

- представлял игрокам необходимые отзывы;
- проводил границы между действиями игроков и результатом;
- поддерживал игроков соответственно их усилий и прогресса, независимо от результата, который могут принести игры;
- всегда проводил различие между старанием и выступлением игроков и их личными усилиями.

Без сомнения, имея широкую перспективу, как в спорте, так и своем предназначении как тренера, и не имея намерений лишь исключительно выиграть матч или чемпионат, тренер окажет заметную помощь своей работе с молодыми игроками в плане чувства осознания большего значения общего образования своих игроков, влияя на ход их жизни положительным образом.

Люди, приглашающие тренера на работу с молодыми игроками, должны больше ценить эти способности, нежели технические знания.

ЛИТЕРАТУРА

1. Мочевков В.П. Социально – педагогические аспекты использования нетрадиционных форм и средств физической культуры в практике физкультурно-оздоровительной работы Автореф. дис.канд. -Москва, 1994.
2. Пономарчук В.А. Физическая культура и становление личности. -М., Ф и С, 1991.
3. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. -Москва, Медицина, 1991.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ВЕДУЩИЙ ФАКТОР ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Ю.П. Кобяков

Владимирский государственный педагогический университет, г. Владимир

Глобальное ухудшение состояния здоровья человека во второй половине 20-го столетия не могло не коснуться и России, где дополнительный импульс этой тенденции придало социально-экономическое и политическое переустройство общества.

Согласно существующей в Валеологии дефиниции здоровья, в каждый данный момент времени человек может находиться в одном из трех состояний: здоровья, донозологическом (предболезни), болезни [Брехман И.И., 1987]. Принимая данную классификацию, следует, по-видимому, одновременно признать, что большинство населения пребывает сегодня в донозологическом состоянии, которое необходимо рассматривать как промежуточное, временное, неустойчивое. При этом, учитывая наличие в жизни современного человека большого количества сбивающих факторов (стресс, умственное и физическое перенапряжение, неблагоприятный социальный и экологический фон и мн. др.), легко допустить, что вероятность направленности перехода из донозологического состояния в патологическое, остается достаточно высокой. Об этом, в частности, свидетельствуют результаты наблюдений за динамикой состояния здоровья студентов в процессе их обучения в вузе [Новиков Б.И., Федоткин В.В., 1988; Агаджанян Н.А., 1997 и др.].

Вместе с тем, количество факторов, укрепляющих здоровье, относительно невелико [Виру А.А., Юримяз Т.А., Смирнова Т.А, 1988], среди которых наиболее значимым является здоровый образ жизни, включающий в себя, как минимум, пять факторов: активный двигательный режим, рациональный режим питания, оптимальная реакция на раздражители внешнего мира, характер дыхания, закаливание [Амосов Н.М., 1972; Зацюрский В.М., 1986 и др.]. Логико-содержательный анализ модели факторов здоровья [Кобяков Ю.П., 2005] дал возможность в ее иерархической структуре выделить группы константных, доминирующих, задающих и ведущих компонентов. Понимание того, что наряду с гомеостазом вещества,

энергии, информации существует и двигательный гомеостаз [Кобяков Ю.П., 2003], позволяет рассматривать двигательный компонент в качестве ведущего фактора регуляции морфо-функциональных характеристик здоровья, имеющих опосредованную, прогностически значимую связь с успешностью биосоциальной и профессиональной адаптации, качеством жизни и ее пролонгацией.

В концептуальном плане мы рассматриваем годы обучения молодежи в высшем учебном заведении не фрагментарно, не изолированно от остальной жизни, а как ее неотъемлемую, составную часть. В математическом отношении студенческий период жизни человека – это относительно небольшая, равная приблизительно 1/12-1/14 длительности витального цикла, но в биологическом и социальном отношении чрезвычайно важная часть, в которой завершается процесс закладки фундамента здоровья человека и приобретения профессиональных знаний, умений и навыков. В связи с этим возникает проблема определения нормы двигательной активности такой же, как мы полагаем, естественной, как норма в других отправлениях человека (питье, пища, сон и пр.).

К пониманию объективного существования нормы двигательной активности человека отечественная наука пришла, как нам представляется, на основании логического умозаключения о том, что если существует деление профессий на группы видов труда по величинам их энергозатрат [Слоним А.Д.], понятия о количестве и уровне здоровья [Амосов Н.М.], то, следовательно, должны существовать и нормы двигательной активности, оцениваемые объективными показателями.

Однако при ближайшем рассмотрении выясняется, что определение нормы двигательной активности студентов сопряжено со значительными трудностями, поскольку индивидуальные значения потребности человека в движениях отличаются высокой вариативностью, детерминированной комплексом генетических, социальных факторов и биологических ритмов. В этой связи не потеряла своей привлекательности идея, достаточно давно высказанная М.Я. Виленским [1975], что естественная биологическая потребность студента в движениях, адекватная норме его двигательной активности, наиболее полно реализуется в период летних каникул, когда он (студент) выходит за рамки регламентированного жизненного стереотипа, навязанного режимом учебного дня. По нашим расчетам, эта норма эквивалентна приблизительно 600-800 ккал/сутки. Это первое приближение в измерении нормы двигательной активности. Использование объективной методики исследования с использованием телеметрической аппаратуры [Тимошкин В.Н., 1993] позволило уточнить параметры нормы и считать ее в среднем равной 1000 ккал/сутки, 300-500 ккал из которых должны приходится на собственно физические упражнения. Очевидно, это – понимание нормы в последнем приближении. Но здесь не все так однозначно, как может показаться на первый взгляд.

Дело в том, что студенческий возраст предшествует пику моторного потенциала, приходящемуся на 25 лет [Бальсевич В.К., 1988], поэтому стратегической задачей для молодежи 17-22-летнего возраста является, на наш взгляд, набор моторного потенциала до уровня, приближающегося к его пику. Отсюда вытекает, что двигательная нагрузка в процессе обучения должна от года к году возрастать. При этом студентов с низким исходным уровнем физического состояния (УФС) целесообразно «на выходе» ориентировать на уровень двигательной активности спортсменов третьего, а студентов с относительно высоким УФС – второго спортивного разряда.

Положение осложняется тем, что существующие нормативные акты обеспечивают студентов физической нагрузкой в объеме четырех часов в неделю, покрывающей не более 13% их биологической потребности в движениях, в результате чего образуется дефицит двигательной активности. Экспериментальное изучение возможностей повышения эффективности урока показало, что за счет увеличения моторной плотности занятия его энергоемкость может возрасти более чем в три раза, достигая 400-420 ккал. Это означает, что для ликвидации существующего у студентов дефицита в движениях необходимо введение пятиразовых в неделю обязательных занятий по физическому воспитанию, что, по вполне понятным причинам, ни сегодня, ни в обозримом будущем представляется делом нереальным.

Поэтому основной формой двигательной активности студентов остается самостоятельная. Была разработана модель оптимального режима двигательной активности студента, представляющего собой систему последовательно сменяющих друг друга в течение дня видов мышечной деятельности, объединяющая в себе облигатную и самостоятельную форму занятий, органически вписывающаяся в режим учебного дня, выступая в нем в качестве организующего и стабилизирующего начала. В процессе лонгитюдного исследования выяснилось, что при наличии у студентов воли и устойчивой мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями, достижимых при соответствующем уровне социокультурного развития благодаря более рациональному использованию свободного времени, данная модель была реализована основной массой испытуемых (77,3%), которая доказала свою эффективность по наиболее жизненно важным показателям состояния здоровья и готовности к профессиональной деятельности.

САМОСОЗНАНИЕ И САМОКОНТРОЛЬ – КАК ОПРЕДЕЛЯЮЩИЙ ФАКТОР ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

С.И. Касымбекова, Х. И. Исмаилова, Ж. Садыкова

*Казахская академия физической культуры им. М. Тынышпаева,
Казахский экономический университет им. Т. Рыскулова, г. Алматы*

Самосознание определяет представление человека о самом себе, а самоуважение показывает, в какой степени желаемо это представление.

В обоих случаях, это общая оценка, конкретно не связанная с какой-то определенной деятельностью, но связанная с представлениями о себе, которыми обладает каждый человек, и охватывающими аспекты, считающимися у человека наиболее существенными в его, ее жизни.

В отношении детей и подростков самосознание и самоуважение являются весьма непостоянными ценностями, легко изменяющимися. Порой, самосознание и самоуважение меняются в зависимости от успеха или неудачи в тех занятиях, которые у ребенка считаются важными, например, в баскетболе. Фактически многие оценки, которые молодые игроки дают сами себе, часто зависят от их личного опыта. Поэтому, баскетбол может влиять на самосознание и самоуважение молодых игроков.

Чтобы лучше понять эти составляющие, мы разбили молодых игроков на три группы в отношении самосознания и самоуважения.

В первой группе игроки с адекватным самосознанием и самоуважением, у которых они не зависят от успехов в спорте.

Здесь общее состояние должно сохраняться, повышая уверенность игроков в себе и не позволяя ассоциировать результаты в спорте с оценкой себя как личности.

Тем не менее, тренер должен уделять особое внимание тем подросткам (с 13-летнего возраста), в чьей жизни баскетбол играет важную роль (особенно одаренным игрокам, выступающим за сильную команду). В таких случаях, возможно, что другие источники самоудовлетворения, помимо баскетбола, могут отойти в сторону, и такие молодые игроки не смогут правильно оценить и контролировать свой возможный успех.

Такие игроки становятся особенно уязвимыми, когда увязывают самопознание и самоуважение с успехами или неудачами в спорте. В этих условиях, баскетбол становится очень стрессовой деятельностью, которая может сказаться на делах, здоровье и развитии молодых людей.

Например: Нурлан 15 лет и он попал в команду кадетов большого клуба. Теперь его заботят только успехи как игрока. Если их нет, он ощущает себя неудачником. Нурлан многое требует от себя и испытывает сильный стресс. Любое негативное замечание тренера сильно действует на него. Его ошибки в тренировке или игре также оказывают на мальчика сильное влияние. В общем, он очень страдает и больше не получает удовольствия. Каждая игра превращается для него в попытку что-то доказать самому себе. Нурлан уже не играет так, как