

Москва, 2003. – 401 с.

4. Обухова, Н.Б. Методика развития скоростно-силовых качеств у младших школьников 9-10 лет / Н.Б. Обухова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2002. – № 3. – С. 38.

REFERENCES

1. Degtyareva O.S. and Tarasova L.V. (2008), “Technique of the organization of physical training of schoolboys of 4-5 classes by means of mobile games”, *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 3, pp. 6.

2. Kutsenko, Y. E. (2013), “The development of mobility in children in the early school years”, *The scientific potential of the world*, available at: http://www.rusnauka.com/28_NPM_2013/Pedagogica/3_145770.doc.htm

3. Nazarenko L.D. (2003), *Stimulated the development of basic motor coordination among schoolchildren of different ages*, dissertation, Moscow.

4. Obukhova, N.B. (2002), “Methods of speed-strength in primary school children 9-10 years”, *Physical culture: education, education and training*, pp. 38.

Контактная информация: july-ev@bk.ru

Статья поступила в редакцию 04.12.2015

УДК 796.011

КОМПОНЕНТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ В КОНТЕКСТЕ АКМЕОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА

*Александр Дмитриевич Лифанов, кандидат химических наук, доцент,
Екатерина Игоревна Симонова, студентка,*

Казанский национальный исследовательский технологический университет, Казань

Аннотация

В статье приводятся компонентный состав развития физической культуры студента технологического вуза в контексте акмеологического подхода. На основе анализа данных психолого-педагогической литературы нами определен комплекс показателей развития физической культуры студентов. Эти требования являются основой для разработки содержания и методики профессиональной прикладной физической подготовки будущих инженеров.

Ключевые слова: акмеологический подход, физическая культура и спорт, физическое воспитание.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2015.12.130.p117-121

COMPONENTS OF PHYSICAL CULTURE OF STUDENTS IN THE CONTEXT OF ACMEOLOGICAL APPROACH

*Alexander Dmitrievich Lifanov, the candidate of chemical sciences, senior lecturer,
Ekaterina Igorevna Simonova, the female student,*

Kazan National Research Technological University

Annotation

The component composition of the development of physical training of the student studying in the technological higher education institution in the context of the acmeological approach is presented in this article. On the basis of the analysis of psychological and pedagogical literature data we have identified the complex indicators for the development. These requirements are the basis for the development of the content and methodology of the professionally applied physical training of the future engineers.

Keywords: acmeological approach, physical culture and sports, physical education.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время сохраняется тенденция к ухудшению состояния здоровья студенческой молодежи [1]. Данное обстоятельство обуславливает необходимость смены организационно-управленческой парадигмы системы подготовки специалистов – приоб-

ретать не только знания и умения, но и навыки профессионального самосовершенствования [2].

В работах В.Г. Щербакова [3], Н.В. Барышевой [4], Н.Х. Хакунова [5], Р.С. Наговицына [6] особое внимание уделяется формированию мотивационного, когнитивного и деятельностного компонентов. Нами поставлена задача определения компонентного состава и содержания показателей, описывающих феномен физической культуры личности. Обобщая современные представления, касающиеся сущностной характеристике, структуре физической культуре личности мы выделили три взаимосвязанных элементов содержания образования и ее компонентов:

1. Мотивационно-волевой компонент физической культуры личности отражает не только мотивацию студентов к оздоровительной деятельности, но и удовлетворенность процессом физического воспитания, приложении волевых усилий, необходимых для достижения запланированных результатов деятельности.

Таблица 1

Критерии и уровни развития мотивационно-волевого компонента физической культуры студента

Низкий	Средний	Высокий
Мотивация физкультурно-оздоровительной деятельности		
Внешнее долженствование, подражание, привычки, двигательная активность	Положительные эмоции, игры и развлечения, удовольствие от движений	Внутреннее долженствование, самосохранение здоровья, совершенствование
Удовлетворенность процессом физического воспитания		
Отсутствует	Присутствует эпизодически, зависит от результата	Постоянная
Выраженность самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности и поведении		
Уход от трудностей	Эпизодическое проявление воли, преодоление трудностей	Настойчивость в достижении цели

К показателям и критериям мотивационно-волевого компонента мы относим (таблица 1):

- уровень сформированности мотивации оздоровительной деятельности;
- удовлетворенность процессом физического воспитания;
- эмоциональный, поведенческий и социальный самоконтроль.

Определение уровня развития мотивационно-волевого компонента физической культуры личности осуществлялось с помощью следующих диагностических методик:

- 1) методика определения мотивации оздоровительной деятельности А.А. Касаткина [7];
- 2) удовлетворенность процессом физического воспитания Л.В. Лихачева [8];
- 3) самоконтроль в эмоциональной сфере по методике Г.С. Никифорова, В.К. Васильева, С.В. Фирсова [9].

2. Операционально-деятельностный компонент физической культуры личности степень овладения необходимыми знаниями, умениями и навыками, направленными на достижение должного уровня развития физических качеств, необходимого для полноценного осуществления социальной и профессиональной деятельности.

К показателям и критериям операционально-деятельностного компонента мы относим (таблица 2):

- владение знаниями в области физической культуры, понимание и применение соответствующих знаний для достижения необходимого уровня физической подготовленности;
- способность использовать методы и средства физической культуры;
- уровень развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости).

Студентам необходимо прививать готовность к самостоятельному анализу собственного стиля и образа жизни, а также степень его соответствия условиям конкретной деятельности. Сформированность мотивационно-волевого и операционально-деятельностного компонентов находятся в постоянном развитии, они дополняются новыми знаниями в вопросах самосохранения здоровья, обогащаются новыми мотивами оздоровительной деятельности, полезными привычками. Данное обстоятельство является необходимым условием совершенствования на протяжении всей жизни.

Таблица 2

Критерии и уровни развития операционально-деятельностного компонента физической культуры студента

Низкий	Средний	Высокий
Владение знаниями, умениями и навыками физической культуры в вопросах самосохранения здоровья		
Владеет необходимым минимумом знаний, частичное владение управления собственным здоровьем, работоспособностью	Обоснованное и аргументированное владение учебным материалом	Системные, самостоятельное применение знаний, умений и навыков в нестандартных ситуациях
Самоуправление физкультурно-оздоровительной деятельности		
Бессознательное, либо внешнее управление (по инструкции, образцу)	Самостоятельная постановка целей, форм, методов и средств, но не всегда удается достичь поставленных целей	Всегда достигает поставленных перед собой целей
Соответствие уровня психической и физической подготовленности требованиям профессионально-личностной самореализации		
Низкое	Недостаточное или необходимое	Высокое
Приверженность здоровому образу жизни и физкультурно-оздоровительной деятельности		
Отсутствует	Эпизодическая или постоянная при благоприятных внешних условиях	Постоянная

3. Рефлексивно-прогностический компонент физической культуры личности представляет собой готовность студентов к самоанализу собственных результатов занятий физической культурой, а также способностью выстраивать индивидуальные, перспективные линии духовного, интеллектуального, нравственного и физического саморазвития и самосовершенствования.

К показателям и критериям рефлексивно-прогностического компонента мы относим (Таблица 3):

- владение навыками анализа своей физкультурно-оздоровительной деятельности;
- способность намечать пути и выстраивать перспективные линии духовного, интеллектуального, нравственного и физического саморазвития и самосовершенствования.

Таблица 3

Критерии и уровни развития рефлексивно-прогностического компонента физической культуры студента

Низкий	Средний	Высокий
Самооценка собственной компетентности в вопросах самосохранения здоровья		
Низкая	Недостаточная или необходимая	Адекватная
Удовлетворенность процессом физического воспитания		
Отсутствует	Присутствует эпизодически, зависит от результата	Постоянная
Выраженность самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности и поведении		
Уход от трудностей	Эпизодическое проявление воли, преодоление трудностей	Настойчивость в достижении цели

Выделенный нами компонентный состав развития физической культуры личности, а также комплекс показателей и критериев не является исчерпывающим, однако в большей степени соответствует стратегии развития в рамках структурно-динамической концепции. Формирование выделенных нами компонентов физической культуры может

осуществляться как изолированно, так и опосредованно с помощью других компонентов. Использование средств мобильного обучения при должном материально-техническом оснащении образовательного процесса, содержании образования позволяют эффективно воздействовать на операционально-деятельностный компонент. Данный компонент обеспечивает усвоение студентами необходимого минимума теоретических знаний, касающегося вопросов сохранения и укрепления здоровья, практических умений и навыков организации (постановка целей, самостоятельный выбор форм, средств и методов) физкультурно-оздоровительной деятельности, а также готовность их применять в социальной и будущей профессиональной деятельности. Помимо этого, формирование операционально-деятельностного компонента физической культуры личности может осуществляться опосредованно через развитие мотивационно-волевого компонента, обеспечивающего приверженность студентов ценностям здорового образа жизни, волевою регуляцию физкультурно-оздоровительной деятельности, а также рефлексивно-прогностического компонента через возможность саморефлексии и оперативного контроля достижений в физкультурно-оздоровительной деятельности. Анализ собственных достижений в соответствующей деятельности, позволяет студентам намечать пути и выстраивать линии физического, интеллектуального и нравственного саморазвития и самосовершенствования.

ЛИТЕРАТУРА

1. Фазлеева, Е.В. Основные тенденции в динамике показателей здоровья и физической подготовленности студентов ТГГПУ за последние пять лет / Е.В. Фазлеева // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 4. – С. 87-88.
2. Бармина, О.С. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки операторов мобильных комплексов связи / О.С. Бармина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 6 (52). – С. 13-16.
3. Физическая культура : учебник / под ред. М.Я. Виленского. – 2-е изд., стереотип. – М. : КНОРУС, 2013. – 424 с.
4. Барышева, Н.В. Организационно-педагогическая система развития физической культуры личности : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01 / Барышева Н.В. – Самара, 1997. – 48 с.
5. Хакунов, Н.Х. Инновационные компоненты педагогической системы освоения ценностей физической культуры и спорта / Н.Х. Хакунов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 6 (52). – С. 84-89.
6. Наговицын, Р.С. Формирование физической культуры студентов в образовательном пространстве студентов гуманитарного вуза (на основе мобильного обучения) : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.08 / Наговицын Р.С. – Москва, 2014. – 48 с.
7. Касаткин, А.А. Мотивы оздоровительной деятельности студенток в процессе обучения в вузе / А.А. Касаткин // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 6. – С. 10-13.
8. Лихачев, Л.В. Удовлетворенность занятиями физической культурой и спортом как фактор повышения эффективности учебно-педагогического процесса : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Лихачев Л.В. – М., 1982. – 14 с.
9. Никифоров, Г.С. Самоконтроль человека / Г.С. Никифоров ; Ленинградский гос. ун-т. – Л. : Изд-во ЛГУ, 1989. – 192 с.

REFERENCES

1. Fazleeva, E.V. (2009), "Basic tendencies in dynamics of parameters of health and physical preparedness of TSHPU students for the last five years", *Theory and practice of physical culture*, No. 4, pp.87-88.
2. Barmina, O.S. (2009), "Particularities of applied professional physical training for mobile complexes' operators", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 52, No. 6, pp. 13-16.
3. Ed. Vilenskiy, M.Ya. (2009), *Physical culture: a textbook*, Physical Culture, Moscow.
4. Barysheva, N.V. (1997), *The organizationally-pedagogical of students' personal physical culture: dissertation*, Samara, Russian Federation.
5. Hakunov N.Kh. (2009), "The pedagogical system's innovative components for mastering the physical culture and sports values", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 52, No. 6, pp.

84-89.

6. Nagovitsyn, R.S. (2014), *The formation of students' personal physical culture in the educational space of a liberal arts college (on the basis of mobile learning)*: dissertation, Moscow, Russian Federation.

7. Kasatkin, A.A. (2012), "Motives of health-improving activity of female students within university education", *Theory and practice of physical culture*, No. 9, pp. 10-13.

8. Lihachev, L.V. (1982), *Satisfaction by physical culture lessons and sports as factor of the educational and pedagogical process efficiency increase*: dissertation, Moscow, Russian Federation.

9. Nikiforov, G.S. (1989), *Man's self-control: a textbook*, publishing house LSU, Leningrad.

Контактная информация: msportedu@gmail.com

Статья поступила в редакцию 24.12.2015

УДК 796.015

ТЕХНОЛОГИЯ УПРАВЛЕНИЯ ПРОЦЕССОМ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ЦИКЛИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИНАХ, С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЕРНЫХ УСТРОЙСТВ

Игорь Трофимович Лысаковский, доктор педагогических наук, профессор, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта (СибГУФК), г. Омск

Аннотация

Проблема управления в спорте высших достижений представляет исключительный интерес для специалистов, поскольку многие видят большой потенциал для оптимизации тренировочного процесса уже на стадии в решения частных вопросов этой проблемы. Автор исследования предлагает развивать скоростно-силовые качества в режиме управляемого автоматическими средствами процесса. Предложенные алгоритмы отличаются простотой в использовании и в тоже время предоставляют широкие возможности для принятия решения в ходе тренировочного процесса. Разработанные математические модели позволяют представить весь процесс скоростно-силовой подготовки в формализованном виде, что делает возможным управлять тренировочными эффектами непосредственно в упражнении, серии упражнений, в занятии, серии занятий. Предложенная авторам технология управления имеет высокий уровень эффективности, что подтверждено опытным путем в результате использования предложенной технологии в тренировочном процессе высококвалифицированных спортсменов.

Ключевые слова: высококвалифицированные биатлонисты, технология управления скоростно-силовая подготовка, тренажерные устройства.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2015.12.130.p121-127

TECHNOLOGY FOR THE MONITORING OF SPEED AND POWER CHARACTERISTICS DEVELOPMENT USING THE EXERCISE EQUIPMENT FOR THE ELITE ATHLETES SPECIALIZING IN CYCLIC SPORTS

Igor Trofimovich Lysakovskiy, the doctor of pedagogical sciences, professor, The Siberian State University of Physical Education and Sports, Omsk

Annotation

The problem of sport training management is extremely interesting for the experts as many of them see the clue for training process optimization in systematic accomplishing a variety of particular operation tasks. The author of this article suggests improving the elite athletes' speed power qualities in the process of training with the automatically guided tools with the exercises equipment. The algorithms described in the article are characterized by the usability and the scope of opportunities for the effective decision-making in the training process. The proposed mathematical models present speed power training in the formalized mode, which makes it possible to monitor the training effects immediately in doing exer-