

и переворота назад (фляка) были получены данные, характеризующие кинематические параметры исполнения данных упражнений, которые могут быть использованы в качестве целевых при подготовке юных гимнастов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гавердовский, Ю. К. Обучение спортивным упражнениям : биомеханика, методология, дидактика / Ю.К. Гавердовский. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 930 с.
2. Городничев, Р. М. Спортивная электронейромиография / Р. М. Городничев ; Великолукская гос. акад. физ. культуры. – Великие Луки : [б.и.], 2005. – 230 с.
3. Мамзин, В.И. Определяющие признаки базовых гимнастических упражнений // Актуальные проблемы физ. культуры и спорта : тез. докл. областной научно-практической конференции. – Волгоград, 1996. – С. 60-61.
4. Krug, J. Computer aided feedback in technique training // Book of abstracts of World Congress of Performance Analysis of Sport VIII / Edited by Peter O'Donoghue and Anita Hökelmann. – 2008. – P. 23.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

*Вячеслав Валентинович Становов, доктор педагогических наук, профессор,
Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма*

Аннотация

В статье рассматриваются актуальные проблемы эффективного использования средств физической культуры профессиональной направленности в процессе социальной адаптации учащейся молодежи, воспитания осознанной потребности в занятиях физическими упражнениями в условиях оптимизации двигательной активности, формирования индивидуальной физической культуры молодежи и стремления к «здоровому стилю жизни».

Ключевые слова: учащаяся молодежь, профессиональная направленность, двигательная активность, социально-профессиональная адаптация, здоровый стиль жизни.

EFFICIENCY OF USING PHYSICAL ACTIVITY MEANS WITH PROFESSIONAL ORIENTATION TO SOCIAL ADAPTATION OF STUDENTS

*Vyacheslav Valentinovich Stanovov, doctor of pedagogical sciences, professor,
Smolensk State Academy of Physical Education, Sports and Tourism*

Abstract

Actual problems of effective utilization of physical activities means with professional orientation to social adaptation of studying youth, acknowledged necessity of involving into physical activities, formation of individual physical activity of youth and there striving for 'healthy life style' are considered.

Key words: studying youth, professional orientation, motor activity, social adaptation-professional, healthy life style.

Происходящие в современном российском обществе кардинальные изменения привели к обострению многочисленных социальных проблем, в том числе социально-педагогической и социально-психологической адаптации молодежи.

Проблемы адаптации учащейся молодежи рассматривались в работах О.А. Кармадонова, Л.Л. Кондратьевой, И.Ф. Лукьянова, В.А. Слостенина.

Именно от молодежи, ее интеллектуального и нравственного развития, профессиональной и физической подготовленности во многом зависит реализация программ социального и экономического развития России.

Раскрытию социальных функций физической культуры посвящены работы В.К. Бальсевича, М.Я. Виленского, Л.И. Лубышевой, Н.И. Пономарева, В.Д. Чепика.

Педагогический аспект положительного влияния средств физической культуры профессиональной направленности при освоении различных профессий представлен в трудах В.А. Кабачкова, В.И. Ильинича, С.А. Полиевского, И.П. Залетаева, В.Халаман.

Предполагалось, что использование средств физической культуры профессионально-прикладной направленности при оптимизации двигательного режима позволит добиться высококачественной подготовки специалистов и обеспечит более быструю социально-профессиональную адаптацию молодежи.

Решение поставленных задач и проверка гипотезы обеспечивались комплексом взаимодополняющих и взаимопроверяющих методов исследования: теоретического анализа; диагностические методы – тестирование, метод экспертных оценок; наблюдательные методы; праксиметрический метод; изучение состояния готовности учащейся молодежи к профессиональной деятельности, состояние педагогической практики обучения и воспитания молодежи, констатирующий и формирующий эксперименты, социально-педагогические методы; методы математической статистики.

В качестве опытно-экспериментальной базы исследования были избраны профессионально-технические училища и профессиональные лицеи.

Методом случайной выборки были сформированы две опытные группы: опытная группа 1 (ОГ-1) и опытная группа 2 (ОГ-2) и одна контрольная группа (КГ) девушек, осваивающих профессии, связанные с малоподвижным трудом. В КГ физическое воспитание осуществлялось по государственной программе. ОГ-2 занималась по экспериментальной программе с общим объемом занятий физическими упражнениями 8-9 часов в неделю, объем занятий складывался из 2-разовых уроков физического воспитания и дополнительных форм занятий с использованием средств физической культуры профессионально-прикладной направленности. В ОГ-1 занятия проводились по аналогичной экспериментальной программе, за исключением занятий в спортивной секции и по месту жительства. Объем двигательной активности (ДА) составлял 4-6 часов в неделю.

Результаты исследования показали, что применяемые нами средства физического воспитания профессиональной направленности в объеме 35–40% при 8-9-часовом недельном режиме двигательной активности оказали положительное влияние на физическое развитие. Показатели работоспособности (тест РWC170) на протяжении всего педагогического эксперимента у девушек экспериментальных групп возрастали. Более существенный прирост наблюдался в ОГ-2.

Данные сейсмотреометрии как наиболее информативные показатели утомляемости и восстановления свидетельствуют, что учащиеся ОГ-2 более успешно адаптируются к нагрузкам, меньше устают по сравнению со своими сверстницами из ОГ-1 и КГ. Показатели, соответственно, 69,25; 103,25; 102,68 усл. ед. (различия статистически достоверны при $p < 0,01$). Наивысшее качественное изменение в профессиональном тестировании произошло у контингента ОГ-2. Занятия физическими упражнениями по предложенной нами программе положительно сказались не только на функциональном состоянии организма и профессиональной подготовленности, но и на показателях физической подготовленности, что подтверждается самым высоким средним баллом успеваемости в ОГ-2 по предмету физического воспитания (4,46 в конце обучения) и состоянием здоровья. В ОГ-2 зафиксировано самое меньшее количество дней, пропущенных по заболеваниям простудного характера (1,83 дня за время обучения против 6,44 дня в КГ).

Данные исследования свидетельствуют о положительном влиянии систематических занятий физической культурой профессиональной направленности на показатели социальной активности, обеспечении понимания учащимися связи между своим физическим состоянием, занятиями физической культурой и успехами в учебе. В качестве примера приведем данные о количестве пропущенных по неуважительным причинам занятий: в ОГ-2 они ниже, чем в КГ на 76,8% и чем в ОГ-1 на 71,7%. В ОГ-2 13,6% девушек окончили училище с отличием, в ОГ-1 – только 4,5%. В КГ окончивших учи-

лице с отличием не было, более того, каждый десятый был отчислен за неуспеваемость и пропуски занятий по неуважительным причинам.

В ходе педагогического эксперимента у учащихся ОГ-2 появился устойчивый интерес и твердая установка на занятия физической культурой, сформированность системных знаний о ней; систематическое участие в тренировках и соревнованиях, где реализуется потребность личности. Так, на спартакиаде училища, которая проводилась в течение учебного года, девушки ОГ-2 заняли первое место в общем зачете, а также по видам спорта, требующим проявления быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых возможностей, т. е. профессионально важных физических качеств.

Результаты исследования физической подготовленности в конце эксперимента показывают преимущество опытных групп над контрольной. Во многом это, на наш взгляд, связано с сохранением в опытных группах устойчивого интереса к занятиям физической культурой, стремлением молодежи к «здоровому стилю жизни».

Наглядно положительное влияние занятий физической культурой профессиональной направленности выявилось при анализе показателей, отражающих уровень развития профессионально важных качеств и процесса социально-профессиональной адаптации к условиям самостоятельной деятельности. Девушки ОГ-2 значительно превзошли своих сверстниц из контрольной группы в показателях уровня развития профессионально важных качеств, реакции на движущийся объект и тактильный раздражитель, по развитию функций внимания, тактильной чувствительности ($P < 0,05$). Аналогичная тенденция прослеживается у девушек из ОГ-1, но не столь ярко.

Девушки, занимающиеся физической культурой по экспериментальной программе (ОГ-2), уже в конце второго месяца самостоятельной трудовой деятельности полностью справлялись с заданием. Самое большое невыполнение плана зафиксировано в КГ – 14,1%. В ОГ-1 этот показатель был равен 9,4%. Сравнительный анализ выработки за третий месяц показал, что контингент ОГ-2 не только выполнял план, но и добился превышения планируемых показателей на 15,3% (показатели ОГ-1 – 3,8% невыполнения, КГ – 10,3%).

Рассматриваемый материал позволяет сформулировать следующие выводы: физическое воспитание учащейся молодежи, осваивающей профессии, связанные с малоподвижным трудом, должно носить ярко выраженную профессиональную направленность и осуществляться в условиях оптимизации двигательного режима; воспитание осознанной потребности в занятиях физическими упражнениями в условиях оптимизации двигательной активности способствует более успешной социально-профессиональной адаптации, формированию индивидуальной физической культуры молодежи, что выражается в их стремлении к «здоровому стилю жизни»; целенаправленное использование средств физической культуры в начале трудовой деятельности облегчает процесс социально-профессиональной адаптации и сокращает этот период в среднем на месяц, что дает определенный экономический эффект за счет более высоких темпов освоения профессии и качества изготовления продукции; предлагаемый подход к применению средств физической культуры с учетом профиля подготавливаемых специалистов при сохранении должной приемственности средств и форм на различных этапах подготовки специалиста можно рекомендовать и для других профессий.

ЛИТЕРАТУРА

1. 1. Виленский, М.Я. Методологический анализ общего и особенного в понятиях «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни» / М.Я. Виленский, С.О. Авчинникова // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 11. – С. 2–7.
2. 2. Ильинич, В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов / В.И. Ильинич. – М. : Высшая школа, 1978. – 144 с.
3. 3. Кабачков, В.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся в средних ПТУ : методическое пособие / В.А. Кабачков, С.А. Полиевский. –

М. : Высшая школа, 1982. – 176 с.

4. Кармадонов, О.А. Социальная адаптация в межпоколенческой перспективе : на примере института образования / О.А. Кармадонов // Социально-гуманитарные знания. – 2007. – № 6. – С. 155-171.

5. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта : учебное пособие / Л.И. Лубышева. – 2-е изд. – М. : Изд. центр «Академия», 2004. – 240 с.

6. Пономарев, Н.И. Физическая культура как элемент культуры общества и человека / Н.И. Пономарев. – СПб. : [б.и.], 1996. – 280 с.

7. Сластенин, В.А. Педагогика : инновационная деятельность / В.А. Сластенин, Л.С. Подымова. – М. : ИЧП «Издательство Магистр», 1997. – 308 с.

8. Халаман, В. Прикладная физическая подготовка : элективный курс для 10-11 классов (профессии станочного профиля) / В. Халаман // Спорт в школе. – 2008. – № 2. – С. 39-41.

9. Чепик, В.Д. Физическая культура в социальных процессах / В.Д. Чепик. – М. : ТЕИС, 1995. – 168 с.

К ВОПРОСУ О ПРАВОМЕРНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ РЯДА ЭЛЕМЕНТОВ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Раиса Николаевна Терехина, доктор педагогических наук, профессор, судья международной категории,

Ирина Александровна Винер, кандидат педагогических наук, доцент, Президент Федерации художественной гимнастики России, Заслуженный тренер России,

Роза Борисовна Цаллагова, доктор медицинских наук, профессор, Заслуженный врач России,

Ирина Александровна Степанова, кандидат педагогических наук, профессор, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)

Аннотация

В статье были проанализированы некоторые недавно запрещенные сложные элементы художественной гимнастики. Доказано, что данные элементы являются следствием более простых элементов и не ведут к травмам. Для их выполнения требуется только мастерство спортсменов.

Ключевые слова: художественная гимнастика, элементы повышенной сложности.

LEGITIMACY OF PERFORMING SOME ELEMETS IN RHYTHMIC GYMNASTICS

Raisa Nikolaevna Terekhina, doctor of pedagogical sciences, professor, Judge of an international category,

Irina Aleksandrovna Wiener, candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, President of Federation of art gymnastics of Russia, Deserved trainer of Russia,

Rose Borisovna Tsallagova, doctor of medical sciences, professor, Deserved doctor of Russia,

Irina Aleksandrovna Stepanova, candidate of pedagogical sciences, professor, Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St.-Petersburg

Abstract

Some recently forbidden difficult elements of rhythmic gymnastics have been analyzed. It has been proved that these elements are consequence of much more simple elements and don't lead to injuries. Only high skills of gymnasts are been asked for performing them.

Key words: rhythmic gymnastics, elements of increased complexity.

В январе 1974 года с особой очевидностью проявился конфликт, связанный с