

выносливости ($p < 0,05$). Более высокий уровень развития гибкости определен у детей контрольной группы ($p < 0,01$). Достоверных различий в показателях статического равновесия у дошкольников контрольной и экспериментальной групп, не обнаружено ($p > 0,05$).

Литература

1. Гончаров В. Д. Физическое образование и физическая культура в системе социокультурной деятельности дошкольного учреждения // Актуальные вопросы физической культуры детей дошкольного возраста : сб. науч.-метод. ст. - СПб., 1998. - С. 4-7.

2. Киселев А. Ф. Обновление содержания образования и проблемы укрепления здоровья детей // Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях: проблемы и пути оптимизации : материалы Всерос. совещания. - М., 2001. - С. 8-11.

3. Кучма В. Р. Здоровьесберегающие компоненты организации учебно-воспитательного процесса в дошкольных образовательных учреждениях / В. Р. Кучма, М. И. Степанова // Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях: проблемы и пути оптимизации : материалы Всерос. совещания. - М., 2001. - С. 31-38.

4. Стеркина Р. Характеристика состояния здоровья детей // Дошк. воспитание. - 1996. - № 6. - С. 11-14.

5. Чернышенко Ю. К. Научно-педагогические основания инновационных направлений в системе физического воспитания детей дошкольного возраста : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Ю. К. Чернышенко. - М., 1998. - 50 с.

КУЗНЕЦОВА Г. П.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В НЕПРОФИЛЬНОМ ВУЗЕ

В Казанском государственном техническом университете им. А. Н. Туполева (КГТУ) есть центр непрерывного обучения (ЦНО), который оказывает различные дополнительные услуги. Кафедра физического воспитания КГТУ представляет услуги по профессиональному образованию студентов в дисциплине «фитнес» с выдачей удостоверения КГТУ по специальности «инструктор по фитнесу».

Как мы это делаем?

В отделении фитнеса есть две формы занятия:

1. В рамках расписания (бюджетное);

2. В вечернее время на коммерческой основе (ЦНО), где могут заниматься все желающие на добровольной основе.

Но в первую очередь именно на занятиях в сетке расписания создается мотивация для дальнейшего самосовершенствования и приобретения дополнительной специальности.

Вначале ведется отбор студентов по физическим данным, так как для подготовки инструкторов групповых занятий это является основополагающим фактором. Также берутся во внимание студенты, изъявившие желание совершенствоваться и приобрести профессию инструктора по фитнесу. Никакого давления, только личное желание. К сожалению, практика показывает, что наличие желания не всегда совпадает с возможностями человека. Вот тут вступает педагогический опыт преподавателя – дать претенденту шанс обучаться дополнительной специальности, или нет.

Только если человек физически одарен и способен совершенствоваться в области фитнеса, мы переходим к индивидуальному обучению; остальные студенты, посещающие коммерческие занятия, после сданных обязательных контрольных нормативов получают зачет по физической культуре.

В программу обучения входят:

- виды фитнеса;
- конституция человека, морфологические статусы;
- субъективная оценка фигуры;
- шейпинг и его методика;
- биомеханика движений;
- различные виды тренировки (анаболическая и катаболическая);
- рациональное питание;
- питание при различных видах тренировки;
- методика проведения силового урока;
- владение навыками базовой аэробики;
- система «пилатеса»;
- методика ведения уроков по системе «пилатеса»;
- умение построения различных фитнес-программ;
- дозировка нагрузки;
- умение подбора музыкального сопровождения для фитнес-урока;
- умение демонстрировать подготовленные студентом фитнес-программы;
- техника безопасности при проведении фитнес-урока различного уровня сложности;
- противопоказания к занятиям фитнесом;

- возрастные особенности и дозировка нагрузки;
- травмоопасность и травмоопасные движения;
- степени утомления и их выявление;
- оказание первой помощи.

После домашней подготовки и просмотра преподавателями демонстрации студентами фитнес-программ (ее коррекции по мере необходимости) студенты допускаются к проведению занятий. Недоработка практических навыков предоставляется на занятиях физической культуры в сетке расписания. То есть под присмотром преподавателя будущие инструкторы самостоятельно проводят часть урока, а в дальнейшем – целый урок в различных направлениях фитнеса.

К сожалению, практика показывает, что сейчас в фитнес-клубах работает много дилетантов от фитнеса. Люди, получившие всего лишь сертификат фитнес-конференции или трехдневного семинара, работают инструкторами по фитнесу, не обладая при этом минимальной базой теоретических знаний.

Мы же предлагаем обучение практическому и теоретическому курсам фитнеса в течение трех лет.

Конечно, мы не претендуем на статус физкультурного образования как в специализированных вузах, но мы даем профессию по специальности «инструктор по фитнесу». А почему нет?

В основном вузе человек получает вторую специальность, и она работает!

Опыт нашей 14-летней работы демонстрирует положительные результаты. По окончании университета подавляющее большинство студентов нашего отделения продолжают заниматься фитнесом. А получившие удостоверение «инструктор по фитнесу» трудоустроены в фитнес-клубах г. Казани и городах Республики Татарстан. А для некоторых наших выпускников специальность инструктора по фитнесу определила дальнейшую судьбу и они получили высшее образование в институтах физической культуры, уже имея диплом технического вуза.

Предложение: рассмотреть опробованный нами опыт работы, который может быть применен в любой области физической культуры.

Что для этого надо?

- Штат преподавателей, подтверждающий свою квалификацию соответствующими дипломами и сертификатами.

- Материальная база (для фитнеса – специально оборудованный зал с музыкальным сопровождением).
- Программа обучения и условия по выпуску.
- Юридическое обоснование.

КУЛИНИЧ И. В.

ВЛИЯНИЕ ВОЗРАСТА И СТАЖА ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ЕДИНОБОРСТВАХ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Для спортивных единоборств психофизиологическая диагностика является весьма актуальной в связи с наличием в структуре двигательной деятельности психомоторных и когнитивных компонентов [4]. В ходе анализа научной литературы [1; 2; 3; 5] обращает на себя внимание тот факт, что при исследовании параметров простых и сложных двигательных актов на разных этапах онтогенеза как в процессе профессиональной, так и спортивной деятельности изменения этих показателей имели возрастную динамику с свойствами основных нервных процессов, нейродинамических и психических функций. Это указывало на имеющуюся связь между этими показателями.

Поэтому в задачи работы входило изучить влияние возраста и стажа занятий спортом на психофизиологические показатели спортсменов, специализирующихся в единоборствах высокой квалификации.

Объектом исследования были 172 спортсмена, специализирующихся в единоборствах (фехтование, греко-римская и вольная борьба, самбо, дзюдо) высокой квалификации (МС, МСМК, ЗМС), возраст которых составлял 16–32 года у женщин и 17–32 года у мужчин.

Определение индивидуально-типологических свойств высшей нервной деятельности (функциональной подвижности и силы нервных процессов) и сенсомоторных функций спортсмена (латентного периода простой зрительно-моторной реакции и латентного периода зрительно-моторной реакции выбора двух из трех раздражителей) обеспечивалось использованием компьютерной системы «Диагност-1».