ü исследованные продукты «Суп гречневый с мясом спизулы» и «Паштет из анадары с добавлением гороха» обладают антиоксидантной активностью. Данные исследования объективно обосновывают возможность использования этих продуктов в эксперименте «Острая лучевая болезнь», как пищевых продуктов профилактического действия.

Педагогические науки

АКТУАЛИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО САМОВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Быков В.С., Киекпаева О.В.
Южно-Уральский государственный университет
Челябинск, Россия

Социально-экономические изменения в обществе ставят вопрос смены парадигмы образования. Тенденции демократизации и гуманизации общественных отношений, культуры, науки и образования, в конечном счете, направлены на улучшение качества жизни человека.

Что касается физического воспитания в высшей школе, то следует отметить, что если не изменять сегодняшних подходов к физической культуре и физическому самовоспитанию, то наше общество и дальше будет постоянно сталкиваться с проблемами сохранения здоровья, недостаточности физической кондиции населения.

Создание новых направлений в физическом воспитании возможно лишь при разработке преемственных программ, решающих проблемы физической культуры в каждом возрастном периоде развития человека, с опорой на традиционные виды физкультурно-спортивной деятельности и учета личной заинтересованности в занятиях физическими упражнениями, здоровом стиле жизни.

Формирование потребности в здоровом образе жизни, физическом самовоспитании — последовательная, целенаправленная, аргументированная, систематическая работа, которая ведется на правовом, нравственном, экономическом, педагогическом, социальном и общественном уровнях.

Потребность в построении педагогических систем актуализации физического самовоспитания учащегося задается тенденциями гуманизации, дифференциации и экологичности социальных процессов, в которых приоритеты потребностей личности в образовании выступают как гуманистический императив развития.

Концепция актуализации физического самовоспитания студенческой молодежи как педагогического процесса, включает: а) педагогические технологии актуализации физического самовоспитания в системе физического воспитания с точки зрения функций, которые оно выполняет; б) обоснования психолого-педагогических условий формирования готовности студентов к физкультурному самовоспитанию; в) модели актуализации физкультурного самовоспитания студенческой молодежи; г) критерии степени проявления физического самовоспитания и уровни его сформированности.

Методическая система актуализации физкультурного самовоспитания учащегося имеет структурную организацию и представлена совокупностью педагогических технологий, построенных на основе структурно-функционального инварианта педагогической деятельности: технологии обучения образовательной области «Физическая культура» и учения, технологии физкультурного воспитания и самовоспитания, технологии развития и саморазвития физических (двигательных) способностей, технологии оздоровления и самооздоровления. Каждая из этих технологий поставлена в соответствие целям и ценностно-смысловым установкам концептуальной модели актуализации физкультурного самовоспитания учащегося.

В качестве базовых принципов, положенных в основу теории и практики актуализации физкультурного самовоспитания студенческой молодёжи избираются: а) принцип развития как доминирующий принцип актуализации физкультурного самовоспитания; б) принцип целостности как принцип взаимосвязи, взаимообусловленности и синтеза всех процессов, включенных в процесс физического образования студенческой молодежи; в) принцип субъектности, предполагающий диалектику процессов педагогического воздействия и педагогического взаимодействия преподавателя и студента; г) принцип самоэффективности как принцип развития индивидуального своеобразия субъекта физкультурного самовоспитания.

В качестве путей реализации программы физического самовоспитания необходимо:

1) изучить состояния вопроса в условиях образовательного учреждения;

2) разработать и обосновать эффективные формы, средства и методы работы со студентами и подростками различного уровня подготовленности;

3) оценить эффективность внедрения интегративной педагогической системы формирования потребностей сохранения здоровья и физического самосовершенствования студенческой молодежи;

4) издать пособия, методические разработки для студента - «Познай себя», «Самоконтроль при занятиях физической культурой», «Основы здорового образа жизни»;

5) проводить областные и региональные конференции, семинары по современным физкультурно-оздоровительным технологиям.

Наиболее перспективное направление в совершенствовании организации физического самовоспитания – это его гуманизация, которая предусматривает свободу выбора занимающимися форм занятий (в том числе и регламентированных учебными программами), свободу выбора режимов интенсивности занятий и планирование их результативности, возможность беспрепятственного изменения вида физической активности в соответствии с интересами занимающегося (бюджет свободного времени). Основным направлением преобразований в системе физкультурного воспитания является его спортизация, охватывающая возможно большее число форм и технологий, обеспечивающих освоение физкультурных ценностей студентов. При этом ведущими факторами изменения физического и психофизиологического состояния человека является тренировка и образовательная подготовка.

Интерес к физической культуре как интегральный результат мотивационных процессов формируется на основе естественной (первичной) потребности индивида в движениях, в новых впечатлениях, в новой информации. На основе интереса формируется активность в физическом совершенствовании как форма проявления личности учащегося. В результате активности возникает привычка и вторичная (духовная) потребность личности в физическом самовоспитании. На основе этой вторичной потребности могут формироваться новые мотивы и интересы, а именно (достичь более высоких результатов, стать привлекательнее, стройнее, сохранить физическую подготовленность и, наконец, быть просто здоровым). Интересы, активность, привычка и потребности вместе и в целом определяют отношение к физической культуре.

Гуманизация образовательной области «Физическая культура», обращение к мотивационно-потребностной сфере физического воспитания и самооздоровления, позволяют значительно увеличить двигательные возможности индивида, сформировать установки и устойчивые интересы к физическому самосовершенствованию и сохранению здоровья, если: а) усилить внимание к формированию потребностей в здоровом образе (стиле) жизни, у всех участников (возрастных и социальных групп) образовательного процесса; б) обеспечить доступность необходимого минимума спортивно-оздоровительных услуг; в) осуществлять дифференциацию физической нагрузки в зависимости от подготовленности индивида; г) создать условия для введения элементов соревновательности в спортивно-оздоровительные программы подготовки студентов, преподавателей, родителей; д) обратить внимание на психологическое обеспечение и приобретение конкретных навыков осуществления процесса физического самосовершенствования и самооздоровления.

В образовательном учреждении учебно-тренировочный процесс по физическому воспитанию должен быть направлен на создание преподавателями физической культуры индивидуальных программ по физкультурному воспитанию студентов, позволяющих им самостоятельно корректировать своё физическое развитие, физическую подготовленность, объём знаний, умений, необходимых для самоорганизации здорового стиля жизни.

ПРОБЛЕМНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ В ПРОЦЕССЕ ИНТЕГРАЦИИ В ЕВРОПЕЙСКОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ПРОСТРАНСТВО

Викторов Д.В., Фау С.В.
Южно-Уральский государственный университет
Челябинск, Россия

В современном мире возрастает значимость и ценность высшего образования, компетентности личности, как в профессиональной, так и в других сферах человеческой жизни и деятельности. В связи с процессом его интеграции в европейское образовательное пространство на передний план выходят такие показатели качества подготовки современного специалиста, как нравственная и социальная зрелость, высокий профессионализм, готовность к творческой деятельности. Участие России в Болонском процессе будет способствовать повышению конкурентоспособности российских образовательных услуг, преподавателей и исследователей, позволит решить проблему признания российских дипломов и укрепить наши позиции на мировом рынке образовательных услуг, включая страны СНГ.

Реализация этого на практике требует выделения основы знаний и умений, которые обеспечат целостность общепрофессиональной подготовки современных специалистов.

Требования сегодняшнего дня – сделать студента соучастником учебно-воспитательного процесса, подготовить его не столько к сдаче переходных нормативов, сколько к дальнейшему использованию физической культуры в повседневной жизни.

Однако специфика занятий по курсу физического воспитания в условиях открытого воздуха требует тщательного планирования как месячного и недельных циклов, так и отдельного занятия. Это обусловлено тем, что дискомфортные условия приводят к значительной мобилизации адаптационных процессов и не всегда благоприятно сказываются на состоянии организма студентов. Формирование потребности в физическом самосовершенствовании также является долговременным позитивным результатом всей деятельности по физическому воспитанию студенческой молодежи. Так, например, среди поступающих в вузы немало молодежи отрицательно или безразлично