

прикладных физических качеств, необходимых будущему специалисту. Для решения этих задач используют методы самоуправления, самоконтроля, регламентированных упражнений, саморегуляции, самовнушения и др.

Значительную роль в подготовке студентов к проведению практических и самостоятельных занятий, создании соответствующего эмоционального настроения играет разминка, которая состоит из общеразвивающих и специальных упражнений. Последовательность их выполнения предусматривает чередование нагрузки на разнообразные мышечные группы. Для увеличения эффективности разминки упражнения подбираются так, чтобы чередовалось повышение мышечного тонуса с его расслаблением. Особое внимание при этом отводится постановке правильного дыхания.

Таким образом, в процессе обязательных занятий физическими упражнениями применение методов и приемов воспитания потребности в физической культуре позволит сформировать у студентов вузов положительное отношение к занятиям физическими упражнениями, усовершенствовать содержание учебных занятий, составить зачетные требования и учебные нормативы. Совершенствование содержания учебных занятий с учетом воспитания у студентов потребности физического самосовершенствования постепенно исключит отрицательные эмоции. У них появятся мотивы строить занятия на принципах обязательности и добровольности, и административное давление преподавателя уступит место внутренним требованиям каждого студента. Тем не менее, это не исключает осуществление педагогического контроля и самоконтроля за своей физической подготовленностью.

ТРОФИМОВ В. Н.

СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ

Более двух тысяч студентов ежегодно поступает на первый курс Самарского государственного технического университета. Все студенты, имеющие медицинский допуск к занятиям физкультурой, кроме отнесенных к специальной медицинской группе, проходят тестирование уровня общей физической подготов-

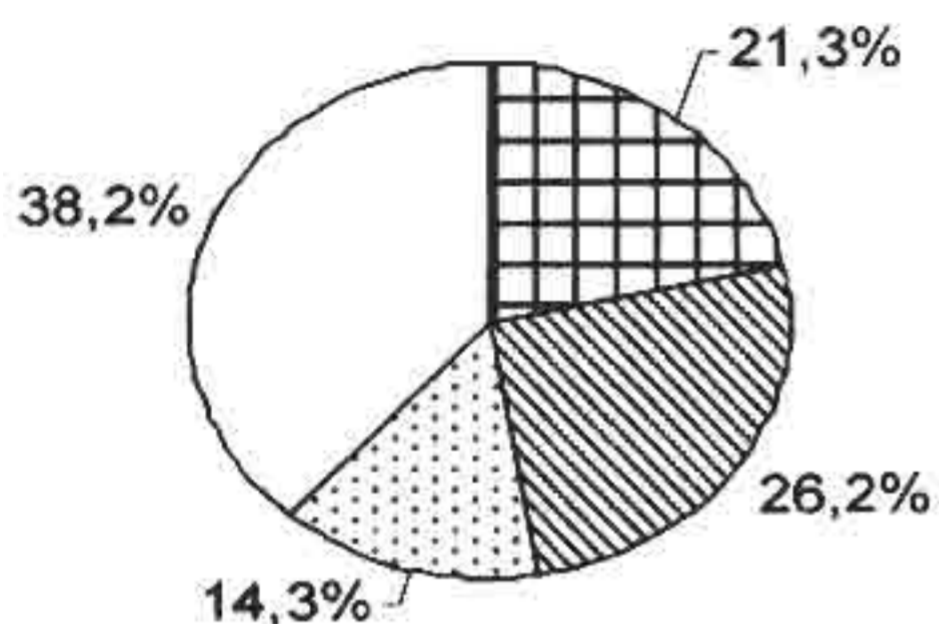
ленности (ОФП) в начале учебного года. Тесты составлены кафедрой физического воспитания и спорта с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ.

В работе по приему нормативов участвуют наиболее опытные преподаватели кафедры и спортивный врач. Оценку результатов тестирования проводят по пятибалльной системе.

Результаты тестирования уровней ОФП 2005/2006 учеб. года у студентов-первокурсников университета представлены на диаграммах.

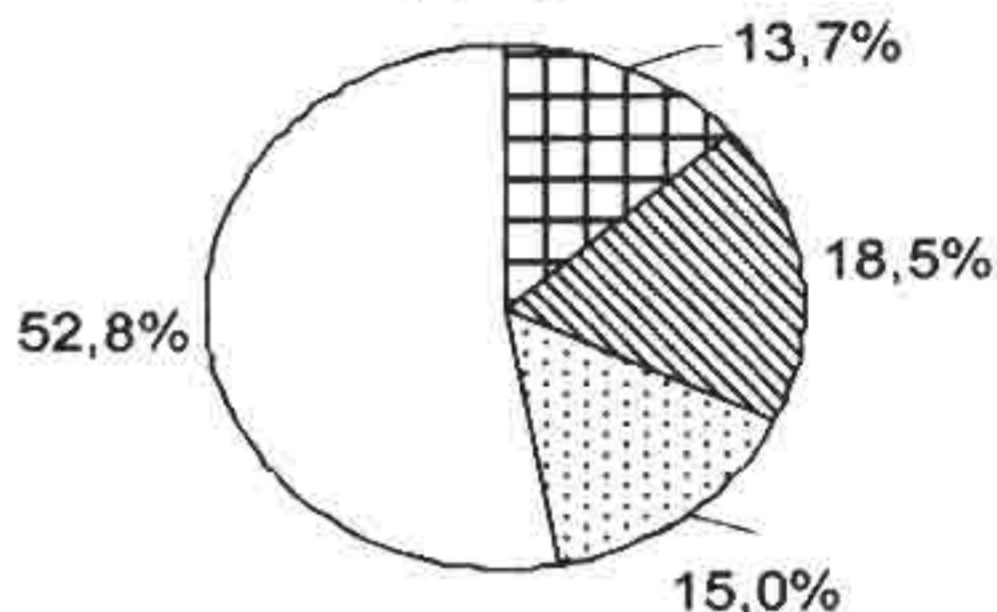
I. Бег 100 м

Юноши



- ▣ отлично
- ▤ хорошо
- ▥ удовлетворительно
- ▦ неудовлетворительно

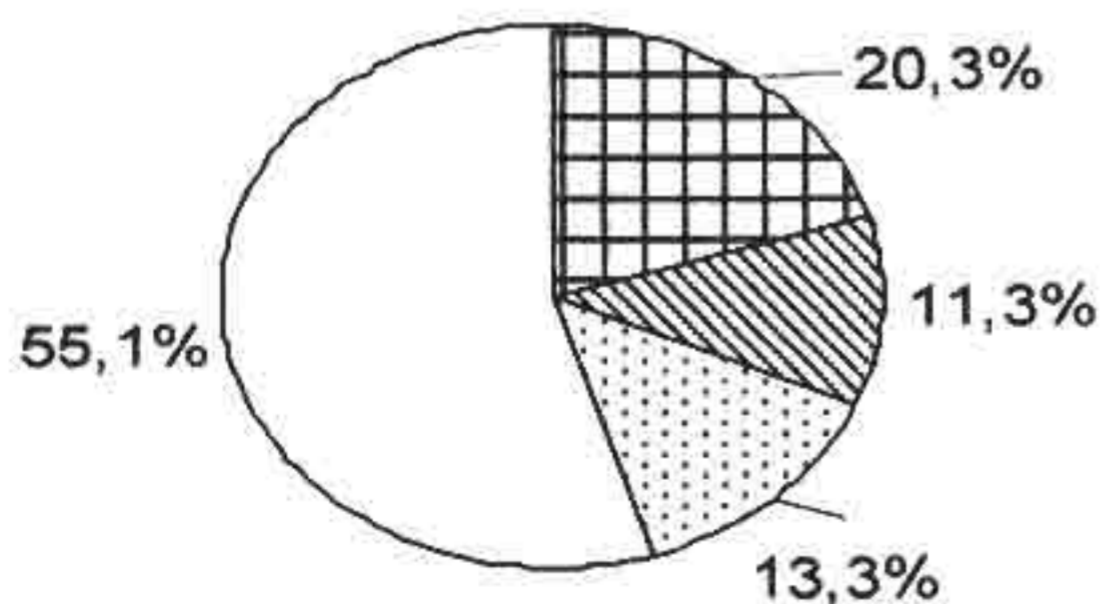
Девушки



- ▣ отлично
- ▤ хорошо
- ▥ удовлетворительно
- ▦ неудовлетворительно

II. Бег на 1000 м

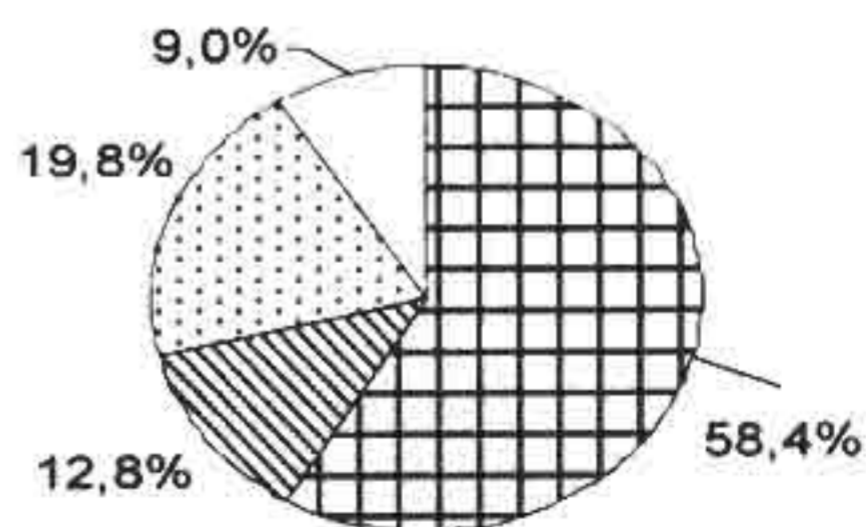
Юноши



- ▣ отлично
- ▤ хорошо
- ▥ удовлетворительно
- ▦ неудовлетворительно

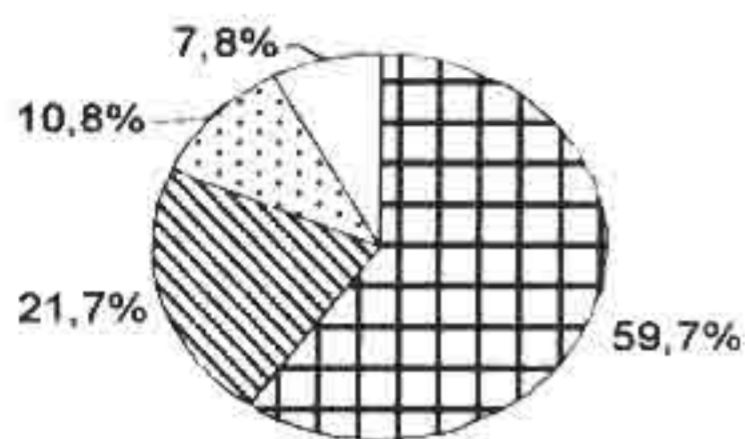
III. Бег на 500 м

Девушки



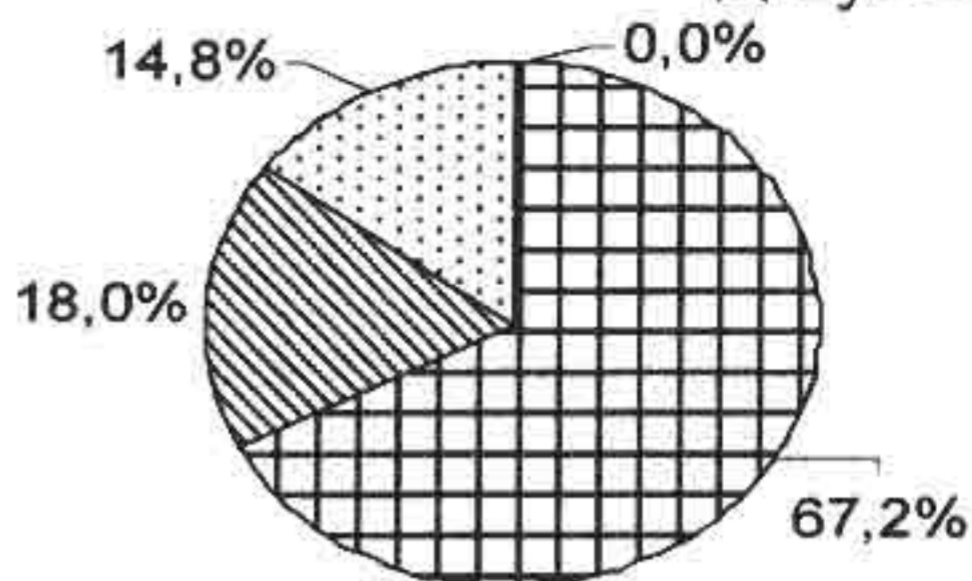
- ▣ отлично
- ▤ хорошо
- ▥ удовлетворительно
- ▦ неудовлетворительно

IV. Подтягивание на перекладине Юноши



■ отлично
■ хорошо
■ удовлетворительно
■ неудовлетворительно

V. Отжимание от скамьи Девушки



■ отлично
■ хорошо
■ удовлетворительно
■ неудовлетворительно

Анализ результатов тестирований, медицинских обследований и собеседований со студентами показал следующее:

1. Врачебно-педагогические наблюдения, проведенные среди студентов университета, выявили гипертонию у 3 % девушек и 7 % юношей, гипотонию – у 13 % девушек и 7 % юношей.

2. Обследованные студенты-первокурсники имеют низкий уровень ОФП и отклонения от гемодинамических стандартов в сердечно-сосудистой системе.

3. Многие студенты имеют вредные привычки, ведут нездоровый образ жизни, не владеют приемами самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

4. Проведенные обследования свидетельствуют о недоработке преподавателей физического воспитания и медицинских работников в школах, техникумах, ПТУ, а возможно, и на более раннем этапе – в детских дошкольных учреждениях. Очевидно, нуждаются в серьезной корректировке программы физического и нравственного воспитания детей, молодежи и студентов на всех возрастных уровнях. На наш взгляд, необходимо решение вопроса о повышении качества физического воспитания в общеобразовательных школах и введении обязательного экзамена по физической культуре с оценкой в аттестате зрелости.

Результаты исследований обсуждены на заседаниях кафедры; внесены коррективы в планы занятий. Проведены собеседования со студентами по основам валеологии и спорта; организо-

ваны практикумы по самоконтролю физкультурника, на которых спортивный врач обучает студентов приемам контроля гемодинамики и дыхания (пульсометрия, пробы Мартинэ, Штанге, Генчи, Квапилика); подготовлены и изданы для студентов методические рекомендации по самоконтролю. Сотрудники Центра содействия укреплению здоровья университета разработали новый курс лекций «Культура физического и психического здоровья» для преподавания в течение всех четырех лет обучения в вузе студентам, освобождаемым от общей физической подготовки по медицинским показаниям.

ХРАПЧЕНКОВА Н. И.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПОДГОТОВКЕ БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА К ИННОВАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Важнейшим, ключевым условием социально-экономического развития является эффективная инновационная политика – деятельность, конечной целью которой является внедрение основанных на достижениях научно-технического прогресса (приоритетных фундаментальных и прикладных НИР) новых, передовых технологий.

Конец XX в. охарактеризовался вступлением человечества в новый этап своего развития – построение информационного общества. В условиях перехода от индустриального к информационному обществу информация является тем стратегическим ресурсом, который будет определять уровень развития государства. Массовая информатизация, развитие и внедрение новейших информационных технологий привели к невиданному прогрессу во всех сферах жизнедеятельности общества (промышленность, сельское хозяйство, здравоохранение, образование и т. д.). Во многих странах принимаются законы, перестраивается деятельность государственных органов, ответственных за формирование и проведение информационной и телекоммуникационной политики. Информатизация и компьютеризация социального и экономического пространства становятся одним из ведущих положений в современной мировой инфраструктуре. Как социально