За счет большего количества задействованных мышц расходуется почти в половину больше калорий, чем при обычной ходьбе. Более того, распределенная на верхнюю часть туловища нагрузка дает возможность совершенно безболезненно увеличить шаг на 10 см, что, кстати, автоматически придаст темп.

Заключение. Проведя опытную работу по выявлению путей формирования личности и направленному воздействию на ее становление нетрадиционными средствами в процессе практических занятий по физической культуре и спорту мы пришли к следующим предварительным заключениям:

- Применение скандинавской ходьбы в осенне-зимний период не снижало интереса занимающихся к практическим занятиям по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту
- Данный вид деятельности стимулирует тонус мышцы всего тела. В течение занятия задействуются около 90 % всех мышечных групп
- Ходьба с палками положительно влияет на работу систем и органов
- В ходе занятий улучшает чувство равновесия и координации.

В дальнейшем планируется мониторинг физической подготовленности и функциональной работоспособности обучающихся.

Литература

1. Аникина, Т.С., Аникин А.А. Повышение эффективности процесса физического воспитания студенческой молодежи через вовлечение в студенческое спортивное движение. В сборнике: Физическая культура и спорт в современном социуме. Материалы Международной научно-практической конференции. Редколлегия: Н.И. Гавриченко (гл. ред.) [и др.]. Витебск, 2023. С. 4-7.
2. Перова, Г.М., Нечаев А.В. Формирование устойчивой мотивации саморазвития студентов в процессе учебных занятий Педагогическое образование и наука. 2023. № 1. С. 94-97.
3. Таунгавер, М.Р., Золотова М.Ю. Анализ мотивационной сферы студентов гуманитарных вузов в области физической культуры и спорта. В сборнике: Физическая культура и спорт в современном социуме. Материалы Международной научно-практической конференции. Редколлегия: Н.И. Гавриченко (гл. ред.) [и др.]. Витебск, 2023. С. 161-163.