

должительностью серий упражнений, нагрузки среднего объема с продолжительностью серии упражнений, равной 3-4 и 4-5 минутам, а также нагрузки большого объема с длительностью выполнения серии упражнений, равной 3-4 минутам. Эти тренировочные нагрузки не вызывают отрицательных сдвигов в системе координационных способностей.

8) тренировочные нагрузки большого объема с длительностью серии упражнений, равной 4-5 и 5-6 минутам, а также нагрузки среднего объема с длительностью серии упражнений, равной 5-6 минутам, не рекомендуется применять в тренировочном процессе для развития скоростно-силовых качеств у квалифицированных футболистов. Выполнение этих нагрузок может привести к развитию скоростно-силовой выносливости.

ЛИТЕРАТУРА

1. Базилевич, О. П. Моделирование соревновательной деятельности команд на основе количественных показателей коллективных действий в игре / О. П. Базилевич, Г. М. Гаджиев // Футбол, 81 : ежегодник / сост. : С. А. Савин. – М., 1981. – С. 34.
2. Бальсевич, В. К. Контуры новой стратегии подготовки спортсменов олимпийского класса / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 4. – С. 9-10.
3. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 215 с.
4. Волков, В. М. Спортсменам об отдыхе / В. М. Волков. – М. : Физкультура и спорт, 1972. – 80 с.
5. Волков, В. М. Восстановительные процессы в спорте / В. М. Волков. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 144 с.
6. Тесты в спортивной практике / К. Бубэ, Г. Фэк, Х. Штюблер, Ф. Трогш. – М. : Физкультура и спорт, 1968. – 239 с.

КРИТЕРИИ ГУМАНИЗАЦИИ ДУХОВНОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

*Игорь Леонидович Миронов, кандидат педагогических наук, старший научный сотрудник. Военный институт физической культуры (ВИФК)
г. Санкт-Петербург*

Аннотация

Данная статья содержит материалы исследования по теме докторской диссертации автора: «Педагогическая концепция гуманизации духовного и физического воспитания военнослужащих». В статье раскрываются критерии гуманизации духовного и физического воспитания военнослужащих.

Ключевые слова: критерий, гуманизм, духовное воспитание, физическое воспитание.

MILITARY MEN MENTAL AND PHYSICAL DEVELOPMENT HUMANIZATION CRITERIA

*Igor Leonidovich Mironov, the candidate of pedagogical sciences, senior research assistant.
Physical training military institute,
Saint Petersburg*

Abstract

The present article includes research materials from the author's doctor's dissertation thesis: «Military men mental and physical development humanization pedagogical concept». The article describes criteria of military men mental and physical development humanization.

Keywords: criterion, humanism, spiritual education, physical training.

В настоящее время наше общество находится в стадии перехода от советского культурно-исторического к демократическому типу. Перестройка всей социокультурной среды как метасистемы предъявляет соответствующие требования к подчиненным системам, в том числе и системе воспитания военнослужащих [1]. Эта перестройка осуществляется в соответствии с ценностями нового общества, ядром которых является гуманизм [5].

Гуманистическая ориентация является первым необходимым условием сохранения системы воспитания военнослужащих, приспособления к новым социальным условиям. При этом важными признаками гуманистической педагогики являются учет интересов, психологических особенностей, духовных потребностей личности, свобода выбора обучаемыми педагогических средств и методов.

Однако неограниченная свобода выбора в сфере духовного и физического совершенствования военнослужащих может быть фактором, дестабилизирующим систему, разрушающим ее качественное своеобразие – прикладное предназначение. В связи с этим, личностная ориентация должна реализовываться в рамках решения военно-профессиональных задач. Диалектическое единство свободы и необходимости, личного и общественного обуславливает первый важный критерий гуманизации духовного и физического воспитания военнослужащих.

В качестве второго важного критерия гуманизации рассматриваемой системы на современном этапе можно выделить критерий научности. Данный тезис, на первый взгляд, воспринимается тавтологично: «педагогика должна быть научной». Однако сегодня критерий научности является не только необходимым условием функционирования системы, но и важным гарантом ее сохранения. Данное обстоятельство обусловлено отменой государственного атеизма на современном этапе, что, в свою очередь, открывает доступ оккультным концепциям в сферу духовного и физического воспитания военнослужащих. Критерий научности предполагает анализ различных инноваций в сфере воспитания на предмет соответствия научному мировоззрению.

Третий – критерий этнопсихологической адекватности применяемых средств и методов духовного и физического воспитания. Данный критерий предполагает учет архетипических свойств [6] военнослужащих при подборе тех или иных педагогических средств, а также опору на культурно-исторические традиции общества в аспекте гармоничного духовного и физического развития личности.

Критерий научности, на наш взгляд, не требует специального теоретико-экспериментального обоснования и, по-видимому, должен восприниматься как аксиома. О критерии этнопсихологической адекватности достаточно говорилось в ряде предыдущих научных публикаций [2, 3, 4].

В данной статье остановимся более подробно на критерии личностной ориентации в рамках решения военно-профессиональных задач. Сущность данного критерия заключается в свободе выбора педагогических средств в определенном диапазоне, обусловленном спецификой военно-профессионального предназначения.

Экспериментальному обоснованию данного критерия посвящены материалы диссертационного исследования на базе одного из войсковых соединений. В качестве педагогического процесса использовалась физическая подготовка военнослужащих. Целью физической подготовки являлось поддержание работоспособности военнослужащих в процессе военно-профессиональной деятельности. В контрольной группе подбор педагогических средств осуществлялся на основе действующей программы физической подготовки. В экспериментальной группе физические упражнения подбирались адекватно поставленной цели – подготовке к выполнению учебно-боевых задач, но при этом использовались педагогические средства в зависимости от интересов и индивидуальных психологических особенностей занимающихся. Таким образом, гуманистический подход к организации физического воспитания военнослужащих осуществлялся в направлении оптимизации процесса подготовки к учебно-боевой деятельности.

Результаты педагогического эксперимента подтвердили высокую эффективность опытной программы по сравнению с действующей. Об этом свидетельствовали показатели профессиональной работоспособности по физиологическому, двигательному, психологическому и социально-психологическому компонентам.

Так, если в контрольной группе не произошло достоверного улучшения показателей физической подготовленности к концу эксперимента, то в экспериментальной группе прирост составил: общей выносливости - на 3%, силы – на 4%.

В экспериментальной группе повысился интерес военнослужащих к занятиям, достоверно улучшились показатели патриотической направленности (на 4%), отношения к профессии (на 5%), групповой слаженности (на 3%). В контрольной группе достоверных изменений не выявлено.

Таким образом, на примере физической подготовки была проверена и подтверждена эффективность одного из критериев гуманизации системы воспитания военнослужащих: «личностной ориентации в рамках решения военно-профессиональных задач». Приведенные в данной статье критерии, на наш взгляд, могут быть тем приспособительным механизмом, который обеспечит сохранение системы воспитания военнослужащих в новой социокультурной среде, ценностной доминантой которой является гуманизм.

ЛИТЕРАТУРА

1. Миронов, В.И. Гуманизация воинской деятельности и духовное возрождение Российской Армии // Военная мысль. – 1993. – № 8. – С. 2-6.
2. Миронов, И.Л. К вопросу о приемлемости восточных психофизических методов в отечественной практике физического воспитания // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 3. – С. 61 - 62.
3. Миронов, И.Л. Учителю о восточной медитации // Физическая культура в школе. – 2007. – № 1. – С. 15 - 17.
4. Миронов, И.Л. Формирование идеала духовного и физического совершенствования в процессе обучения и воспитания курсантов военно-физкультурного вуза // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 3. – С. 37 – 40.
5. Пономарёв, Н.А. Гуманизм, духовность и физическая культура // Теория и методика физической подготовки. – 1994. – № 1. – С. 117 – 126.
6. Юнг, К.Г. Об архетипах коллективного бессознательного / К.Г. Юнг // Архетип и символ. – М. : Ренессанс, 1991. – С. 95 – 128.

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ВУЗЕ СРЕДСТВАМИ ПЛЯЖНОГО ГАНДБОЛА

Инна Николаевна Овсянникова, старший преподаватель

Сочинский государственный университет туризма и курортного дела

г. Сочи

Аннотация

Анализируя имеющиеся возможности современных видов спорта, в том числе и тех, которые появились в последнем десятилетии (так называемые «неолимпийские виды спорта», малые формы классических спортивных игр), можно констатировать, что появилась новая игра с мячом, названная пляжным гандболом. Использование специфических средств пляжного гандбола в процессе занятий физической культурой будет способствовать повышению уровня физической подготовленности, физического развития, функциональных показателей и физического состояния студенческой молодежи.

Ключевые слова: пляжный гандбол, физическое воспитание студентов.