

цесс будет опираться на все три указанных принципа. Нарушение хотя бы одного из них неизбежно приведет не только к простому невыполнению какой-либо одной из педагогических задач, но к нарушению воспитательной системы в целом.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Родионова В. В., Казаченко А. В.

В последнее время в молодежной среде распространяются вредные привычки к употреблению алкогольных напитков, табачных изделий, наркотиков, что способствует нарушению работы всего организма.

Сохранение и укрепление здоровья школьников, их ориентация на здоровый образ жизни считается одной из актуальнейших проблем современного российского общества. Перед детскими спортивными объединениями, стоит задача формирования у школьников ценностного отношения к своему здоровью, потребности вести здоровый образ жизни. Ибо здоровье человека – важный показатель личного успеха. Если у молодежи появится привычка заниматься спортом, то будут решены такие острые проблемы, как наркомания, алкоголизм, детская беспризорность.

Для начала дадим несколько определений здоровья и здорового образа жизни.

По мнению Н. М. Амосова, «здоровье» – естественная и непреходящая жизненная ценность, занимающая самую верхнюю ступень на иерархической лестнице ценностей, так как оно определяет возможность и эффективность прогресса в обществе.

Ю. П. Лисицына определяет здоровье, как динамическое равновесие организма с окружающей и социальной средой, при котором все заложенные в биологической и социальной сущности человека способности проявляются наиболее полно, и все жизненно важные подсистемы человеческого организма функционируют с максимально возможной интенсивностью. А вообще сочетание этих функций поддерживается на уровне оптимального, с точки зрения целостности организма и необходимости его быстрой и адекватной адаптации к непрерывно изменяющейся природной и социальной среде.

Согласно данным специалистов, состояние здоровья на 10 % зависит от деятельности системы здравоохранения, на 20 % – от наследст-

венных факторов, на 20 % – от состояния окружающей среды, а остальные 50 % зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. **Здоровый образ жизни** – это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей, как условия предпосылки существования и развития других сторон образа жизни.

Основными факторами здорового образа жизни являются:

- оптимальный двигательный режим;
- рациональное питание;
- закаливание организма;
- личная гигиена;
- положительные эмоции;
- отсутствие вредных привычек.

Г. А. Мамитова считает, что культура здорового образа жизни является частью общей культуры человека, представляющая собой качественное, системное, динамичное ее состояние, характеризующаяся определенным уровнем знаний и интеллектуальных способностей, мотивационно-ценностных ориентации, физической культуры, приобретенных в результате воспитания и самовоспитания и интегрированных в практической жизнедеятельности, физическом психическом здоровье.

Детские спортивные объединения обладают широкими возможностями в формировании культуры здорового образа жизни у школьников. В них школьники вовлечены в регулярные занятия физической культурой и спортом. Большое внимание уделяется их физическому развитию, привлечению к активному досугу, формированию положительного имиджа юных граждан, ведущих активный образ жизни.

Специалисты построили некую модель, с помощью которой можно приобщать школьников к здоровому образу жизни:

Цель модели – обеспечение эффективного формирования культуры здорового образа жизни у школьников в детских спортивных объединениях.

Задачи модели – овладение школьниками системой знаний о здоровье, здоровом образе жизни и путях его соблюдения, развитие положительной мотивации на сохранение здоровья и ведения здорового образа жизни, потребности к занятиям физической культурой и спортом; формирование умений и навыков, направленных на соблюдение здорового образа жизни.

Содержание работы осуществляется по следующим направлениям:
а) деятельность тренеров и инструкторов по педагогическому руководству процессом формирования культуры здорового образа жизни у школьников, проведению спортивно-оздоровительных занятий.

б) деятельности школьников по усвоению той части культуры (т. е. культуры здорового образа жизни), которая необходима им для сохранения и укрепления здоровья, соблюдения здорового образа жизни, активного участия в спортивно-оздоровительной деятельности.

В модель включены следующие методы:

- методы формирования сознания;
- методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения;
- методы стимулирования и мотивации деятельности и поведения;
- методы контроля.

Разработанная модель предполагает использование спортивно-оздоровительного инвентаря и оборудования, спортивной базы, специальной литературы, видеоматериалов, информационных ресурсов сети Интернет и др.

В модель также включены следующие виды деятельности:

- систематическая работа по формированию информационного, мотивационного, деятельностного компонентов культуры здорового образа жизни у школьников в спортивно-оздоровительном направлении;
- развитие у школьников стремления к регулярным занятиям по физической культуре и спорту;
- сотрудничество тренеров, инструкторов и родителей в формировании культуры здорового образа жизни у школьников;
- применение индивидуального и дифференцированного подхода к школьникам;

Под «результатом» в разработанной модели мы понимаем повышение уровней сформированности культуры здорового образа жизни у школьников.

В заключении необходимо отметить, что проблема формирования культуры здорового образа жизни у школьников в современных социально-политических и экономических условиях развития общества исключительно значима и актуальна, поскольку их образ жизни будет определять качество трудовых и социальных ресурсов населения, научно-технический прогресс общества, национальную безопасность.

Представленная здесь теоретическая модель может служить ориентиром в деятельности тренеров и инструкторов по формированию культуры здорового образа жизни у школьников в детских спортивных объединениях.

«СУБЪЕКТИВНАЯ ВЕРОЯТНОСТЬ» КАК НАПРАВЛЕНИЕ ИССЛЕДОВАНИЙ В ОБЛАСТИ ПСИХОЛОГИИ ФУТБОЛА

Рязанов А. А.

Эффективность действий футболистов в атаке и в обороне, прежде всего, связана с самооценкой как собственных возможностей (технических, физических и текущего состояния), так и возможностей партнеров и соперников.

Такая самооценка играет важную роль не только с точки зрения коммуникативных связей, которые в значительной мере отражаются на тактических взаимодействиях спортсменов, а также и на их взаимоотношениях в команде.

Переоценка своих технических и физических возможностей футболистами связана с потерями при действиях с мячом и ошибками при выполнении оборонительных действий. Недооценка возможностей не позволяет в полной мере реализовать их в конкретном эпизоде игры.

Определение индивидуальных способностей футболиста к точной самооценке своих возможностей в настоящее время полностью находится в компетенции тренера и проходит на уровне его интуиции. В зависимости от квалификации тренера процесс определения этих возможностей игроков может занимать довольно значительное время.

Представляется целесообразным создать методику контроля, которая позволяла бы определять индивидуальные особенности футболистов в плане точной самооценки своих возможностей, то, что в психологии принято называть субъективным прогнозированием. Но наиболее важным, по мнению С. В. Голомазова, В. М. Зациорского, N. Cohen, E. I. Dearnaley, является определение соотношения субъективной оценки возможностей, точно выполненной двигательные действия с мячом и без мяча с результатами реально выполненных действиях – «субъективной вероятности».

Сознательное регулирование деятельности в различных видах спорта, и особенно в спортивных играх, имеет важное значение. Это послужило причиной исследований, раскрывающих проявление различных психологических факторов и специализированные восприятия в разных видах спорта, в том числе и в футболе.

В настоящее время в области психологии футбола накоплен достаточно большой научный материал и психологию футбола можно рассматривать как самостоятельный раздел психологии спорта.