

Дашкова Е.А., Дашков С.А.

*Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: Dashkov.63@mail.ru*

Современные педагогические технологии

Казалось бы, что компьютер на уроке физкультуры - это полный абсурд, но в связи с прогрессом нашего времени, это стало обычной реальностью, ведь мир не стоит на месте и информационные технологии тоже развиваются, постепенно все чаще встречаясь и используя в нашей жизни.

Каждый педагог обладает личными навыками ведения предмета, но главная цель, донести до ученика информацию в более доступном, простом и понятном виде. А также, заинтересовать ученика в своём предмете, предоставив ему возможность проявлять креатив и творчество.

Современные компьютерные технологии в педагогике предоставляют и помогают в частности для:

- более комфортного, простого и быстрого процесса обучения-заинтересованности учебного процесса-более простого нахождения информации в среде интернета, нежели Книги и энциклопедии

А также:

- подготавливает обучаемого к жизни в условиях информационных технологий-помогает развитию и коммуникациям в сфере компьютера-развивает мышление и формирует коммуникативный склад ума-позволяет решать трудные ситуации более легкими способами-развивает умение использовать экспериментально-исследовательскую деятельность-учит обрабатывать информацию-открывает множество полезных интернет-ресурсов-прививает эстетический взгляд на вещи с помощью мультимедиа технологий

- помогает для формирования индивидуальной личности

Интернет-ресурсы в наше время позволяют:

- подготавливать творческий и творческие работы по нужной тематике предмета-открывают возможности получения дополнительных оценок и баллов за верную проделанную работу в сфере информационных технологий-позволяют искать ответы на волнующие вопросы.

Одним из приоритетов в работе учителя по физической культуре можно выделить повышение квалификации образования с использованием информационных технологий на уроках совместно с традиционными формами обучения. Следовательно, использование компьютера выведет на качественно новый уровень учебный процесс в целом, повысит статус учителя, улучшит эффективность контроля и учёт знаний учащихся, позволит использовать различные методы обучения на уроке. Делая вывод, считаю, что для организации и проведения современного урока физкультуры важно использовать информационные технологии, это позволит успешно совместить не только физическое воспитание, но и умственную деятельность, развить интеллектуальные и творческие способности учащихся, а также расширить их кругозор.

С использованием информационных технологий появляется возможность продемонстрировать техническое выполнение упражнений, проверить уровень теоретических знаний учащихся при минимуме затрачиваемого времени с помощью тестирования, позволит учителю проследить динамику развития физических способностей учащихся, а также позволяет организовать дистанционные формы обучения.

Дашкова Е.А., Дашков С.А.

*Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: Dashkov.63@mail.ru*

Формирование просоциального варианта маскулинности как социально-педагогическая задача организации физкультурно-спортивной деятельности студентов вуза

В высших учебных заведениях физическая культура представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности студента, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Дополнительную актуальность физическому воспитанию студентов, на наш взгляд, придает демографическая ситуация в стране, проблемы которой оказались настолько острыми, что необходимость их преодоления стала общегосударственной задачей.

На наш взгляд, перелом в демографическом поведении молодых людей невозможен, если и у девушек, и у юношей не будет сформирована такая структура тендерного сознания (женственности у девушек и мужественности у юношей), неотъемлемыми элементами которого станут установки на позитивные, просоциальные формы его реализации и принятие роли сознательного родителя.

Вместе с тем, общим аспектом современной социологической, психологической и социально-педагогической литературы является представление о кризисе мужского тендерного сознания в современном обществе, во многом возникшее под влиянием феминистского направления в соответствующих науках. К сожалению, эти тенденции – недооценивать роль мужественности в построении гармоничных семейных и родительских отношений – проникли и в отечественную, в том числе социально-педагогическую литературу. Так все рассмотренные нами учебники по социальной работе и социальной педагогике содержат главы, посвященные материнству, в том числе одинокому, в то время как темы, посвященные рассмотрению отцовства и, шире, роли мужчины в семье и сообществах, встречаются чрезвычайно редко.

Более того, как в популярной, так и социально-педагогической литературе, и СМИ можно встретить представления о связи высокого уровня мужественности с различными вариантами антисоциального, девиантного поведения, а просоциальное поведение связывается с отказом от его тендерной трактовки.

Поскольку период ранней юности (16-25 лет) является временем наиболее активной реализации тендерной роли и поиска молодыми людьми форм опыта, позволяющих выработать оптимальную форму жизненной самореализации как мужчины или женщины, именно студенты должны стать одним из главных объектов организованного воспитательного воздействия в этом направлении.

С нашей точки зрения, воспитательная программа, имеющая целью формирование оптимального варианта мужественности у студентов должна включать в себя следующие основные блоки:

1. Формирование установок на формирование здорового тела как основы просоциального варианта тендерного сознания.
2. Создание возможностей для принятия просоциальных форм рискованного поведения как элемента мужского тендерного сознания и самореализации в этих формах деятельности.
3. Формирование и реализация установки на образование семьи (брак) как места реализации мужского тендерного сознания (мужественности)
4. Принятие оптимального варианта мужской семейной роли.
5. Формирование установок на сознательное отцовство как элемент оптимальной мужской тендерной роли.

К специфическим особенностям организованной спортивной деятельности, способствующей формированию гендерно-специфичных просоциальных форм поведения, можно отнести:

1. в современном социуме малого города участие в спортивной деятельности остается популярным и престижным в среде молодежи, причем именно возможность проявить свои гендерно-специфичные качества является одним из главных факторов престижности;

2. спортивная деятельность всегда ориентирована на конкретный результат, поэтому в процессе ее освоения молодой человек приобретает навыки формирования, необходимые для достижения навыков и качеств, что может быть использовано и для формирования позитивных маскулинных качеств и форм поведения;

3. участие в командной спортивной деятельности требует формирования коммуникативной компетентности молодого человека, которая может быть перенесена и на опыт семейных и иных реальных микросоциальных отношений;

4. неотъемлемой, с нашей точки зрения, частью комплексной подготовки молодого человека в спортивной деятельности является участие в соревнованиях, что позволяет ему проявить в просоциальной форме лучшие качества своей личности, приобрести уникальный опыт личностной самореализации;

5. спортивная деятельность предполагает осознанное отношение молодого человека к строительству своего тела, поддержание его здоровья и достижение оптимального функционального состояния, что является так же неотъемлемой частью мужского тендерного сознания;

6. эффективная структурированная спортивная деятельность возможна только в условиях высокого авторитета тренера-педагога, который можно использовать и для решения воспитательных задач, в т.ч. и по формированию маскулинности;

Формирование просоциального варианта маскулинности средствами спортивной деятельности необходимо осуществлять на нескольких основных уровнях: мотивационном, установочном, поведенческом, уровне отношений и убеждений, поэтому только системная организация воспитательных воздействий может привести к достижению поставленных целей.

Колонцов С.Е.

*Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail:Oid@Mivlgu.ru*

Влияние физических упражнений на жизнь трудоспособного населения

В последнее время во многих странах мира проведено множество исследований, которые наглядно подтверждают взаимосвязь между образом жизни современного человека, степенью его двигательной активности и распространением сердечно – сосудистых заболеваний. Многочисленные наблюдения подтверждают, что самыми главными причинами коронарной болезни, инвалидности и смертности от нее в современном мире являются: перенапряжение нервной системы, переизбыток и малая подвижность человека.

Жизнь в новом цивилизованном обществе невозможна без перенапряжения нервной системы, без воздействия отрицательных эмоций, без постоянно увеличивающегося потока информации. Оградить себя от всего этого невозможно, да и в принципе нет необходимости, так как наш мозг нуждается в постоянном напряжении, тренировке, закаливании в той же мере, как и мышцы. Но сильные отрицательные эмоции могут травмировать нервную систему. При этом они способны вызывать у здоровых людей кислородное голодание сердечной мышцы, привести к изменению ритма сердца, его внеочередным сокращениям.

Следующая опасная угроза для человека – слишком чрезмерное употребление пищи, которое приводит к ожирению. Никому не секрет, что потребности в пище у человека, занимающегося умственным трудом, совсем другие, чем потребность человека, работающего на тяжелом производстве. По средним значениям человеку умственной профессии, который занят трудом сидя, без физической нагрузки, требуется около 2000 калорий в день. Человеку, работающему на тяжёлом производстве выполняя работу ручную, нужно до 4000 калорий. Любой избыток калорий откладывается в виде жира, и чем старше человек, тем сложнее избавиться от него. Во время приема пищи мы получаем значительно больше калорий, чем их затем расходует. В результате – эта пища становится огромной нагрузкой для работы сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, и вызывает резкое повышение содержания жирных веществ в крови – холестерина и т.п. - что приводит к полноте, а это в свою очередь к появлению коронарных заболеваний.

Гиподинамия, или малоподвижный образ жизни, самая большая угроза для человека. Жизнь современного человека не требует больших энергетических затрат, от чего сокращается потребность в кислороде. Кровь в ткани при пассивном, расслабленном состоянии мышц попадает по значительно меньшему количеству мелких сосудов. В результате мышцы грудной клетки, мышцы сердца слабеют. Объем легких уменьшается, кровеносные сосуды теряют свою эластичность. В результате: в разы увеличивается риск заболеваний сердечной и дыхательной систем.

Все исследования и наблюдения убедительно показывают: - только регулярные, систематические, специальные физические упражнения способствуют развитию и укреплению всех тех свойств организма, которые защищают его от вредных воздействий, помогают гораздо лучше приспособиться к меняющимся внешним условиям и факторам, повышать готовность защитных приспособлений организма.

Заниматься физическими упражнениями – значит поставить перед собой цель: вести здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек, укрепить здоровье, развить сердечно – сосудистую и дыхательную системы, повышать общую и специальную выносливость, работоспособность, а также координацию движений. Закалить свой организм к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды. Помимо занятий физическими упражнениями нужно разработать, установить и соблюдать определенный распорядок в течение суток, режима труда и отдыха. Это очень важно для здоровья, приобретения уверенности в себе, а также самообладания.

Колонцов С.Е.

*Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail:Oid@Mivlgu.ru*

Что необходимо знать, занимаясь физическими упражнениями

Наш организм в результате действия на него физической нагрузки обладает способностью преобразовывать «энергетическое топливо» (углеводы, жиры, гликоген и т.п.), в энергию для выполнения физических действий.

Энергия, необходимая для выполнения движений, образуется в мышцах в результате окисления «энергетического топлива» преимущественно кислородом, попадающим в организм человека из воздуха через легкие. При этом процессе используются так называемые аэробные способности человека.

Физические нагрузки, требующие от занимающегося от 40 до 60 % максимальной мощности, обычно проходят в аэробных условиях. Продолжительное действие таких нагрузок на организм человека – это метод длительной работы, (например – продолжительный по времени, но не слишком быстрый бег). Он способствует развитию общей выносливости, увеличивает емкость легких, улучшает обмен веществ, укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

При повышенном темпе движений, от 60 до 85 % максимальной мощности, потребность в кислороде не может быть обеспечена посредством дыхания. Мышцам в течение некоторого времени приходится работать в условиях нехватки кислорода, так называемого кислородного голодания. При этом начинают использоваться анаэробные способности организма, т.к. энергия вырабатывается в бескислородных условиях.

Продукты обмена этой реакции – молочная кислота, углекислота и др., накапливаются в мышцах, отравляя их, что приводит к утомлению, или проще говоря к усталости. В этих условиях мышцы долго работать не могут. Для восстановления их работоспособности нужен отдых.

При больших физических нагрузках, действующих длительное время, процесс восстановления может продолжаться и после тренировок, от нескольких часов до нескольких дней. Это в особенности наблюдается у пожилых и недостаточно физически подготовленных людей. Для занимающихся нужен продолжительный отдых. Нужно знать, что пожилым и недостаточно физически подготовленным людям заниматься продолжительное время в анаэробных условиях не рекомендуется. Оптимальный оздоровительный эффект физической подготовленности создается при сочетании упражнений, требующих аэробных и анаэробных способностей.

Физическую нагрузку увеличивать надо постепенно, исходя из данных текущих наблюдений за занимающимися. Подбирать упражнения нужно согласно физической подготовленности занимающихся, полом и возрастом, исходя из принципа последовательности и систематичности. Простота и доступность упражнений способствует их усвоению и повышает интерес к занятиям. Начинать занятия надо с простых, близких к повседневной деятельности упражнений, постепенно и последовательно усложняя их. В первом периоде занятий упражнения не должны быть сложными.

Занятия рекомендуется проводить два-три раза в неделю не более 1,5 часа каждое. При трехразовых занятиях надо придерживаться примерно следующих циклов: понедельник, среда, пятница или вторник, четверг, суббота.

Николаев С.А.

*Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail:Oid@Mivlgu.ru*

Кабинет психологической релаксации как средство адаптации молодого преподавателя вуза

Общественный смысл социальной педагогики состоит в том, чтобы помочь человеку, попавшему в беду: помочь семье, ребенку найти свой путь социального жизненного самоопределения, развиваться в обществе на основании своих способностей и задатков. Помочь в стремлении человека выйти на путь нравственных человеческих отношений.

В существующей системе образования в последние годы обострились социальные проблемы. Предкризисное состояние экономики в стране сказалось и на системе образования. Педагогическое мастерство в большей степени зависит от личных качеств педагога, а также его знаний и умений. Каждый учитель – это личность.

Одной из актуальных проблем современной высшей школы является адаптация молодого педагога. Адаптация педагога – это процесс успешного включения его в профессиональную деятельность.

Первые месяцы педагогической деятельности – это полоса стрессов, начинаются такие суровые открытия, что буквально через год некоторые меняют профессию. Часто молодые учителя жалуются, что методическая подготовка, которую дают учебные заведения, для практической и научной работы недостаточна. С первого же дня работы начинающий педагог имеет те же самые обязанности и несет ту же ответственность, что и преподаватели с многолетним стажем. Студенты, администрация, как правило, не делают скидок на молодость и неопытность. Новичок, не получивший поддержки от коллег и администрации, боится собственной несостоятельности, опасается критики со стороны.

Процесс становления молодого педагога зависит не только от специфики профессии, но и от характера требований общества к ВУЗу.

Социальную адаптацию отражают успешность вхождения педагога в новый коллектив, умение решать межличностные проблемы, преодолевать трудности, поставить себя в позицию равноправного члена коллектива.

Существующая на сегодняшний момент система организации и планирования научно-методического обеспечения педагогического мастерства в последипломный период не отвечает требованиям и запросам социально-профессионального развития педагога, не обеспечивает в должной мере процессов его поддержки, наставничества, соуправления. Такая ситуация актуализирует потребность создания отделения наставничества и супервизии как открытой системы социально – педагогического сопровождения профессиональной адаптации молодых преподавателей в социально – профессиональной деятельности

На основании вышеизложенного мы рекомендуем создание отделения психологической релаксации для адаптации молодых специалистов, которые представляют собой открытую социокультурную среду, обеспечивающую развитие и становление личностных и профессиональных качеств молодого специалиста, формирование способностей к самообразованию и творческому развитию личности молодого преподавателя в непосредственной социально – профессиональной деятельности.

Целесообразно организовывать такие отделения на базе кафедр «Физвоспитания» со следующими структурными подразделениями: учебные кабинеты, научно-практическая лаборатория, библиотека, кабинет медико-психолого-педагогической релаксации.

Открытая система отделения насчитывает четыре человека: два преподавателя, один руководитель отделения, один руководитель научно-практической лаборатории. Все педагоги высшей категории. Так же в штат входит: практикующий психолог, его ассистент, фельдшер -

социальный работник. Все специалисты имеют высшее образование. Библиотеку отделения обслуживает библиотекарь. В общем, в деятельность отделения задействовано семь человек.

Деятельность педагогов и психологов не автономно и служит одной цели – развитие личности молодого преподавателя, его профессиональная адаптация педагогическими методами и средствами медико-психологической практики. Но все специалисты выполняют определенные уставом отделения функции:

- руководитель отделения координирует его работу, занимается приемом – набором на обучение молодых специалистов, организует встречи, семинары, конференции, стажировку, налаживает связи с различными образовательными учреждениями города и области, обеспечивает пополнение библиотечного фонда и информационное взаимодействие с научно-педагогическими институтами страны, преподает на кафедре и многое другое;

- педагоги отделения читают лекции, проводят семинары, дискуссии, педагогические олимпиады; организуют учебный, научно – практический процесс; направляют деятельность молодых специалистов на самостоятельное развитие и сопровождают в его творческих и научных поисках, помогая в написании статей и диссертации; развивают педагогическое мастерство; осуществляют подготовку к конкурентной аттестации;

- руководитель научно-практической лаборатории координирует и сопровождает научно-творческую деятельность молодых педагогов, помогает в развитии социально-профессиональных умений, ориентирует на выход в соискательскую деятельность, организует апробацию инновационных педагогических методик и технологий;

- психолог отделения обеспечивает педагогам психологическую релаксацию, осуществляет снятие эмоционального напряжения, консультирует его по различным психологическим вопросам, проводит психотерапию с применением различных методик и тренингов, предотвращает и снимает симптомы «эмоционального сгорания», обучает молодого педагога навыками психогигиены, обучает средствам самоконтроля, самовнушения, самостоятельного снятия эмоционального напряжения, проводит регулярный мониторинг психологического здоровья молодого специалиста и многое другое;

- ассистент психолога помогает ему в предоставлении психологических услуг, выполняет различные психологические процедуры;

- библиотекарь оказывает молодым педагогам помощь в поиске необходимой для обучения, самообучения и исследовательской работы литературы; содержит библиотечный фонд в порядке; контролирует и регулирует книжные потоки; делает по просьбам молодых специалистов запросы на поставку необходимых инновационных практических и научно-теоретических учебников, пособий и периодических изданий; помогает в поиске информации и размещении своих сведений посредством Интернета.

Цель деятельности кабинета релаксации заключается в создании условий и предоставлении возможности для успешной подготовки молодых специалистов к социально-профессиональной деятельности.

Задачи специалистов кабинета релаксации отделения заключаются в следующем:

- осуществлять комплексную диагностику запросов и потребностей педагогических кадров по выяснению факторов профессиональной адаптации;

- систематизировать медико-оздоровительную и спортивно-массовую деятельность специалистов, активизировать включение профпреподавательского состава в освоении культуры, здорового образа жизни;

- выявлять, оформлять, предъявлять и сопровождать освоение педагогического опыта;

- создавать творческие группы по опережающему развитию и формированию педагогического опыта;

- проводить конференции, педагогические и философские чтения, пропагандировать передовой педагогический опыт через СМИ;

- организовывать и координировать педагогическую практику в различных образовательных учреждениях;

- координировать работу образовательных учреждений в информационно-методическом взаимодействии посредством создания сайта филиала и компьютерного накопления банка данных;

- создавать творческие, научно-практические лаборатории для разработки и апробации новых педагогических методик и техник;
- открытие кабинета для психологической релаксации и снятия психоэмоционального напряжения у молодых педагогов.

На базе кабинета медико-спортивной и психолого-педагогической релаксации целесообразно открыть научно – практическую лабораторию, ценность которой заключалась бы в активизации молодых специалистов в систему научно – исследовательской деятельности.

Деятельность научно-практической лаборатории на базе отделения каф. направлена на соуправление и расширение социально-профессионального мастерства педагогов, это способствует профессиональной адаптации. Посредством лаборатории происходит выход на соискательскую, аспирантскую деятельность, выработку инновационных методик и технологий в педагогической практике, написание научно-практических статей и публикаций. Работая в научно-практической лаборатории, молодой педагог развивает полученные в педагогическом учреждении знания, приобретает новые навыки работы в педагогической среде, публикует свои идеи и новаторские решения, апробирует их, получает на них рецензии и отзывы.

В отделении осуществляется также подготовка к научно-экспериментальной деятельности. Педагоги-наставники помогают в обнаружении и исправлении слабых сторон профессионального знания молодого педагога, предполагают различные методики и рекомендации для улучшения качества учебных занятий в аудиториях где практикует молодой преподаватель, подготавливают его к собеседованию и адаптации. Целью преподавателей каф. является также выработка у молодого педагога адекватной самооценки на качество своей работы, уровень профессиональных знаний и умений, что находит свое отражение при квалификации. Самооценка – критерий, скорее, нравственный. Он призван скорректировать в пользу преподавателя не всегда бесспорные выводы проверяющих, улучшить атмосферу квалификационных испытаний. Но самооценка некоторых преподавателей нередко оказывается ниже объективного заключения. В этом случае педагоги наставники должны убедить, что скромность должна уступить трезвой и объективной оценке своих профессиональных качеств и научить его уверенно и четко говорить о своих истинных педагогических достижениях. В случае же необоснованно завышенной самооценки следует, научить педагога реально оценивать свои способности, чтобы уберечь его от разочарований.

Важнейшим направлением деятельности кабинета психологической релаксации является профилактика психологических нарушений и предотвращение различных психоэмоциональных нарушений. Так же необходимо регулярное проведение мониторинга психологического здоровья педагогов, организация ими групп самопомощи. Для того, чтобы психогигиена активно соблюдалась, необходимо наличие или же прививание молодому педагогу таких психоаналитических качеств как самоконтроль, самооценка, стрессоустойчивые качества, физическая тренированность, самовыносливость, умение переключать и управлять своими эмоциями. Деятельность кабинета релаксации нацелена таким образом на поддержание психического здоровья молодого педагога, которое предполагает состояние полного душевного равновесия, умение владеть собой, способность быстро приспосабливаться к нетипичным ситуациям и в короткое время восстанавливать душевное равновесие.

Таким образом, деятельность и функционирование кабинета профессиональной адаптации молодых специалистов направлены на подготовку молодого преподавателя к успешной адаптации в новой социальной среде и на оптимизацию процессов становления профессионализма и личности педагога.

С.А. Николаев
*Муромский институт (филиал) федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего профессионального образования
«Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая
Григорьевича Столетовых»
602200, г. Муром, ул. Орловская, д.23.
E-mail: Oid@Mivlgu.ru*

Совершенствование силовых качеств и гибкости у студентов первого курса и СПО, неотъемлемая часть успешной сдачи контрольных нормативов

На занятиях по физической культуре и спорту у студентов первого курса и СПО значительное место должно быть уделено воспитанию мышечной силы и гибкости. Как отмечал профессор С.П. Летунов «правильный подбор силовых упражнений и на гибкость может явиться решающим фактором повышения спортивных достижений». В нашем случае – улучшение результатов контрольных нормативов. Многие ученые (Н.В. Зимкин, А.В. Коробков и др.) указывают «силовая подготовка стимулирует дееспособность тканей, систем и организма в целом проявлению других физических качеств, в том числе гибкости и подвижности».

При недостаточном уровне развития силы и гибкости не обеспечивается должное развитие опорно-двигательного аппарата у студентов, что препятствует решению определенных задач, поэтому задача преподавателя – грамотно и ответственно подходить к этому вопросу, т.е. добиваться увеличения мышечной массы, при этом сохраняя и развивая гибкость. Надо помнить и учитывать тот фактор, что в этом возрасте в первом семестре даже повышенная двигательная активность без особого акцента на силовые упражнения хорошо развивают мускулатуру. Это самые доступные упражнения: работа с собственным весом, отжимание от пола, различные подтягивания, работа на пресс из разных положений, упражнения с отягощениями и др. Занятия должны быть направлены на «объёмность» в виде коротких серий с интервалами для отдыха до частичного восстановления, упражнения должны быть различными по форме, характеру и усилию. Необходим достаточный отдых между сериями, что повышает объем в тренировочном занятии. После первого полугодия рекомендуется вводить в силовые занятия метод повторного поднимания отягощений до заметного утомления, также метод максимальных динамических усилий с использованием скоростно-силовых упражнений и упражнений на гибкость. Число повторений серий определяется для студента возможностью выполнить в максимальном режиме. отдых длится между сериями до полного восстановления (пульс 70-80 ударов в минуту).

Надо учитывать тот фактор, что для развития мускулатуры и всего организма для студентов нельзя превышать величину общей суммарной нагрузки (тренировочная, домашняя, умственная), подходить к студентам индивидуально, чем больше у него нагрузка вне занятий, тем более щадящей должна быть его нагрузка на занятии. Надо учитывать еще одну особенность у первокурсников, как правило, у них очень слабо развиты мелкие мышцы, мало задействованные в повседневной жизни.

Анализируя развитость групп мышц можно увидеть, что лучше других развиты мышцы спины, икроножные, ягодичные, передней поверхности бедра, сгибатели рук. Поэтому на занятиях по физической подготовке необходимо особо обратить внимание на устранение недостатков в развитии множества мелких мышц с обязательным использованием упражнений на гибкость. Надо разрабатывать систему упражнений, которые редко встречаются в жизни и на занятиях физкультурой; это - упражнения, доказано научно, из акробатики.

Одна из рекомендаций преподавателям – изучить раздел «Акробатика» в учебнике «Гимнастика». Все это должно быть по принципу «от простого к сложному», а также применять на занятиях круговую тренировку. Надо проводить беседы со студентами о важности гибкости для человека. Исследования показали, что гибкость и подвижность совершенствуются и поддерживаются на хорошем уровне, если делать упражнения ежедневно, а лучше несколько раз в день.

После силовых упражнений необходимо обязательно делать упражнения на растягивание, чередуя с вращениями и свободными махами, но не доводя себя до болевых ощущений. Грубым нажатиям в упражнениях (при помощи партнёра) препятствует охранительная реакция на боль, мышцы спазмируются, ограничивая подвижность. Также не следует чрезмерно увлекаться упражнениями на растягивание после большого объема силовых упражнений и специальной

выносливости. Исключить упражнения на растягивание мышц и связок даже при незначительных травмах.

Таким образом, все эти методические особенности имеют практическую направленность на занятия по физической подготовке студентов и способствуют более лучшему развитию двигательных качеств.

Уколова О.Н.

*Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
Email: MissRestart2010@yandex.ru*

Влияние спортивных травм на психическое здоровье студента-спортсмена

Травмы часто являются неизбежной частью спортивной деятельности. Для некоторых студентов-спортсменов психологический ответ на травму может вызвать серьезные проблемы с психическим здоровьем, такие как депрессия, беспокойство, неупорядоченное питание, а также употребление или злоупотребление психоактивными веществами [1].

Для спортивных тренеров и командных врачей, а также студентов-спортсменов важно понимать, что эмоциональные реакции на травмы являются нормальными. Однако проблемными реакциями являются те, которые либо не проходят, либо ухудшаются с течением времени, либо, когда выраженность симптомов кажется чрезмерной [2].

Травмированные студенты-спортсмены, у которых возникают проблемы с психологической реакцией на травму, могут не обращать внимания на лечение. Они могут бояться раскрывать свои симптомы, могут рассматривать обращение за консультацией как признак слабости, могут привыкать работать через боль. Заставить студента-спортсмена согласиться на лечение может быть непросто, поэтому спортивные тренеры и командные врачи должны работать вместе для обеспечения качественного ухода [3].

Спортивному тренеру и врачу команды важно знать об общих признаках и симптомах различных проблем психического здоровья и знать о путях их лечения. Для спортивных тренеров и командных врачей также важно поддерживать травмированных студентов-спортсменов и делать все возможное, чтобы они были вовлечены в команду [4].

Наличие программ для обучения студентов-спортсменов, а также работников спортивной медицины и административного персонала в отношении имеющихся ресурсов и важности совместных программ помогает обеспечить надлежащий уход.

Важно знать ресурсы своего психического здоровья, проводить профилактику развития психических расстройств у студентов-спортсменов, желательно создать междисциплинарную команду, в состав которой входили бы спортивные тренеры, командные врачи, психологи, психиатры и другие поставщики медицинских услуг для оказания помощи по вопросам психического здоровья у студентов-спортсменов и студентов в принципе.

Наличие комплексного плана для предупреждения, выявления и управления столкновением студентов-спортсменов с проблемной реакцией на травму является важным первым шагом [4].

Литература

1. Donna L Merkel. Youth sport: positive and negative impact on young athletes [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3871410/> (дата обращения: 20.12.2019 г.).
2. Mary L. Gavin. Dealing With Sports Injuries [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://kidshealth.org/cn/teens/sports-injuries.html> (дата обращения: 20.12.2019 г.).
3. Mary L. Gavin. Overuse Injuries [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://kidshealth.org/en/teens/rsi.html?WT.ac=ctg> (дата обращения: 20.12.2019 г.).
4. Margot Putukian. Mind, Body and Sport: How being injured affects mental health. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.ncaa.org/sport-science-institute/mind-body-and-sport-how-being-injured-affects-mental-health> (дата обращения: 20.12.19 г.).