

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (22), 2019

Труды Всероссийской конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта»
(24 января 2019 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Яковлев Анатолий Николаевич

Учреждение образования Полесский государственный университет, Пинск, Беларусь

e-mail: Yak-33-c1957@mail.ru

Яковлева Марина Анатольевна

Смоленский государственный университет, Смоленск, Россия

Аннотация. В статье раскрыты особенности развития техногенной цивилизации, где постоянное стремление государств к обновлению спортивных результатов на международных соревнованиях, которые призваны обеспечить реализацию здоровьесформирующих и здоровьезберегающих технологий (компетентностный, личностно-ориентированный подход, «спортизации» и др.) [2]. Разночтения трактовки иррационального доказывают, что не найдено общее основание для сопоставления рационального и иррационального, которые наиболее ярко выражены в юношеском возрасте (15 - 20 лет), для него характерно сформировавшаяся должный уровень интеллектуального потенциала, при котором уже имеется ментальный опыт.

Отражение индивидуальных особенностей рассматривается через призму сформированного внутреннего мира, где Я-образ, приобретает черты самоопределения в жизненных планах, т.е. «устремление» в будущее, указывает на переход личности к следующему этапу – взрослости. В процессе жизни под влиянием внешних факторов меняются потребности, которые имеют определенную градацию «ценность или статус» для личности.

Поиск избранного вида спорта для школьников и студентов в аспекте успешной жизнедеятельности связан с необходимостью качественных изменений, которые затронули бы образовательные стандарты, с учетом особенностей развития регионов. Гибкость организации педагогического процесса за счет модульного обучения и «смешанных» курсов, развитие инновационного педагогического процесса непрерывного образования, сопряжено с разработкой механизмов реализации в новых социальных условиях. Стратегические положения в политике государств (РБ и РФ) в области образования отражают потребность государства и личности, которые могут

противостоять вызовам современности глобального мира, геополитической конкурентоспособности.

Ключевые слова. Рациональное и иррациональное, учреждения образования, юношеский возраст, новые представления о «теле» и «телесности», физические качества.

Тело статьи. Ключевое внимание перемещается на молодежную субкультуру с позиций высокой социальной значимости, т.к. происходит снижение антропологических показателей, физиологических и психолого-педагогических характеристик, что подтверждается низким уровнем социокультурных ориентаций [1].

Процессы глобализации и интеграции привели к изменениям рыночно-ориентированной экономики, при которой учреждения образования не могут кардинально модернизироваться по содержанию и технологиям, что непосредственно связано с креативным мышлением, предприимчивостью и способностью самостоятельно принимать решение в условиях риска и неопределенности, готовностью работать в команде. Технологии по своему содержанию носят оздоровительную направленность (единство «тела» и «духа» как «живые движения» представлены как спортивные практики). Негативные тенденции в образовании (недостаточная гибкость организационной структуры государственных образовательных стандартов, учебных программ), рассматриваются учеными как неэффективное использование ресурсов системы образования, что согласуется с Национальной доктриной образования в Российской Федерации до 2025 года [2].

Проведение психофизиологического тестирования - это возможность получить данные о типологических свойствах нервной системы и психомоторных качествах, корректно и объективно интерпретировать их и определить пути практического использования полученных результатов с целью управления учебным процессом школьников и студентов. Все записи эксперимента и подсчеты проводились на базе персонального компьютера. Именно в таком механизме отражен процесс адаптации организма к внешней среде, которая «тестирует» организм по всем параметрам телесного здоровья, результатом такого «экзамена» являются: уровень телесно-двигательных характеристик, динамика системы ценностей и триединого источника сенсорной, вербальной, структурной информации [1-2].

Психолого-педагогическое обоснование проблемы иррационального восприятия будущего в юношеском периоде затрагивает процессы, которые наполнены разным содержанием и абстракцией и логикой понимания происходящих событий. Для юношеского возраста логические возможности выходят на новый уровень, так как происходят процессы, связанные с познанием «себя», через иллюзорные представления, которые формируются на основе чувственных переживаний и собственного опыта, отношение к своему месту в обществе и осознание телесно-двигательных характеристик как ощущения собственного тела происходят в условиях психологического аспекта. Жизненный путь в юношеском возрасте сопряжен с драматическими переживаниями (тревожность) в связи с тем, что открывается новый, не знакомый мир, который может сопровождаться эмоциональным содержанием: чувством страха и одиночества.

Проблемной остается психолого-педагогическая составляющая учебного процесса, в котором состояние психики молодых людей неустойчиво, неопределенно, расплывчато. Разноаспектные подходы к проблеме иррационального восприятия будущего в юношеском периоде требуют систематизации научных знаний и методики, чтобы избавиться в этом возрасте от ощущения внутреннего беспокойства и пустоты, чувства одиночества.

Мнения ученых акцентировано, на проблемах их общения, уединения, что связано с малоизученным вопросом - проникновением во внутренний мир других людей. Все эти вопросы требуют научной проработки и экспериментального исследования в контексте разработки механизма реализации жизненных стратегий в иррациональном восприятии будущего, что сопровождается ростом проблем, которые связаны с отсутствием уверенности в завтрашнем дне, наряду с культивированием индивидуализма.

Опираясь на данные научных исследований, следует отметить, что процесс формирования мировоззрения в юношеском возрасте зависит от множества факторов, среди которых необходимо отметить ключевые, способствующие выделить рациональное ядро мировоззрения. Понимание терминов рационального и иррационального, не вписывается в логику, не подтверждается эмпирическим обобщением. С научной точки зрения изучение соотношений рационального и иррационального необходимо для прогнозирования судьбы человека, так как в этом процессе много существенных представлений о человеке, которые отражают специфику психолого-педагогической деятельности индивидуальные особенностями юношеского возраста. В постоянно меняющемся мире происходят изменения, когда необходимо в короткий промежуток

времени оценить ситуацию и проявить свои сформированные навыки и умения. В юношеском возрасте главная цель - выбор правильного жизненного пути, в новых условиях информационного общества и глобализации зависит не от шаблонных решений и путей реагирования, а от эффективного поиска новых решений.

Методы и организация исследования: анализ литературы по проблеме исследования; контент-анализ; психологическое тестирование, методы математической статистики и др.

В исследовании принимали участие юноши и девушки 16 – 21 гг., обучающиеся в Смоленской академии Профессионального образования и Полесского государственного университета (Пинск, РБ): 1-ый этап - теоретико-методологическое обоснование темы исследования, направленного на формулировку гипотезы, задач и методов, которые позволили провести системный анализ; 2-ой этап - апробация инновационной методики формирования иллюзорных представлений о будущем с позиций взаимодействия рационального и иррационального восприятия будущего в юношеском периоде, социально-психологических факторов оптимизации формирования жизненных целей. Систематизация материала, отражающего психолого-педагогические механизмы формирования представлений о будущем в процессе занятий физкультурно-спортивной деятельностью и условиях функционирования образовательных учреждений; 3-ий этап: обработка данных, публикация материалов исследований. Фрагмент исследований представлен в таблице 1.

Таблица 1. - Методика диагностики иррациональных установок А. Элисса

№ п/п	Код испытуем.	Иррациональные установки				
		Катастрофизация	Должество в вание в отношении себя	Должество в вание в отношении других	Фрустрационная толерантность	Самооценочная рациональность мышления
1	101	23	33	33	32	32
2	102	20	19	34	27	30
3	103	15	23	27	28	33
4	104	18	25	31	33	23
5	105	18	22	28	36	31
6	106	28	36	27	37	33
7	107	26	22	26	35	28
8	108	22	26	39	31	26
9	109	28	32	34	41	40

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (22), 2019

Труды Всероссийской конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта»
(24 января 2019 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

10	110	27	27	28	27	20
11	111	23	25	33	30	29
12	112	31	28	33	42	30
13	113	22	23	36	42	29
14	114	26	30	34	31	30
15	115	29	35	37	43	34
16	116	21	23	24	25	27
17	117	33	27	29	34	34
18	118	25	25	31	33	31
19	119	31	32	31	39	26
20	120	24	21	35	38	37
21	121	24	22	26	41	33
22	122	22	25	27	34	22
23	123	24	16	26	31	40
24	124	29	28	26	23	23
25	125	35	32	27	34	31
26	126	23	33	33	30	25
27	127	20	26	32	24	26
28	128	22	30	28	33	41
29	129	20	30	38	35	38
30	130	32	29	30	31	41
31	131	27	23	35	37	44
32	132	27	19	33	46	35
33	133	26	23	29	27	30
34	134	25	24	31	23	29
35	135	19	27	26	34	26
36	136	33	27	32	45	28
37	137	27	27	29	41	27
38	138	32	28	34	35	26
39	139	33	32	35	39	33
40	140	30	28	30	39	32
41	141	25	23	32	45	37
42	142	18	24	33	33	33
43	143	18	22	28	25	39
44	144	25	21	21	24	20
45	145	28	28	27	36	24
46	146	24	26	32	37	30
47	147	16	26	24	28	26

Установки:

Выраженное наличие иррациональной установки	Наличие иррациональной установки	Отсутствие иррациональной установки
Менее 30	30-45	Более 45

Таблица 1 состоит из 3 столбцов, в 1 и 2 столбцах указаны порядковый номер и код испытуемых. В 3 столбце-шкалы иррациональных установок, так же 3 столбец подразделен на 5 подстолбцов (катастрофизация, должествование в отношении себя, должествование в отношении других, фрустрационная толерантность, самооценка и рациональность мышления). Исходя из полученных данных, можно выделить уровни иррациональных установок. Показатели физического развития оценивались по следующим критериям. Для оценки уровня ФП студенток использовались тесты, не противоречащие общим требованиям педагогического тестирования школьников и студентов. Тесты для оценки уровня физической и технической подготовленности студенток были одинаковыми по содержанию и организации для всех испытуемых. Оценка уровня функционального состояния включала: показатели ССС (определение ЧСС, величины АД, регистрации ЭКГ, определение физической работоспособности (степ-тест)); дыхательной системы (измерение ЖЕЛ); ЦНС.

Выводы. Выявлена корреляционная связь между шкалой «катастрофизации» и уровнем индекса жизненной удовлетворенности умеренной силы при коэффициенте: $r = 0,363211$.

При наличии данной иррациональной установки, можно предположить, что уровень удовлетворенности жизни будет иметь низкий результат. Также интересна сила связи между шкалой «фрустрационная толерантность» и уровнем индекса жизненной удовлетворенности – умеренная, при коэффициенте $r = 0,692207$. Шкала «фрустрационной толерантности» показывает уровень стрессоустойчивости субъекта, в какой степени личность справляется с переносимостью различных фрустрационных состояний. Кроме того, была выявлена умеренная сила корреляционной связи между шкалой «фрустрационная толерантность» и уровнем общего показателя осмысленности жизни при коэффициенте: $r = 0,489656$.

Сила корреляционной связи между шкалой «Самооценка и рациональность мышления» и уровнем индекса жизненной удовлетворенности имеет показатель высокой тесноты связи при коэффициенте: $r = 0,746202$. Данные результаты имеют статистическую значимость ($p < 0,01$).

Доминирующее влияние на формирование телесно-двигательных характеристик (пол и возраст, масса тела и рост, индекс массы тела, диагноз, САД и ДАД, информация о типе высшей нервной деятельности). Оценка состояния дыхательной системы проводилась

с помощью автоматизированного многофункционального спирометра МАС-1 НИИ пульмонологии, относительная погрешность которого не превышает допустимую величину $\pm 5,0$ %. Параметрическая модель управления физической нагрузкой отличается от структурной модели управления тем, что если в структурной модели решаются задачи внутри самой системы управления.

Результаты многолетних исследований (свыше 10 лет) позволяют рекомендовать для практики физического воспитания в образовательных учреждениях, обеспечивающих получение высшего образования, следующее: отсутствие у студенток мотивации к занятиям с силовой направленностью уже после 3-го курса и самоустранение от них на 4-м курсе позволяют предложить девушкам 17-19 лет перейти на дифференцированную инновационную программу атлетической (силовой) и координационной подготовки, сутью которой являются избранные, научно обоснованные силовые упражнения облегченного воздействия из различных видов спорта; в рейтинге популярности повышенного внимания студенток к развитию основных мышечных групп (от максимального к минимальному значению) выделим: 1) крупные мышечные группы: живота и поясничной области - соответственно 88,1 и 88,7% и 79,3 и 73,3%; 2) мышцы, обслуживающие тазобедренный сустав - 58,7-66,6%, 3) мышцы передней и задней поверхности бедра, мышцы сгибатели и разгибатели голени - 26,8-44,1%; 4) мышцы голеностопного сустава - 43,7-49,1%; 5) мышцы рук и плечевого пояса - 4,1-7,4% (наименьшая популярность). Развитию более крупных мышечных групп придают большее внимание представительницы гг.Минска и Бреста, а более слабым - гг.Витебска, Гродно и Могилева; среди основных факторов, снижающих активность студенток вузов к силовой подготовке является ранее сложившиеся убеждения, что силовая подготовка в целом не способствует нормальному развитию женского организма, и, в частности, относительно развития мышц рук и плечевого пояса - приводит к нежелательным отрицательным последствиям в развитии женской фигуры (в пределах 39,6-49,9%). Часть ссылаются также на нарушение протекания ОМЦ (31,1-38,4%).

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (22), 2019

*Труды Всероссийской конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта»
(24 января 2019 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)*

Литература

1. Яковлев, А. Н. Воспитание физических качеств у студентов высшей школы в условиях социокультурной трансформаций /А. Н. Яковлев, В. И. Стадник, А. А. Кравченко // VIII Международная научная конференция «Совершенствование системы подготовки кадров в вузе: направления и технологии» 15 –16 ноября 2016, Гродно, РБ (<http://conf.grsu.by/mil2016>).

2. Яковлев, А.Н. Педагогическая система здоровьесберегающих и телесноформирующих технологий ФСД в образовательном пространстве РФ и РБ / А.Н. Яковлев // Материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры «Спорт для всех» и внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО», Тюмень, 11-12 ноября 2016 г.