

(Нидерланды).

ВЫВОДЫ

1. Спортивные танцы становятся все более популярным и профессиональным видом спорта, который быстро развивается и становится на путь дальнейшего развития, переходя из сферы искусства в сферу спорта, сохранив при этом свои родоначальные черты. В процессе изучения организационно - управленческой структуры спортивных танцев в мире было установлено, что на сегодня нет единой международной организации по развитию спортивных танцев, и, соответственно, единого календаря соревнований, система очень разветвлена. Это, с одной стороны, снижает эффективность отбора спортсменов для присвоения разрядов и званий на мировом уровне, а с другой стороны, повышает популяризацию спортивных танцев в мире.

2. Было выяснено, что несмотря на то, что на данный момент нет единой структуры соревнований в мире из-за децентрализации власти международных организаций по спортивным танцам, существуют независимые международные соревнования, в которых могут участвовать все желающие танцоры в мире, и это: Blackpool Dance Festival (Англия), United Kingdom Championships (Англия), International Championships (Англия) и др.

3. В процессе становления и развития спортивных танцев в мире было создано около 7 и более международных организаций, направлены на развитие спортивных танцев. Они подразделяются на любительские и профессиональные организации. С каждым годом возрастает число входящих стран в каждой из международных организаций.

4. Спортивные танцы, как один из зрелищных и ярких видов спорта, играет важную роль в системе мирового спорта, и по праву может претендовать на достойное место в эффективной реализации задач направления «Развитие физической культуры и массового спорта», так как имеет на это весомые основания.

ЛИТЕРАТУРА

1. Акуленок, С. В. Кто есть кто? / С.В. Акуленок; Международный объединенный биографический центр. — М., 2003. — Вып. 5, Т. 2.
2. Бакина С.Ю., Матвеев В.В. Аспекты истории бального танца / С.Ю. Бакина, Р.Е. Воронин, В.В. Матвеев. — Санкт-Петербург: Сборник статей. СПбГУП, 2012. — 170 с.
3. Кузовникова Т.Б. Конкурсный европейский бальный танец: учебное пособие / Т.Б. Кузовникова; Алтайская государственная академия культуры и искусств. — Барнаул : Изд-во Алт. гос. акад. культуры и искусств. — 2012. — 168 с.
4. Попов С.Г., Ковалев С.П., Яшина Е.Р. «Танцуйте и будьте счастливы! Танцуйте и будьте здоровы!»: учебно-практическое пособие / С.Г. Попов, С.П. Ковалев, Е.Р. Яшина; Российская академия народного хозяйства и государственной службы при президенте РФ. — Москва : Изд-во «Альянс Медиа Стратегия». — 2013. — 98 с.
5. Hearn J. A Technique of Advanced Latin-American Figures. - Geoffrey & Diana Hearn, 2010. - 171 p.
6. Laird W. The Laird Technique of Latin Dancing. The Commemorative Edition. - Brighton: International Dance Publications, 2003. - 216 p.
7. Mayer-Karakis B. Ballroom Ikons. - Düsseldorf : Dancesport Publishing, 2009. - 295 p.
8. Richardson, Philip J. S. A History of English Ballroom Dancing. - London: Herbert Jenkins, 1945. - 167 p.

Фаснберг Б.А.

Национальный технический университет Украины "КПИ"

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ

В статье проанализировано социально – психологические факторы оздоровительных систем студентов.

Ключевые слова: *здоровье, биологические и социальные закономерности, физическое воспитание, физические упражнения.*

Фаснберг Б.А. *Соціально-психологічні чинники оздоровчих систем студентів технічних ВНЗ. У статті проаналізовано соціально - психологічні чинники оздоровчих систем студентів.*

Ключові слова: *здоров'я, біологічні та соціальні закономірності, фізичне виховання, фізичні вправи.*

Faenberg B. *Socially-psychological factors of health systems of students of technical institutions of higher learning. The social and psychological factors of healthy systems of students are analyzed in this article. Health has always been recognized historically as one of the most important values in life. There was always a problem of providing its high level. Personal and individual aspiration to good health is due to the human need for self-assertion and self-expression. It is unlikely that there is at least one person who would like to be weaker than the other. But excellence*

can have positive and negative side. Therefore the strength of body and spirit is always evaluated and assesses with the help of the biological and social laws, from a position of moral of society. Therefore physical, mental and intellectual perfection in unity constitutes a healthy well-being and as individuals and as part of society. On this basis private and public interests in solving the problems of providing health are initially interdependent (V. Fadeev, O. Morozov, 2003). For example early sports specialization which universally is condemned by theorists and practices which do not quite understand it, thanks to scientific developments and the experience of Olympic reserve training, was recognized as vital in achieving the highest sportsmanship. Early sports specialization it is not just earlier – from 7-10 years - compared with past experience - from 13-15 years - beginning of specialized training and specialized theory and methodology of sports training where are being constantly opened up new methods of training and physical education, where more efficient modes of mental and physiological stresses and their relationship to more advanced recovery techniques. It is changed the idea about the age dynamics of the functional development of the body; the new, much higher levels of mental and physical development are showed which determine the development of appropriate targets and models on which is built the learning process and improvement not only in sports and recreational and developmental physical education but also in restoring and rehabilitation education.

Key words: *health, biological and social patterns, physical education, physical exercises.*

Актуальность. Здоровье исторически всегда признавалось одной из важнейших жизненных ценностей. Всегда существовала проблема обеспечения его высокого уровня. Постоянно активно проявляются четыре аспекта этой проблемы:

- 1) личностно-индивидуальное стремление к хорошему здоровью (Р.Д. Дрибнер, Э.М. Синельникова, 1985);
- 2) общественная значимость состояния здоровья каждого индивида и населения в целом (Р.Е. Актырбаев, 1988);
- 3) формирование действенных систем обеспечения здоровья (укрепления, сохранения, восстановления) (Т.И. Баркова, 1986);
- 4) государственная подготовка специалистов - «строителей» здоровья (И.В. Столов, 2005).

Личностно-индивидуальное стремление к хорошему здоровью связано с потребностью человека к самоутверждению и самовыражению. Вряд ли есть хоть один человек, который хотел бы быть слабее другого. Но превосходство может иметь положительную и отрицательную сторону. Поэтому сила тела и духа всегда оценивалась и оценивается биологическими и социальными закономерностями, с позиции морали общества. Поэтому телесное, психическое и интеллектуальное совершенство в единстве составляют здоровое благополучие человека, и как личности и как части общества. На этой основе личные и общественные интересы в решении проблем обеспечения здоровья изначально взаимосвязаны (В.Ю. Фадеев, О.С. Морозов, 2003). Так, например, ранняя спортивная специализация, повсеместно осуждавшаяся теоретиками и не совсем понимаемыми ее практиками, в итоге благодаря научным разработкам (Ю.В. Верхошанский, 1985, 1988) и опыту подготовки олимпийского резерва, признана основополагающей в достижении высшего спортивного мастерства. Ранняя спортивная специализация - это не просто более раннее - с 7-10 лет - по сравнению с прошлым опытом - с 13-15 лет - начало специализированных занятий, а специализированная теория и методика спортивной тренировки, где постоянно открываются новые методы обучения и физического воспитания, где более эффективны режимы психофизиологических нагрузок и их взаимосвязь с более совершенными методами восстановления [3.4] Изменилось представление о возрастной динамике функционального развития организма, показаны новые, несравненно более высокие уровни психофизического развития, которые определяют разработку соответствующих целевых установок и моделей, по которым строится процесс обучения и совершенствования не только в спорте и оздоровительно-развивающей физической культуре, но и восстанавливающе-реабилитационной. Очевидно, что вышеозначенные закономерности и научно обоснованные принципы достигаются соответствующими конкретными методами воспитания, образования и оздоровления (Л.П. Матвеев, 1991), общественной значимости и социальной оценки (Л.И. Лубышева, 2001). Занятия физическими упражнениями преследуют определенно идеализированную цель - достижение психофизического совершенства. Естественно, в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся, состояния здоровья, физического развития, двигательных задатков и способностей, подготовленности, мотивации, условий для занятий и т. д. - эта цель конкретизируется при сохранении главного смысла занятий - стремления к Улучшению своих психофизиологических кондиций и умения их реализовывать [2.3.5] В связи с этим возможны два принципиально разных направления этого совершенствования: 1-е - обеспечение такой психофизической дееспособности, которая гарантировала бы человеку осуществление бытовых и профессиональных видов деятельности; 2-е - достижение высших уровней развития качеств, в совокупности образующих психофизическое совершенство, которое можно реализовать в специализированных (усложненных) условиях. При этом достаточно велика вероятность того, что могут произойти произвольные проявления специальных способностей в условиях бытовой и профессиональной деятельности с эффектом положительного переноса результативности специфической деятельности, подвергавшейся развивающим воздействиям, в деятельность, которая такими влияниями не охвачена [1.4.7] Значимость такого переноса эффективности педагогически направляемого

процесса в рассматриваемом социальном аспекте несомненна.

Можно отметить, что разграничение этих двух направлений не антагонистично, а предполагает этапную цикличность в силу необходимости, но если основываться на идеализированной цели и модели психофизического совершенствования, то оздоровительные системы и виды спорта должны дополнять друг друга (рис. 1).

Цель исследования – теоретическое обоснование и изучение сущности видов и форм оздоровительных систем занятий студентами, которые влияют на здоровья студентов в повседневной жизни.

Методы исследований – анализ и обобщение научно – методической литературы отечественных и зарубежных авторов, законодательных актов и нормативных документов, педагогических наблюдений, опрос, анкетирование.

Изложение основного материала исследования. Объектом изучения, развития и совершенствования в физическом воспитании является человек. Не у всех людей психофизическое состояние соответствует уровню нормы. Отставание может варьироваться в различных пределах. Так, одни имеют инвалидность, патологию и серьезные нарушения в деятельности функциональных систем организма. Другие - практически здоровы, обладают некоторым уровнем общей физической подготовленности и могут выполнять без ущерба для здоровья продолжительную и интенсивную работу, связанную со спецификой упражнений. Третьи отличаются высоким уровнем двигательных способностей, одаренностью к двигательной деятельности специальной направленности и необходимой мотивацией. В соответствии с этим практически здоровому контингенту адресуются средства спортивно-массовых упражнений, которые практически без ограничения величин психофизиологической нагрузки (с учетом индивидуальных реакций) развивают физические качества, формируют жизненно важные двигательные умения и навыки, применение которых необходимо в бытовой и профессиональной деятельности и обеспечивают психофизическую готовность к проявлению их в экстремальных ситуациях.

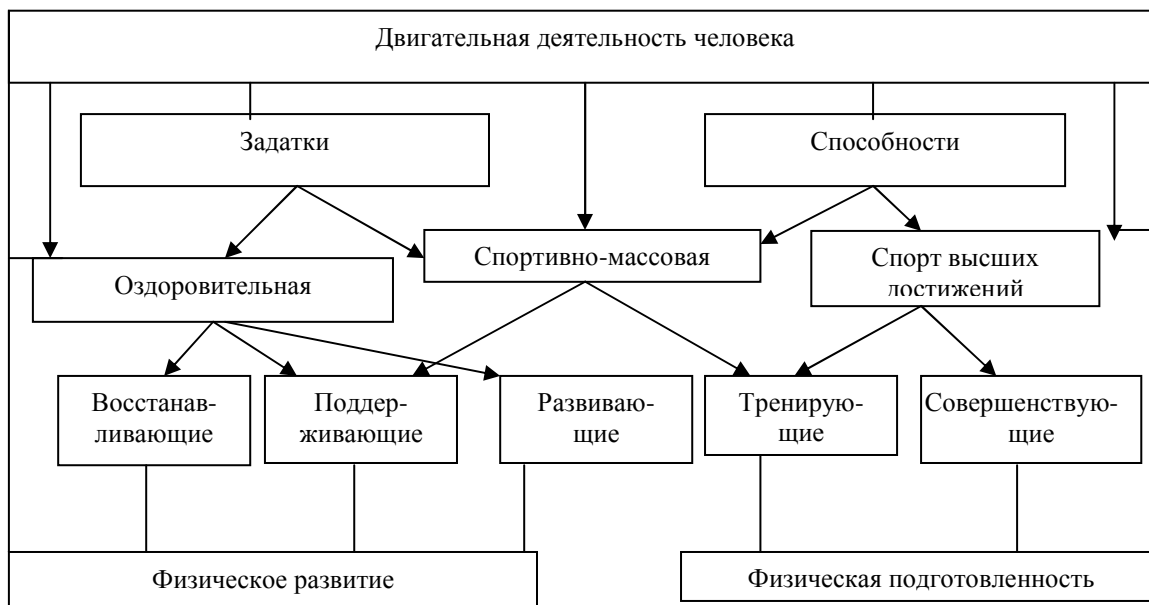


Рис. 1 Виды и направленность двигательной деятельности человека

Систему упражнений, в которую входят разнообразные виды оздоровительных упражнений можно определить как восстанавливающую (после перенесенного заболевания, травмы), поддерживающую (поддерживающий уровень нагрузок широко применяется в лечебной и адаптивной физической культуре), развивающую (функциональные системы организма, физические качества). Спорт высших достижений и психофизических проявлений формируется в оздоровительной и далее - в спортивно-массовой Двигательной деятельности. Спорт как социальная форма жизнедеятельности человека наиболее востребован. К сожалению, в силу объективных и субъективных причин большинство людей «живет в спорте» лишь созерцая спортивные зрелища, но при этом всегда (исключения редки) считает себя спортивно активными [1.4]

Грамотно поставленная цель имеет для юного спортсмена личностный смысл, вызывает желание ее добиться - это путь самосовершенствования и самоутверждения, и он оценивается обществом как социально значимый. Вместе с тем для реализации мотива «достижения» необходимы соответствующие задатки, которые определяют способности и возможности достижения цели для конкретного человека. Принципиальная задача спортивных педагогов - прогнозировать вероятные результаты. Терпеливо, не унижая достоинства занимающихся, формировать четкую осознанность социальной значимости совершенствования личности за счет доступных видов спорта. Построение занятий должно вызывать интерес и рост результативности занимающихся (особенно юных спортсменов). Неудача, изначально predetermined переоценкой возможностей занимающегося, не должна становиться причиной возникновения неизлечимой неудовлетворенности, ломки

психики, отторжения самоусовершенствования и перехода к «свободному» образу жизни и асоциальным поступкам! Педагогика спорта, которая изначально скрупулезно и точно должна определять способности и возможности человека, и при этом учитывать его мотивационное (даже если оно ошибочно) решение. В случае необходимости сориентировать на выбор более подходящей спортивной специализации на таком уровне, который соответствует изначальным способностям и прогнозируемым результатам. При частичном или полном восстановлении функций организма обязательно возникает задача восстановления физических кондиций, под которыми принято понимать стандартизированные уровни развития физических качеств и способностей проявления их в бытовых условиях (смещение показателей в сторону минимально допустимых незначительное). В социально-педагогическом аспекте оздоровления весьма важно, что с началом занятий оздоровительными упражнениями у занимающихся нужно формировать целенаправленную мотивацию, без которой процесс оздоровления слабо эффективен. Примечательно, что на этапе реабилитации, используя восстанавливающие нагрузки, целесообразно использование с целью восстановления физических кондиций тех же упражнений, которые применяются с практически здоровым контингентом. Естественно, необходимы соответствующие поправки на двигательный режим и дозировку нагрузки.

Необходимо подчеркнуть, что ценности физической культуры и массового спорта общедоступны всем занимающимся и определяются индивидуальным психофизическим статусом, и более того — инвалидам, желающим вести активный и здоровый образ жизни. Они окажутся также полезными и спортсменам-мастерам, закончившим «олимпийскую гонку», но крайне нуждающимся в сохранении двигательного-активного режима. Социально-педагогические и психологические аспекты оздоровительных упражнений в целом характеризуются обеспечением педагогически управляемого процесса психофизического совершенствования личности на основе выбора и эффективного использования индивидуально адекватных средств и нагрузок, положительной оценки и значимого вклада в социум, культуру общества и личности.

Обобщая вышеизложенное, необходимо заключить, что современный человек обязан учиться здоровью, овладевая для этого различными умениями, навыками и положительными «здоровыми» привычками точно так же, как он овладевает сегодня знаниями и навыками в профессио-нальной деятельности.

ВЫВОДЫ

Таким образом психологические установки для достижения хорошего здоровья могут быть сформулированы следующим образом:

1. Рассмотрение здоровья не как самоцели, а как средства для достижения других, более важных целей, имеющих связь с личной самореализацией, - поиском истины, созданием красоты и гармонии в окружающем мире, достижением общественно значимой цели. Другими словами, человек должен иметь смысл и цель своей жизни, важнейшим условием осуществления которых является хорошее здоровье.

2. Поддержание в сознании установки на длительную жизнь и бережное отношение к возможностям своего организма. Не следует перенапрягать его ни чрезмерной работой, ни чрезмерными страданиями, ни переизносом, ни прочими излишествами; многие автолюбители гораздо лучше заботятся о своем автомобиле, нежели о своем здоровье, допуская по отношению к нему такие действия, которые они никогда бы не допустили по отношению к своему автомобилю.

3. Стремление поддерживать хороший физический тонус организма и его психофизиологическую устойчивость за счет разнообразной поисковой активности.

4. Привычка и потребность каждый день откладывать в копилку здоровья хотя бы по одному хорошему поступку в виде физических упражнений, дыхательной гимнастики, медитации, массажа и разнообразных водных процедур.

5. Нахождение в непрерывном психологическом движении - от одной жизненной цели к другой, постоянное планирование своего личностного роста, рассмотрение движения во всех его видах как основы психологической устойчивости и физической крепости.

6. В условиях конкурентной борьбы хорошее здоровье становится важнейшим условием достижения целей, которые каждый человек ставит себе, занимаясь той или иной деятельностью. Поэтому важнейшей задачей становится профилактика болезней как способ достижения каждым человеком максимально полного ощущения здоровья.

7. В то же время надо учитывать, что человек не будет по-настоящему счастливым, если станет рассматривать свое здоровье как самоцель, не прикладывая усилий для достижения целей, выходящих за пределы его собственного существования. Хорошее здоровье необходимо для осуществления успешного личностного роста, но если последнего не будет, то не станет и самого здоровья.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кириленко С. В. Соціально – педагогічні умови формування культури здоров'я старшокласників // Автореф. дисс.. канд. пед. наук: 13.00.07 / С. В. Кириленко; Інститут проблем виховання АПН України – К.: 2004 – 21 с.

2. Кокун О. М. Здоровий спосіб життя та навчальна успішність студентів / О. М. Кокун // Практична психологія та соціальна робота – 2008 - № 6 – с. 74 – 75.

3. Кривцун – Левшина Л. Н. Социальная структура физической культуры. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів. Том 2 – Суми 2013 – с. 100 – 105.
4. Круцевич Т. Ю. Сформованість цінностей індивідуальної фізичної культури студентів різних відділень ВУЗу / Т. Ю. Круцевич, О. Ю. Марченко // Спортивний вісник Придніпров'я – Дніпропетровськ: 2008 - № 3 – 4 – с. 103 – 107.
5. Полухін Ю. В., Брайко Н. В. Соціально – педагогічні аспекти гімнастики, які впливають на здоров'я студентів. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України – Том 1 – Суми 2012 – с. 192 – 196.
6. Andersen K.L., Rutenfranz J., Masiron R. et al. Habitual physical activity and health. Copenhagen: WHO, 1978. – 199 p.
7. Associations between recommended levels of physical activity and health – reported quality of life: findings from the 2001 Behavioral Risk Factor Surveillance System (BRFSS) survey / D. W. Brown, L. S. Balluz, G. W. Heath [et al.] // Prev Med – 2003. – V. 37. – P. 520 – 528.
8. Bowling A. Health – related quality of life: a discussion of the concept, its use and measurement / A. Bowling // Measuring disease / A. Bowling eds. – Philadelphia: Open University Press, 1995 – P. 1 – 19.

Фотинюк В.Г.

Національний авіаційний університет

СКЛАДОВІ МЕТОДИКИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ БАКАЛАВРІВ З АВІАЦІЇ ТА КОСМОНАВТИКИ

У статті розглядаються складові методики професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх бакалаврів з авіації та космонавтики. Проаналізовано вплив даної методики на розвиток професійних якостей, рухових та особистісних здібностей майбутніх інженерів авіаційної галузі, які є важливою складовою професійної освіти, яка сприяє формуванню необхідного рівня фізичної та функціональної готовності майбутніх фахівців до професійної діяльності.

Ключові слова: методика, професійно-прикладна фізична підготовка, бакалаври з авіації та космонавтики, види спорту, фізичні вправи.

Фотинюк В.Г. Составляющие методики профессионально-прикладной физической подготовки будущих бакалавров авиации и космонавтики. В статье рассматриваются составляющие методики профессионально-прикладной физической подготовки будущих бакалавров авиации и космонавтики. Проанализировано влияние данной методики на развитие профессиональных качеств, двигательных и личностных способностей будущих инженеров авиационной отрасли, которые являются важной составляющей профессионального образования, которая способствует формированию необходимого уровня физической и функциональной готовности будущих специалистов к профессиональной деятельности.

Ключевые слова: методика, профессионально-прикладная физическая подготовка, бакалавры авиации и космонавтики, виды спорта, физические упражнения.

Fotynyuk V.G. Components of techniques professionally applied physical training of future Bachelor of Aviation and Space. The article examines the components of the professionally-applied physical training methods of the future bachelors in aviation and aerospace. Methods of professionally-applied physical training of students of the experimental group specialty, „ Mechanical Engineer with maintenance and repair of aircraft "was realized in order to ensure continuity between the process of physical education in universities and further of using acquired knowledge and skills in the future careers engineer. It is possible to undertake the preparation of future engineering staff from maintaining the level of care, advance functional and physical fitness, students adapt to the conditions. In addition, future professionals formed the motivation for the use of sports and health centers in terms of both academic and industrial activity. To activate influence on the formation of professionally important qualities of future specialists in, „ engineer - mechanical maintenance and repair of aircraft "used specially tailored drugs and sports (athletics, sports, gymnastics, strength training), providing a general physical training and development of physical qualities. They also added non-traditional elements to their curriculum sports and health systems, whose energy intensity, training and health orientation were adequate features studied profession. The influence of this technique on the development of professional skills, motor skills and personal future engineers aviation industry, which is an important component of professional education, which contributes to the required level of physical and operational readiness of future specialists to the profession.

Key words: methods, professionally-applied physical training, bachelors in aviation and aerospace, kinds of sports, physical exercises.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими і практичними завданнями. У