

зация численного большинства в играх мужских команд турнира достигла 47,31 %, а количество удалений имело тенденцию к уменьшению и составило менее четырех штрафов за матч.

Таблица 4

**Процентное соотношение количества голов в матчах Кубка Европейских Чемпионов по флорболу в зависимости от условий их реализации (2007-2010)**

Команды	Этапы	Голы	В равных составах	В численном большинстве	В численном меньшинстве	С буллита
Мужские команды	Игры группового этапа	513 голов	412	86	8	7
		100 %	80,32	<u>16,76</u>	1,55	1,37
	Игры плей-офф	258 гола	207	44	2	5
		100 %	80,24	<u>17,05</u>	0,78	1,93
	<u>Удаления</u>	Кол-во	Кол-во реализ. удалений	Процент реализации численного большинства		Кол-во удал. за матч
	Групповой этап	210	86	40,95		4,37
Игры плей-офф	93	44	<u>47,31</u>		3,87	
Женские команды	Игры группового этапа	494	439	42	4	9
		100 %	88,86	<u>8,5</u>	0,8	1,82
	Игры плей-офф	212	181	22	5	4
		100 %	85,37	<u>10,37</u>	2,36	1,88

**ВЫВОДЫ**

Полученные результаты отражают некоторые технико-тактические характеристики игровой деятельности ведущих клубных команд Европы по флорболу. Выявленные показатели игровой деятельности могут быть использованы тренерами при подготовке мужских и женских флорбольных команд различной квалификации [1-4].

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Быков, А.В. Анализ игр чемпионатов мира по флорболу среди женских и мужских команд (1996-2009) : история, статистика, результативность, рейтинг / А.В. Быков, Л.Н. Сутугина, Н.А. Трухин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 11 (69). – С. 19-23.
2. Быков, А.В. Исследование соревновательной деятельности ведущих сборных команд мира по флорболу / А.В. Быков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 9 (31). – С. 22-25.
3. Быков, А.В. Уровень физической подготовленности спортсменов высокой квалификации во флорболе / А.В. Быков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 7 (65). – С. 17-19.
4. Быков, А.В. Техничко-тактические показатели игроков различных амплуа во флорболе / А.В. Быков, Л.Н. Сутугина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 6 (64). – С. 5-10.

**Контактная информация:** floorball@list.ru

**УДК 796.07**

**ЭЛЕМЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СОДЕРЖАТЕЛЬНОМ НАПОЛНЕНИИ СТРУКТУРНЫХ КОМПОНЕНТОВ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*Ирина Александровна Васельцова, кандидат педагогических наук, доцент, Самарский государственный университет путей сообщения (СамГУПС)*

**Аннотация**

В статье обосновывается необходимость внедрения основных элементов здорового образа жизни в процесс физического воспитания студентов, и приводятся результаты исследования

ния, направленного на выявление уровня сформированности отдельных показателей в структуре психофизической готовности студентов к профессиональной деятельности.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, готовность к профессиональной деятельности, физическая культура студента.

**ELEMENTS OF THE HEALTHY LIFESTYLE INSIDE THE INFORMATION  
CONTENT OF THE STRUCTURAL COMPONENTS OF THE STUDENTS'  
PSYCHOPHYSICAL READINESS FOR PROFESSIONAL ACTIVITY**

*Irina Aleksandrovna Vaseltsova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,  
Samara Railway University*

**Annotation**

The article explains the necessity of introduction of the healthy lifestyle basic elements in the process of physical education of the students, and the results of the study aimed at identifying the level of formation of individual indicators in the structure of the psychophysical readiness of students for professional work have been shown.

**Keywords:** healthy style of life, readiness for professional work, physical training of the student.

Укрепление здоровья населения и обеспечение доступности здорового образа жизни становится общегосударственной задачей. Созданный «Совет при Президенте Российской Федерации по реализации приоритетных национальных проектов и демографической политике» выделил основные проблемы этой области. Физическая культура и спорт необходимы для социального становления молодого человека, являясь важным средством его всестороннего и гармонического развития в структуре образовательной и профессиональной подготовки будущих бакалавров и специалистов, выступая не только в роли учебной гуманитарной дисциплины, но и как средство направленного развития целостной личности. Вместе с тем, следует отметить, что, несмотря на многочисленные исследования, посвященные совершенствованию процесса физического воспитания, уровень физической подготовленности современной молодежи, здоровья, адаптивных способностей, сформированности механизмов функциональной устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды (социальной, производственной, природной и др.) до сих пор не оправдывают социальных ожиданий общества. Результаты, полученные в рамках Всесоюзной программы по профилактике основных факторов риска среди студентов, свидетельствуют о том, что для студентов первых курсов характерна гиподинамия; физической культурой они занимаются 4 часа в неделю в рамках академического времени. С понижением физической активности коррелирует понижение физической работоспособности и жизненно важных физических качеств.

В таких условиях крайне важным является вопрос о выборе правильных приоритетов организации этого процесса. Учитывая, что основной задачей любого высшего учебного заведения является формирование объективной готовности студентов к профессиональной деятельности [1-4], и, совмещая вышесказанное с кругом очерченных проблем, мы можем говорить о:

– физиологической готовности, как функциональной активности различных систем организма, обеспечивающих адаптацию к конкретным условиям деятельности. Данная характеристика не всегда определяется наличием или отсутствием болезни и потому представляет самостоятельный критерий оценки состояния здоровья. Основопологающий фактор физического развития, здорового образа жизни – регулярная физическая и двигательная активность базируются на физиологической основе. Физическая готовность студентов выступает не только как личностная, но и как социальная ценность. Это основной показатель развития морфофункциональных свойств организма, которые определяют двигательные возможности человека и его физического здоровья;

– психологической готовности, как целостного проявления мировоззренческой, нравственной, мотивационной, интеллектуальной, эмоциональной, волевой сторон личности [5];

– взаимосвязи установки на деятельность и способности к ее осуществлению, необходимых знаниях, умений, навыков.

В контексте нашего исследования [1-4] научно-теоретическая и практическая подготовка должна содержать специально-прикладные знания о формировании общих и профессионально значимых физических качеств, теоретические и методические рекомендации по повышению функциональной устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней и профессиональной среды, техники и здоровьесберегающие технологии, методики самодиагностики, самооценки и коррекции.

Для обеспечения качества образовательной и профессиональной подготовки в практический и методико-практический раздел программы введен дополнительный материал, учитывающий современные требования, предъявляемые спецификой профессиональной деятельности к психофизическим и личностным качествам студента. Обязательный минимум дисциплины «Физическая культура» включает следующие дидактические единицы, освоение которых предусмотрено тематикой теоретического (основы знаний), практического; методико-практического (способы физкультурной деятельности) и контрольного материала. Раздел «Основы знаний» дополнен материалом, ориентированным на понимание, осознание роли и личностного значения специально направленной физкультурной деятельности в профессиональном становлении и содержит следующие сведения: теоретические ориентиры в анализе категории «деятельности», предметное содержание деятельности – мотив или предмет потребности, цель, условия; структурные единицы деятельности; отдельная деятельность (особенная), которая может быть выделена по критерию побуждающих ее мотивов, действия, операции. Рассматриваются закономерности выработки профессионально важных качеств. Данный раздел интегрирует научные знания по следующим дисциплинам: психология, эргономика, основы безопасности жизнедеятельности, физическая культура. Теоретический материал также содержит сведения по: основам здорового образа жизни (ЗОЖ), теории и методики физического воспитания; основам профессиональной физической культуры и психогигиенической саморегуляции. Теоретический материал строится таким образом, чтобы сформировать знания о собственном организме, способах совершенствования в интересах дальнейшего профессионального становления и жизнеобеспечения и роли физкультурной деятельности в этом становлении, о ценностях физкультурной деятельности «для себя» и «для других». Сообщение комплекса теоретических сведений является одним из важнейших элементов вводных занятий по всем разделам программы, а также одним из компонентов каждой структурной части занятий. Ведущим методом изложения материала является проблемный метод. Применение проблемного, частично-поискового и исследовательского методов позволяет обеспечить усвоение опыта творческой работы, формирует у студентов способность находить целесообразные способы решения задач. Теоретический материал сообщается в лекционной форме с обязательным использованием семинарских занятия и различных видов контроля качества усвоения: контрольные тесты (с выборочными вариантами ответов; тесты-подстановки; конструктивные тесты); задания для самостоятельной работы; задания, требующие от студентов воспроизведения информации по памяти; задания, требующие от студентов проявления умственных методических умений; задания, содержащие проблемные ситуации с профессиональной направленностью, требующие от студентов творческого подхода, связанного с умением применять знания в различных ситуациях.

Практический раздел программы (состоящий из двух подразделов: методико-практического и учебно-тренировочного) направлен на повышение уровня общей и прикладной психофизической подготовки в соответствии требованиям специальности. При обучении двигательным действиям, их освоении студенты получают инфор-

мацию не только о том, какого результата необходимо достичь при их выполнении, но и их значение для профессионального развития. Для стимулирования познавательной мотивации при ответах на ранее сформулированные задачи (задания или проблемные ситуации) вводились элементы конкуренции, соревнования. При освоении игровых видов ставились задачи (проблемные ситуации) тактического характера, ролевого взаимодействия.

Экспериментальная работа включала в себя несколько этапов. Первый этап - констатирующий (срезовой) эксперимент, цель которого заключалась в определении сформированности отдельных показателей, характеризующих уровень познавательной и двигательной активности, теоретической и физической подготовленности. Полученные нами данные позволяют сделать вывод о том, что наиболее значимыми студентами выделили следующие группы целей:

- функционально-оздоровительные, связанные с улучшением состояния здоровья;
- барьерные, определяющие выполнение зачетных и контрольных требований вузовской программы;
- самосовершенствования, связанные с развитием физических, волевых и нравственных качеств личности;
- рекреационные, которые характеризуют занятия физическими упражнениями как оптимальное средство активного отдыха;
- коммуникативные, включающие общение с однокурсниками, друзьями.

Профессиональные цели, направленные на приобретение знаний, умений, практических навыков, необходимых для дальнейшей профессиональной деятельности и жизнедеятельности, а также использование возможностей физической культуры как средства поддержания работоспособности, не получили должной оценки у студентов. Число студентов, охарактеризовавших свое отношение к физической культуре как положительное, практически совпадает с количеством студентов с высоким и средним уровнем двигательной активности. Отмечено снижение показателей к среднему и низкому уровню у студентов второго курса. 31% студентов недооценивают роль занятий физической культурой в оздоровлении организма. Низкий уровень знаний, скорее всего, связан с ограниченным количеством часов, отведенных на изучение теоретического курса и отсутствием осознанной потребности в освоении и усвоении теоретических знаний и самостоятельном пополнении их.

Выборку формирующего эксперимента (второй этап) составили две группы студентов: экспериментальная группа (ЭГ) и контрольная (КГ) – по 28 человек в каждой.

Обращает на себя внимание тот факт, что после формирующего эксперимента от 4 до 16% студентов экспериментальной группы имеют высокий уровень представлений и знаний по предлагаемым разделам программы, выше среднего и средний уровень имеют 28 – 48% студентов экспериментальной группы. Результаты контрольной группы имеют незначительную положительную динамику: от 50 до 80% опрошенных студентов КГ относятся к группе с низким уровнем знаний, т.е. коэффициент усвоения учебного материала  $< 0,7$ . После завершения формирующего эксперимента 30% студентов экспериментальной группы улучшили свои показатели до оценки «отлично» по среднеарифметическим показателям выполнения обязательных и дополнительных тестов, характеризующих физическую подготовленность.

Таким образом, в процессе формирования психофизической готовности студентов к профессиональной деятельности складывается система ценностных ориентаций личности в области физической культуры, профессиональная направленность ориентируют студентов на самосовершенствование и саморазвитие путем накопления знаний и способов деятельности в данной сфере физической культуры, повышают уровень двигательной активности и физической подготовленности.

Таблица 1

**Показатели уровня развития физических качеств студентов**

Контрольные тесты/ показатели	Период	Контр. X±m	Эксп. X±m	P
Бег 3000м (общая выносливость)	К.э.	13,26±0,17	13,54±0,2	>0,05
	Ф.э.	13,19±0,13	12,8±0,1	<0,05
Челночный бег 4×9(с) (скорость в сочетании с ловкостью)	К.э.	9,42±0,07	9,3±0,06	>0,05
	Ф.э.	9,68±0,4	9,76±0,4	>0,05
Бег 100м (скоростно-силовая подготовленность)	К.э.	13,2±0,1	14±0,17	>0,05
	Ф.э.	13,8±0,13	13,2±0,1	<0,05
Наклон вперед в положении сидя с одновременным вытягиванием рук вперед (гибкость позвоночника) (см)	К.э.	3,4±0,7	3,64±1,4	>0,05
	Ф.э.	4,05±0,07	5,16±0,5	>0,05
Подтягивание (силовая выносливость в/п пояса)	К.э.	8,3±0,34	8,2±0,5	>0,05
	Ф.э.	8,8±0,2	10,6±0,5	<0,05
Пробы Яроцкого (равновесие-координация)	К.э.	16,7±1,2	18±1,3	<0,05
	Ф.э.	20,04±1,7	22,04±1,8	<0,05

ЛИТЕРАТУРА

1. Васельцова, И.А. Система профессионально-прикладной физической подготовки студентов железнодорожного вуза : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Васельцова Ирина Александровна ; [Самарский гос. ун-т]. – Самара, 2004. – 19 с.
2. Васельцова, И.А. Логика структурирования содержания профессионально-прикладной физической подготовки студентов технических вузов / И.А. Васельцова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 12 (46). – С. 7-11.
3. Васельцова, И.А. Комплекс учебных средств профессионально-прикладной физической подготовки студентов / И.А. Васельцова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 7 (53). – С. 18-23.
4. Васельцова, И.А. Формирование компонентов психофизического потенциала в системе профессионально-прикладной физической подготовки студентов транспортного вуза / И.А. Васельцова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 5 (63). – С. 9-13.
5. Дьяченко, М.И. Психология высшей школы / М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович. – Минск : БГУ, 1981. – 231 с.

**Контактная информация:** samgups\_fis@mail.ru

УДК 796.07; 796.034.2

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРЕЕМСТВЕННОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ДОШКОЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ И ШКОЛЫ С ЦЕЛЬЮ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ**

*Татьяна Вадимовна Волосникова, кандидат педагогических наук, доцент,  
Российский государственный педагогический университет имени А.И. Герцена  
(РГПУ им. А.И. Герцена),  
Санкт-Петербург*

**Аннотация**

В статье представлены результаты изучения эффективности физкультурно-оздоровительной работы, организуемой в дошкольном учреждении, направленной не только на физическую подготовку детей к школе, но и на сохранение их здоровья в период адаптации к систематическому обучению.

**Ключевые слова:** младшие школьники, здоровье, адаптация, дошкольное учреждение, физкультурно-оздоровительная работа.