THE USAGE OF SPECIAL MASSAGERS FOR PREVENTION OF TRAUMATIZM DURING SESSIONS IN SINGLE COMBATS WITH STUDENTS

SERGEY KAPRALOV, YURIY BUKHTIYAROV, HELEN PUGINA
Kyiv State Maritime Academia, Ukraine, National Technical University of Ukraine "KPI", Academy of State Tax Policy of Ukraine

The rate of traumatism among students playing sports especially in single combats is very high. The program of traumatism prophylaxis worked out by the author, with using the untraditional means and methods allows to reduce considerably not only the rate of traumatism but also to improve students cardiovascular system indices.

ТЕХНОЛОГИИ МЫШЕЧНОГО ДВИЖЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЖЕНСКОГО ОРГАНИЗМА НА ОСНОВЕ ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ПОДХОДА

ВИКТОРИЯ КОВАЛЕВА

Таганрогский государственный радиотехнический университет

Вхождение Российской Федерации в международное образовательное пространство, ориентация высшей школы на инновационные процессы требует от ВУЗов активного поиска путей совершенствования сложившейся системы национального образования.

Воспитательный процесс принадлежит к числу ненадежных и неточных процессов, поэтому «технологизация» педагогической деятельности предполагает сделать процесс обучения более надежным, результативным, инвариативным. Инвариативность состоит в том, что технология обучения представляет собой логическую схему деятельности.

Существенное влияние на развитие педагогического опыта в новых условиях оказывают процессы гуманизации и демократизации образования, свидетельствующие об изменении образовательной парадигмы, переходе от информационного к личностно- ориентированному типу образования.

В контексте личностно-ориентированного образования, личность – это человек, имеющий свою жизненную историю, находящийся в определенной культурной среде, индивидуально самобытный, самореализующийся в свободно избираемых видах жизнедеятельности, находящийся в процессе саморазвития, поиска смыслов и собственной индивидуальности.

По литературным источникам известно, что разработкой оздоровительных, педагогических и информационных технологий занимаются многие ведущие ВУЗы страны. Специалисты физической культуры, ученые, педагоги осуществляют поиск эффективных физкультурно-воспитательных и образовательных технологий, отвечающих времени, потребностям и психологии студенческой молодежи. Но проблема конкретизации - как именно и что делать конкретно, чтобы студенты посещали занятия, с нашей точки зрения, стоит остро.

Личность студента еще не завершена, многое в ней только намечается;

многое в ней еще не успело проявиться, это «еще» не целостная духовная структура, это личность, которая находится в состоянии самостроительства и на

этом этапе очень важна ее встреча с ценностями культуры, которые бы стали личными смыслами ее жизни.

Последнее десятилетие характеризуется появлением новых видов физических упражнений для девушек, ранее не входивших в программы по физической культуре в школе и физическому воспитанию в ВУЗе. К ним относят аэробику и ее разновидности (шейпинг, калланетику, стрейчинг, атлетическую гимнастику). Для совершенствования физических качеств, улучшений навыков обычно применяются традиционные методы, которые, на наш взгляд, имеют ряд отрицательных последствий: пассивность, отсутствие инициативы, несамостоятельность, схематичность поведения.

Основной проблемой построения технологии физического воспитания в ВУЗе является формирование заинтересованного отношения студента к предмету, к возможности строительства здорового тела, формирование собственного здоровья.

Время учебы в ВУЗе совпадает со вторым периодом юности или первым периодом зрелости, который отмечается сложностью становления личностных черт. Процесс, проанализированный в работах таких ученых, как Б.Г. Ананьев, И.С. Кон, В.Т. Лисовских, З.Ф. Есарева и др. Характерной чертой нравственного развития в данном возрасте является усиление сознательных мотивов поведения. Согласно одной из теорий, мотивация возникает при совмещении, чаще всего, подсознательном, потребностей индивида и его способностей с предметом конкретной деятельности.

И, поэтому, для каждого человека чрезвычайно важно найти области деятельности, в большей степени соответствующую его интересам, склонностям, способностям, т.к. правильное использование сил и возможностей каждого - одно из ведущих условий оптимизации процесса протекания всех сфер жизнедеятельности.

Учебный процесс в ТРТУ построен по принципу спортивных специализаций таких как, атлетическая гимнастика, волейбол, баскетбол, мини-футбол, аэробика, борьба, бадминтон, настольный теннис, что дает студенту право выбора предпочитаемых видов двигательной активности.

Учеба в нашем ВУЗе для студента начинается с ряда последовательных мер:

1. Ознакомление с условиями обучения и перспективой физического воспитания в процессе всего периода обучения;

2. Развитие уровня интереса (анкетный опрос, психофизиологическое тестирование);

3. Установление уровня знаний, умений, навыков и предпочтительных видов и форм занятий.

Учебный процесс по физическому воспитанию в университете построен по принципу рейтинговой системы - вся учеба разбита по циклам с тремя неделями рейтингового контроля между циклами на первом и двумя - втором курсах.

Присвоение институту статуса радиотехнического университета и открытие ряда новых гуманитарных специальностей, привело к количественному изменению юношей и девушек – к количественному увеличению последних.

Разработанная и внедряемая нами технология мышечного движения для развития женского организма состоит из теоретических и практических разделов.

Содержание теоретического раздела программы предполагает овладение студентками знаний по теории и методике, что включает в себя лекции, систематические беседы на практических занятиях, а также самостоятельное изучение учебной и специальной литературы.

Практическая часть включает системный подход, включающий упражнения силового и смешанного воздействия на организм. Каждое конкретное занятие состоит из двух блоков, включающих комплекс калланетики и атлетической гимнастики. Комплекс калланетики необычен по структуре и манере исполнения упражнений. Около половины комплекса выполняется в статическом режиме, треть составляют упражнения на вытяжение позвоночника и растяжение мышц спины и задней поверхности ног. Вторая половина занятия состоит из упражнений, которые выполняются с отягощениями (гантелями) и с помощью тренажерных устройств.

Практические занятия сочетаются с теоретической подготовкой по темам бесед и физиологическим обоснованием тех или иных упражнений, с использованием тематических комплексов, которые способствуют формированию у студенток навыков самостоятельной работы.

Включение студентки в педагогический процесс по физическому воспитанию предоставляет ей широкий выбор действий, что позволяет просто самореализоваться, способствует потребности в самореализации.

Предполагаемый подход учитывает:

1. Индивидуальность личности студентки и ее энергетический потенциал.
2. Статические упражнения, способствующие развитию межмышечной координации, и помогающие в дальнейшем правильном исполнении техники выполнения физических упражнений.
3. Нормативы служат показателями динамики физического развития, его результатом, но не целью занятий, первое место занимает мотивационно-ценностная ориентация и самоопределение в ней. Это подтверждается результатами анонимного социологического исследование студенток I курса, проведенного в конце I семестра обучения по предлагаемой технологии .

THE TECHNOLOGIES OF MUSCLE MOVEMENTS FOR THE DEVEKOPMENT OF WOMEN ORGANIZM BASED ON THE INDIVIDUAL APPROACH

VICTORIA KOVALIEVA

Tahanroh State Radio-Technical University

The technologies of muscle movements for the development of women organizm based on the individual approach has been analysed in the research.