

Кавказа) [1, Т. 2. с. 529]. В начале 1930-х гг. их численность резко увеличивается: к 1931-1932 учебному году количество их было доведено до 44 (а в автономных республиках и областях к тому году стало 64 сельскохозяйственных техникума) [2, с. 159].

Выводы

Таким образом, мы можем говорить о постоянном увеличении числа образовательных учреждений для национальных меньшинств на протяжении 1920-х – первой половины 1930-х гг., что являлось отражением всей национальной политики советского правительства. Особое внимание государства к открытию школ II ступени и техникумов связано с необходимостью подготовки молодежи к поступлению в высшие учебные заведения, поскольку среди национальных меньшинств (особенно восточных) существовала проблема с крайне низким образовательным уровнем, недостаточным для поступления в вуз. Именно этим и объясняется, что процесс создания высших учебных заведений для национальных меньшинств активизируется только в конце 1920-х – начале 1930-х гг.

Литература

1. Педагогическая энциклопедия. М., 1993-1999.
2. Болтенкова Л.Ф. Интернационализм в действии. М., 1988.
3. Еженедельник Наркомпроса РСФСР. 1924-1929 гг.
4. Отчет Наркомпроса.
5. Давыдов И. О проблеме языков в просветительной работе среди национальностей // Просвещение национальностей. 1929. №1.
6. Собрание узаконений и распоряжений рабоче-крестьянского правительства.
7. Немцы и развитие образования в России. СПб., 1998.
8. Съезды Советов в документах. 1917-1937. Т. IV. Ч.1. М., 1962.
9. Леонова Л.С. Исторический опыт КПСС по подготовке партийных кадров в партийных учебных заведениях (1917-1975 гг.). Диссерт... д.и.н. М., 1979.
10. Справочник партийного работника. Вып. II. М., 1922.
11. К XIV съезду РКП(б). М.-Л., 1925.
12. Государственный архив РФ (ГАРФ).
13. Деннингхаус В. В тени „Большого брата“: Западные национальные меньшинства в СССР (1917 – 1938 гг.). М., 2011.
14. Просвещение национальностей.
15. Рыбина М.В., Панин Е.В. Высшее образование в условиях мультикультурализма и советский опыт создания системы образования для национальных меньшинств // Известия МГТУ «МАМИ», 2012. №2(14). Т.3. С.360-366.

Общие представления об индивидуальной физической подготовке и путях восстановления организма человека

к.п.н. доц. Семёнова М.А., Прусакова В.А.

Университет машиностроения

8(495)468-00-32, kfv_mguie@mail.ru

Аннотация. В данной статье показано, что под индивидуальной физической подготовкой понимается не только индивидуальная физическая работа, но и формирование и развитие системы физических упражнений, позволяющих достичь оптимально необходимых для жизни умственных, эмоциональных и физических возможностей, руководствуясь генетической природой личности и будущей профессии.

Ключевые слова: индивидуальная физическая подготовка, физическая культура, кожно-гальваническая реакция

Для создания представления об индивидуальной физической подготовке (ИФП) студента необходимо рассмотреть, как можно обнаружить некоторые индивидуальные особенности его организма, заложенные природой.

Под ИФП понимается система физических упражнений, наилучшим образом обеспечивающих формирование и совершенствование физических качеств и специальных умений отдельной личности, имеющих существенное значение для жизни, учебы и для конкретной профессиональной деятельности, с учетом природных особенностей этой личности.

Отличие ИФП от профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) состоит в решении локальной задачи физической подготовки с учетом врожденных качеств, характеризующих личность человека.

Ни у кого не вызывает сомнения, то что человека можно узнать (определить, отличить) по росту, типу лица, цвету волос или глаз. Определяют людей и по походке, по манере говорить, по голосу, по отдельным движениям. Как правило, все внешние проявления индивидуальности отдельной личности слабо поддаются временному фактору. Таким образом, становится естественным наличие у каждого человека индивидуальных особенностей организма, его строения и манеры поведения, определяющих его место в жизни общества. Если внешние особенности человека выражены явно, то характер и то, что принято называть "способности" определить значительно сложнее.

Основная группа исследовательских методов психологической и физкультурной направленности базируются на системе опроса. Суть методов состоит в том, что испытуемому выдается опросный лист с большим количеством вопросов, на основании которых можно судить об особенностях личности данного человека. Подобные методики, как правило, несут в себе элемент субъективизма, заключающегося в том, что неизвестна степень объективности, заключенная в ответах, накладывающаяся на логику вопросника. Опять же, не каждый человек скажет о себе все, а многие и не в состоянии правильно оценить свои действия, поступки.

Основы методики, позволяющей определить некоторые особенности организма человека, опирающейся на регистрации изменения кожного сопротивления человека при различных видах воздействия, были разработаны в университете.

1.1. Пути исследования особенностей организма человека

Исследования, проведенные в университете, показали, что формирование личности заканчивается к 40 годам. За 40 лет жизни каждый человек методом проб и ошибок, минимизируя затраты по отношению к получаемому удовольствию находит свою оптимальную жизненную экологическую нишу (под удовольствием понимается комфортное состояние организма, в дальнейшем будут более подробно рассмотрены аспекты этого понятия). В идеале, конечно, если сам труд и его результаты доставляют удовольствие.

В школе и в студенческие годы происходит активный *поиск самого себя*. Любой преподаватель, друг, знакомый, родственники являются помощниками в этом поиске. Многие особенности личности определяются довольно быстро и на ранней стадии жизни человека. Например, умение рисовать, петь, математическая или гуманитарная склонность. Другие определить бывает достаточно сложно. Почему человек поступает в тот или иной институт или техникум, почему выбирает ту или иную профессию (а если еще у папы и мамы профессии разные)? Каким видом спорта лучше всего заниматься ребенку? Обычно время является судьей, а родители – помощники в решении этой проблемы.

Время, требуемое на поиск себя, можно заметно сократить, если воспользоваться предлагаемой ниже методикой. Она позволяет отбросить явно противоречащие индивидууму варианты и рекомендовать созвучные для него виды деятельности.

Рассмотрим эту проблему со стороны преподавателя кафедры физического воспитания, проводящего практические занятия.

Для индивидуальной работы со студентом требуется не только знание его характера, но и знание особенностей его организма. Стандартно преподаватель физвоспитания, опираясь на учебные программы, проводит занятия по предмету со всей группой сразу. Некоторые, используя свои знания и умения, составляют программу индивидуальных занятий со студентами. В качестве ответной реакции анализируется самочувствие и настроение, а в идеале: пульс, давление, изменение физических параметров организма и главное для преподавателя - физический *РЕЗУЛЬТАТ*. На это уходит не один год. Рассмотрим типичные случаи при та-

ком подходе:

1. Студент (студентка) имеет хорошую физическую подготовку, но занятия по физическому воспитанию не дают роста результатов, больше того, иногда результаты падают (обычное объяснение – занимался в школе спортом, а в настоящее время бросил).
2. Быстрый рост в начале занятий (1 год обучения) физвоспитанием в институте, затем остановка (объяснение – появились другие интересы, повзрослел).
3. Медленно, но неуклонно растут результаты (значит старательный студент).
4. Медленно растут результаты в начале занятий (1-2 года обучения), затем наблюдается заметный подъем (наконец-то взялся за ум).

Предугадать ситуацию заранее, как правило, очень сложно.

В последние несколько лет на кафедре «Физическое воспитание и спорт» проводится серия исследований по воздействию различных факторов на кожно-гальваническую реакцию (КГР) студентов.

В частности, была сделана попытка с помощью исследования КГР разобраться в вопросе оптимизации умственного труда студентов путем воздействия на их двигательную активность. Параллельно исследовались спортсмены, занимающиеся в спортивном отделении, - баскетбол. В этом виде спорта при большой физической нагрузке требуется непрерывно думать над выбором ситуации.

Воздействия осуществлялось созданием индивидуальной, дозированной для каждого человека умственной или физической нагрузки. Регистрировалась КГР как в период умственной или физической работы, так и в процессе восстановления организма после действия указанных нагрузок.

Кожное сопротивление различных индивидуумов, как известно, имеет очень большой разброс абсолютных значений, поэтому приходилось оперировать как со скоростями изменения кожного сопротивления, так и с ускорениями (первой и второй производной от абсолютного значения кожного сопротивления по времени). Таким путем удалось уйти от начальной неопределенности в постановке задачи, выбирая в качестве исходного параметра кожное сопротивление человека.

Кожное сопротивление измерялось между указательным пальцем и мизинцем. Контакты закреплялись на внешней стороне пальцев, где не так сказывается вид деятельности человека. Для улучшения контакта поверхность смачивалась.

Основной величиной, по которой производился анализ результатов, было отношение скорости возбуждения (скорости уменьшения кожного сопротивления) к скорости восстановления (скорости увеличения кожного сопротивления) для конкретного вида воздействия.

Расчеты результатов наблюдений (обследовалось 187 студентов и 23 спортсмена) дали высокие значения коэффициентов корреляции (от 0.59 до 0.84). Анализировались связи между такими индивидуальными показателями, как влияние восстановления умственной и физической работоспособности на посещаемость (по данным кафедры физвоспитания), успеваемость (по итоговым результатам в зачетных книжках студентов), а также на силу и выносливость (подтягивание на перекладине и бег на 3 км по протоколам приема контрольных нормативов).

Результаты работы были апробированы на двух потоках университета и в спортивном отделении (баскетбол) в течение четырех лет. Они позволили по темпу возбуждения и восстановления умственной и физической работоспособности, а также по болевой и эмоциональной реакции студента или спортсмена прогнозировать как оптимальный режим его отдыха, так и оптимальную физическую нагрузку. У студентов-спортсменов предлагаемая методика позволила выбрать оптимальный тренировочный и восстановительный режимы.

Исследования показали, что для достижения комфортных условий жизни человек старается выбрать вид деятельности (не обязательно связанный с учебой или спортом), в котором у него наблюдается максимальное восстановление организма. Другими словами, студент ищет для себя форму деятельности, где достигается максимальное значение первой производной кожного сопротивления по времени, т.е. быстро растет кожное сопротивление при

прекращении действия этого вида воздействия.

Таким образом, оказалось, что для «хорошей» жизни каждому человеку необходимо найти свою форму (вид, упражнение, развлечение, занятие) для восстановления организма. Этот вид деятельности должен иметь максимальное восстановительное значение для него. Если этой формой оказывается физическая нагрузка, то особенность методики позволяет выбрать конкретный тип физических упражнений, регулярность занятий и примерный объем нагрузки. Более точно объем нагрузки необходимо контролировать традиционными методами с учетом конституции человека и его жизненных возможностей.

Для человека, таким образом, формируется жизненный коридор, в пределах которого ему будет лучше всего находиться. В этот коридор человек обычно входит и сам, но, как правило, после 40 лет. Поговорив с любым пожилым человеком в этом легко убедиться. Он может быть чем-то недоволен в жизни, но любое конкретное, в чем-то заманчивое для человека предложение, как правило, всегда будет им отвергнуто.

Рассмотрим, как решаются проблемы выбора с помощью предлагаемого метода. Проанализируем серию самых простых примеров реакции организма на физическое воздействие.

У студента имеет место хорошее физическое возбуждение, но - плохое физическое восстановление (студент хочет заниматься физическими упражнениями, но после занятий чувствует заметное утомление, иногда усталость, появляется нежелание заниматься предметом). Первая производная кожного сопротивления по времени при возбуждении значительно меньше, чем при восстановлении (в тексте всегда подразумевается абсолютное значение производной). Сама величина физической нагрузки не критична, если она, конечно, значительно меньше субмаксимальной, но в то же время реально осязаема для данного человека.

Рекомендовать такому студенту даже зарядку после теоретических занятий будет не всегда верно, особенно в период больших умственных нагрузок. Нельзя ему рекомендовать и ежедневные физические упражнения, хотя он сам может об этом просить. Незнание результатов теста приведет к типичной ошибке педагога кафедры физического воспитания, дающего добро на физическую нагрузку. Все знают, что смена деятельности – это отдых, но, к сожалению, при этом редко учитываются, как должна выглядеть эта смена, что, как правило, мы не знаем, что и на что нужно менять. Преподаватель не видит повода отказать студенту и в дополнительном занятии, думая, о том, какой хороший студент, как он увлечен предметом. Нужно учитывать, что любой преподаватель физического воспитания, как правило, бывший спортсмен, поэтому его понятие «хорошо» всегда связано с физической нагрузкой, для него физическая нагрузка действительно отдых. Если же в рассматриваемом примере студент в самом деле захочет заниматься спортом (причину не рассматриваем), то возможен только вариант медленного подхода к высокому спортивному результату, в противном случае он просто будет отчислен из института за академическую неуспеваемость из-за недовосстановления организма. Перегрузкой такое состояние назвать в обычной жизни сложно, так как это могут быть очень небольшие по объему нагрузки, но действующие продолжительное время. Аналогом может быть ситуация, когда человек год отработал на предприятии, а отпуск не дают.

Каждый преподаватель кафедры физического воспитания может привести массу примеров, когда хорошие, в его понимании, студенты становились «хвостистами» или даже были отчислены из института за неуспеваемость. Такой студент сдаст беговой норматив по физкультуре и потом целую неделю будет не в состоянии нормально учиться (как тут с горечью не вспомнить, что почти все сдачи домашних заданий, курсовых проектов, да ещё и по разным предметам приходится на зачётную неделю, а гармоничных людей не так много). Это довольно весомый аргумент в пользу равномерности сдачи домашних заданий и курсовых проектов в течение семестра.

Обратные начальные условия: слабая физическая мотивация при хорошем восстановлении (обычно таких детей родители за "ручку тащат" в какую-нибудь секцию, и занимаются они спортом в дальнейшем, только если их ведёт за собой компания или родитель). В студенческие годы такой человек ищет любую возможность избежать физических упражнений.

Но если он что-то сделает, например, несколько раз подряд нагрузится физически на занятиях, или в учебной группе подобралась спортивная компания, которая увлекла за собой в зал или на стадион, а чувство "стадности" не позволило отказаться, то студент получит неожиданное удовольствие (весь организм восстанавливается после физической нагрузки параллельно с физическим восстановлением). Неоднократное повторение подобной ситуации приведет к образованию неосознанного стереотипа: бег - удовольствие. Человек в данном случае со временем будет воспринимать бег как отдых. Для всех окружающих он будет говорить, что очень устал - «сильно набегался». Метод проб и ошибок в данном примере работает положительно, но подобный случай может и не представиться. Вполне возможно, что у человека может создаться стереотип, связанный с определенным видом спорта, поэтому в отрыве от него (окончил институт, сменил место жительства, работу, женился), человек будет чувствовать себя потерянным.

Такой студент может стать подарком для преподавателя (был плохой, ленивый, а стал хороший). Такой тип студента будет значительно лучше учиться, если он сможет заставить себя нагружаться физически. После любой большой умственной нагрузки он должен бежать или поднимать штангу до тех пор, пока в голове «не останется ни одного интеграла». Бывают случаи, когда хорошее восстановление студента (спортсмена) по фактору физического воздействия основная, а иногда и единственная восстановительная функция для всего организма. Такие люди всю жизнь будут в спорте или будут заниматься физическими упражнениями, многие просто переходят на физическую работу. Такие случаи встречаются достаточно часто, особенно в наше время, окончил институт, а работает на физической работе. По другому эти люди не смогут отдохнуть (получить удовольствие от жизни).

Аналогичным образом можно рассмотреть и другие часто встречающиеся жизненные случаи.

В Университете анализ проводится по четырём факторам: физическое, умственное, болевое и эмоциональное воздействие. Каждое воздействие (возбуждение и восстановление) оценивалось по десятибалльной шкале, что дает достаточно широкий спектр для анализа возможностей личности (реальные возможности метода значительно шире).

Рассмотрим более детально варианты предложенной методики.

Введем следующие условные обозначения: физическое возбуждение – Фв, физическое восстановление – Фу, умственное возбуждение – Ув, умственное восстановление – Уу, болевое возбуждение – Бв, болевое восстановление – Бу, эмоциональное возбуждение – Эв, эмоциональное восстановление – Эу, Физическое воздействие создается путем приложения к человеку статической нагрузки, например, на вытянутой руке держится лёгкая гантель в течение 15-30 секунд, а человек может держать ее 1-2 минуты. Более точно нагрузка определяется по результатам изменения кожного сопротивления. Умственную нагрузку можно создавать, давая решать различные задачи (общих рекомендаций быть не может, так как у всех разная подготовка). Хорошие результаты давали умножения двузначных чисел, с закрытыми глазами рассказ об известной комбинации (говорить только слова: налево, направо, вперед), дифференцирование, интегрирование и т.п., главное думать, а не вспоминать.

Болевую нагрузку можно реализовать, создавая слабые болевые ощущения, например, сжимая палец руки. Усилие определяется по показаниям прибора и по реакции испытуемого. По нашим данным примерно у 5% людей отсутствует реакция на болевое воздействие (подборка людей для разведывательной деятельности). Поэтому то, что иногда выдается за героизм и волю, на самом деле просто использование некоторых особенностей организма. Эмоциональное воздействие можно создавать, имитируя ситуацию с возможным неприятным, болевым результатом.

При использовании метода следует учитывать следующие моменты:

1. Все виды воздействий можно проверять на людях, не подвергавшихся предварительно большой нагрузке любого вида воздействия (сложно определять значение первой производной по одному из параметров, если уже есть убывающая функция восстановления или спектр из различных функций).

2. Во время протекания различных болезней скорости КГР заметно падают.
3. У девушек величина изменения кожного сопротивления значительно ниже, чем у юношей.
4. Люди с высоким значением эмоционального возбуждения могут давать дополнительный отклик и на болевой фактор. Поэтому у таких людей болевой фактор исследуется после нахождения восстановительных видов воздействия другого рода.

1.2. Анализ основных видов воздействия на человека

Будем считать, что тестирование успешно прошло. Все параметры определены.

В дальнейшем весь анализ будет проводиться только по четырем видам воздействия.

Если все параметры при возбуждении и восстановлении от различных видов воздействий у обследуемого человека будут равны, это говорит о гармоничном развитии личности. Оптимальной формой отдыха для данного человека будет смена видов деятельности, так как каждый параметр будет вносить свою лепту в общее дело восстановления всего организма. В реальной жизни случай достаточно редкий. Общепринято (поскольку хорошо изучено на многих примерах) рекомендовать смену деятельности как основную форму отдыха. В этом есть свое рациональное зерно, так как восстановление по каждому фактору (очень хорошо проверенный факт) будет восстанавливать и весь организм в целом. Возможен и случай открытия для себя собственной «форточки» (метод проб и ошибок всегда работает, нужно только больше различных проб).

В таблице 1 представлены средние случаи реакции организма на различные виды воздействия (десятибалльная система, используемая в методике, заменена на двухбалльную), с доминантой только по одному фактору.

Таблица 1

тип	Фв	Фу	Ув	Уу	Бв	Бу	Эв	Эу
8	1	1	1	1	1	1	1	2
7	1	1	1	1	1	1	2	1
6	1	1	1	1	1	2	1	1
5	1	1	1	1	2	1	1	1
4	1	1	1	2	1	1	1	1
3	1	1	2	1	1	1	1	1
2	1	2	1	1	1	1	1	1
1	2	1	1	1	1	1	1	1

Представлены восемь достаточно гармоничных вариантов с преобладанием по одному из факторов. Попробуем дать общие характеристики людям, обладающим представленным выше генетическим (имеющим от природы) строением.

1. Имеют влечение к физическому труду (тренеры, преподаватели физкультуры).
2. Отдыхают при наличии физической нагрузки (выкопал яму, отдохнул, пробежал 20 км еще больше отдохнул), работники физического труда.
3. Стремятся к занятию умственным трудом (представители этого типа всегда на подхвате: руководители, менеджеры, педагоги).
4. Отдыхают в условиях умственного труда, как правило, все писатели относятся к этому типу (они не работают, когда пишут книги, они отдыхают! интересный парадокс). Экзамен и зачеты для таких людей праздник (хорошо отдохнули).
5. Имеют хорошую защиту от заболеваний, любое заболевание начинают ощущать на самой начальной стадии, редко имеют переломы, травмы.
6. Быстро забывают о болезненных ощущениях, склонны для восстановления организма заниматься «моржеванием», из видов спорта предпочитают те, в которых им могут причинить боль (бокс, борьба, регби и т.п.). Обычно кусают ногти.
7. Легко возбудимые люди и злопамятные, с такими людьми тяжело находиться в одном коллективе. Перед экзаменом сильно нервничают, после экзамена, как правило, апатичны.
8. Данный тип человека может хорошо восстановиться только после заметной эмоциональной нагрузки (фильм ужасов, страшный детектив, поругался), в качестве замены возмож-

но гармоничное распределение нагрузки по всем факторам. Такие людей долго не таят обиду на других (незлопамятные легко переносят экзаменационные и зачетные сессии: сдал и забыл все трудности).

Так выглядит самый упрощённый вариант анализа личности по четырём параметрам.

В дальнейшем следует понимать: 2, 4, 6, 8 типы людей с хорошей восстановительной функцией, соответственно – физической, умственной, болевой и эмоциональной, а – 1, 3, 5, 7 типы людей с хорошим возбуждением, соответственно по тем же параметрам.

Выражение вида «4 тип» – дальше по тексту будет означать, что данный генетический тип человека ближе всего подходит к описываемым в разделе видам физических упражнений.

Конечно, представленные варианты далеки от реальности, например, случаи 1, 3, 5 и 7 вообще не имеют ярко выраженных восстановительных возможностей для организма. Такие люди могут восстановиться только за счет смены деятельности, но обязательно очень низкой интенсивности. Реально задача много сложнее, и решение её требует серьёзного анализа от педагога, студента или просто любого человека, который захочет лучше узнать себя и в дальнейшем упростить свой жизненный поиск.

В итоге получается, что поиск оптимального стиля жизни любого человека до зрелого возраста (как правило, случайный) можно заменить решением конкретной оптимизационной задачи, индивидуальной для каждого человека (всем пробежать 3 километра или всем подтянуться 15 раз при тестировании будет не только неправильно, но зачастую и вредно!). Весь дальнейший курс будет опираться на предложенные выше характеристики личности, обеспечивая тем самым индивидуальный подход к физическому воспитанию студентов.

Поэтому под ИФП будет пониматься не только индивидуальная физическая работа студента, но и формирование и развитие системы физических упражнений, позволяющих достичь оптимально необходимых для жизни умственных, эмоциональных и физических возможностей, руководствуясь генетической природой личности и будущей профессией.

Чтобы найти оптимум своих жизненных функций, студент (каждый человек) должен сначала хорошо себя изучить, проанализировать собственное поведение, свои возможности и склонности. Может так выйти, что у человека физический фактор не является основной восстановительной функцией, кстати, это чаще всего и бывает. Получается противоречие, физкультура как будто бы не нужна. В то же самое время без движений мы находиться не можем: самое простое – при ходьбе и стоя центр тяжести человека находится существенно выше пола, поэтому должен работать вестибулярный аппарат для управления мышцами, удерживающими человека в вертикальном положении. Находясь в лесу, мы дышим воздухом, заметно отличающимся от воздуха в центре Москвы. При остановке лифта приходится пешком подниматься на N-ый этаж. Примеров каждый человек может привести массу. Получается, что для нашей жизнедеятельности обязательно необходимы элементы, связанные с физической нагрузкой. Вспомним теперь, активное физическое развитие может проходить в возрасте до 30 лет. Что делать дальше? Восстановительные возможности организма уже не те, да и практически отсутствует восстановление по физическому фактору. Десятый этаж может оказаться последним в случае поломки лифта. Как ни крути, а физкультура все-таки нужна всем. Другое дело, кому и сколько. По мере изложения материала каждый студент постарается самостоятельно найти свою золотую середину.

Выводы

Итак, все мы рождаемся разными, каждый имеет как свои положительные стороны, так и свои недостатки (психические, физические и другие).

Однако существуют вещи, не зависящие от рождения человека, например, какое-либо заболевание или травма, полученные в процессе жизнедеятельности человека. Все прекрасно знают, что каждый о себе думает значительно лучше, чем он есть на самом деле, оценка собственного здоровья в этом плане не исключение, поэтому каждый человек должен себя оценить со стороны, и в первую очередь это относится к собственному здоровью.

Литература

1. Спортивные и подвижные игры. Учебник для физ. техникумов. Изд. 2-е, перераб. Под

- ред. Ю.И.Портных. М., «Физкультура и спорт», 1977. – 382 с.
2. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 1999. – 448 с.
 3. Кирилова А.С. Влияние занятий аэробной и силовой направленности на снижение жирового компонента у студенток специальной медицинской группы в зале аэробики // Известия Московского государственного технического университета «МАМИ», №2(14), 2012 т.3, 0,2 п.л.
 4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: ФиС, 1977. – 215 с.
 5. Казилов М.М., Фролов В.Г., Жеребкин Н.Н. Нюансы устойчивости позы и ее связь с некоторыми морфологическими характеристиками борцов разных весовых категорий. // Известия Московского государственного технического университета «МАМИ», №2(14), 2012 т.3, 0,2 п.л.

Учебно-методическое обеспечение дисциплины «Физическая культура» на основе средств мультимедиа технологий

Смолина В.А.

Университет машиностроения

8(495)223-05-23 доб. 1335, viole65@yandex.ru

Аннотация. В данной статье показана необходимость и способ модернизации неспециального физкультурного образования путем внедрения в учебный процесс современных информационных технологий на примере мультимедиа, предложен комплект учебно-методических материалов на основе средств мультимедиа технологий, приведены краткие сведения о преимуществах его использовании в педагогическом процессе.

Ключевые слова: модернизация, мониторинг, мультимедиа, социологическое исследование, физическая культура, неспециальное физкультурное образование

Современные социально-экономические условия развития общества и научно-технический прогресс требуют постоянной переподготовки кадров во всех отраслях экономики на протяжении всей трудовой жизни, что не может быть сделано в рамках учебных заведений в виду ограниченности ресурсов (преподавательского состава, финансовых и т.д.). Этим определяется необходимость поиска новых моделей и технологий образования, направленных на повышение его уровня и на удовлетворение потребности общества в квалифицированных кадрах, способных к адаптации и самореализации в меняющихся условиях рынка труда. В этой связи важным условием модернизации профессионального образования, влияющим на его качество, является интеграция в учебный процесс такой формы обучения, которая позволяет обеспечивать его непрерывность и дистанционность. Такая модернизация необходима и для неспециального физкультурного образования, в которое вовлечены люди, чья трудовая деятельность не связана профессионально со сферой физической культуры и спорта.

Одним из способов решения задачи модернизации неспециального физкультурного образования может быть использование в учебном процессе мультимедийных технологий.

Мультимедиа (multi – много, многочисленный, media – среда, среда распространения информации) – это современная технология представления информации, сочетающая в себе все возможные виды данных, такие как текст, компьютерные рисунки и анимация, цифровые фотоизображения, аудио, голосовое сопровождение зарисовки, видео, интерактивные компьютерные программы и т.п.

Целью данной работы явилось создание учебно-методического обеспечения дисциплины «Физическая культура» на основе средств мультимедиа.

Для достижения указанной цели в работе были поставлены следующие исследовательские задачи: