

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь
Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

**НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ
И ПОДГОТОВКИ КАДРОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ, СПОРТУ И ТУРИЗМУ**

**Материалы
XI Международной научной сессии по итогам НИР за 2009 год
(Минск, 15–16 апреля 2010 г.)**

**ЛЕЧЕБНАЯ И АДАПТИВНАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СЕГОДНЯ —
ОТ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ФУНКЦИЙ
К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**

Минск
БГУФК
2010

УДК 072.2(077)
ББК 75.1в6
НЗ4

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом БГУФК

Редакционная коллегия:

д-р пед. наук, проф. *М. Е. Кобринский* (главный редактор);
д-р пед. наук, проф. *Т. Д. Полякова* (заместитель главного редактора);
д-р филос. наук, доц. *Т. Н. Буйко*; д-р пед. наук, проф. *Е. И. Иванченко*;
д-р пед. наук, проф. *А. Г. Фурманов*; д-р пед. наук, проф. *Т. П. Юшкевич*;
д-р пед. наук, доц. *А. М. Шахлай*; канд. мед. наук, доц. *В. И. Приходько*;
канд. мед. наук, доц. *А. И. Солдатенкова*; канд. мед. наук *В. Г. Калюжин*;
канд. мед. наук *Т. В. Воскресенская*, канд. пед. наук *Е. И. Серкульская*

Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму : материалы XI Международной научной сессии по итогам НИР за 2009 год, Минск, 15–16 апреля 2010 г. : Лечебная и адаптивная физическая культура сегодня – от восстановления функций к здоровому образу жизни / редкол. : М. Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2010. – 275 с.
ISBN 978-985-6953-11-1.

В сборнике представлены статьи ученых, которые приняли участие в Международной научно-практической конференции, посвященной десятилетию кафедры лечебной физической культуры в рамках XI Международной научной сессии по итогам НИР за 2009 год «Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму». В представленных статьях рассматриваются актуальные проблемы укрепления здоровья различного контингента населения средствами лечебной и адаптивной физической культуры, современные коррекционные технологии, применяемые у людей с нарушениями психофизического развития, а также медико-биологические и педагогические аспекты лечебной и адаптивной физической культуры.

Сборник предназначен для специалистов в области физической культуры, спорта и туризма, преподавателей вузов, научных работников специалистов коррекционно-развивающих центров.

УДК 072.2(077)
ББК 75.1в6

ISBN 978-985-6953-11-1

© УО «Белорусский государственный университет физической культуры», 2010

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ССУЗ Г. ПИНСКА И ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ УЧАЩИХСЯ

*Дронова В.М., Журавский А.Ю., канд. пед. наук, доцент¹,
Зимницкая Р.Э., канд. пед. наук²,*

¹Полесский государственный университет,

²Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Введение. Жизнь человека зависит от состояния здоровья и степени его психофизиологического потенциала. Человечество стремится не только к возможно большей продолжительности жизни, но и к более богатому и качественному ее содержанию. В конечном счете, все стороны жизни человека определяются уровнем состояния здоровья [1].

Сохранение и укрепление здоровья человека, повышение уровня его физической подготовленности и трудоспособности, продление творческой активности людей определяются как важнейшая социальная задача. В решении этой задачи важную роль играет физическая культура. Посредством направленного использования физических упражнений, соблюдения здорового образа жизни можно изменять целый ряд показателей физического развития, физическую и функциональную подготовленность. Выбор средств физического воспитания, регулирование физических нагрузок основаны, в первую очередь, на контроле за состоянием здоровья занимающегося со стороны врача и преподавателя. Это считается обязательным условием при занятиях физической культурой и спортом.

Молодой человек, поступающий в среднее специальное учреждение, уже имеет осознанное как положительное отношение к физической культуре, так и индифферентное или даже негативное. И не столь важно, где и под чьим влиянием приобретены эти установки – в семье, школе, в кругу друзей. Поэтому в ССУЗ одной из основных задач учебной дисциплины «Физическая культура» является задача формирования у всех учащихся осмысленной положительной жизненной установки на физическую культуру и спорт. При этом она должна иметь не сиюминутную направленность, а быть нацеленной на всю их последующую жизнь. Таким образом, как интегрированный результат физического воспитания самоподготовки учащегося, сформированность физической культуры личности будущего специалиста должна проявляться в его активном отношении к своему здоровью, физическим возможностям и способностям, в образе жизни, в быту и профессиональной деятельности [2].

Актуальность. Здоровье человека неразрывно связано с эффективностью его профессиональной деятельности, и поэтому критерии здоровья следует рассматривать через призму конкретной профессиональной деятельности. Эффективность профессиональной деятельности зависит от состояния здоровья, особенностей взаимодействия организма со средой и профессиональной адаптации человека. На первый план выступает проблема функциональных резервов, ибо при любой профессиональной деятельности, в особенности в неблагоприятных условиях производственной и экологической среды, она может быть во многом достаточно благоприятна для оптимально функционального состояния специалиста.

Взаимодействие человека с условиями профессиональной деятельности ведет к формированию функционального состояния, которое лежит в основе профессиональной адаптации, т. е. в основе состояния здоровья или болезни человека. Поэтому существует необходимость изучения и оценки функционального состояния учащейся молодежи для формирования активного отношения к своему здоровью, целенаправленного взаимодействия физических способностей во многом обеспечивающий успех профессиональной деятельности.

Цель работы – изучение состояния процесса физического воспитания в ССУЗ г. Пинска и проведение сравнительной характеристики динамики показателей функционального состояния учащихся колледжей различного профиля.

Задачи работы

1. Проанализировать организацию процесса физического воспитания в колледжах педагогического, индустриального, медицинского и технического профилей.
2. Изучить отношение к занятиям физической культурой и спортом учащихся средних специальных учебных заведений различного профиля.
3. Выявить динамику показателей функционального состояния за 3-летний период обучения.

Объект исследования – процесс физического воспитания в ССУЗ.

Предмет исследования – функциональное состояние учащихся ССУЗ в зависимости от профиля образования.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетирование, опрос, функциональная проба Руфье, статистическая обработка материала.

Организация исследований. Исследования проводились в 4 средних специальных учебных заведениях города Пинска в период с сентября 2007 по июнь 2009 года: индустриально-педагогическом, аграрно-техническом, медицинском и педагогическом колледжах.

Обсуждение результатов исследований. Организация процесса физического воспитания анализировалось по показателям распределения учащихся на медицинские группы, а также по степени их участия в различных формах организации внеклассной физкультурно-оздоровительной работы. Установлено, что в индустриально-педагогическом и аграрно-техническом колледжах, основной контингент которых составляют юноши, к основной медицинской группе относятся около 86 % учащихся. Оставшиеся 14 % посещают занятия физической культурой в подготовительной медицинской группе, специальной медицинской группе и группе лечебной физической культуры. При этом полученные цифровые значения в двух колледжах значительно не отличаются. Следует также отметить, что выявленные показатели достаточно стабильны и не имеют существенных колебаний за наблюдаемый трехлетний период.

Напротив, в педагогическом и медицинском колледжах, где основной контингент составляют девушки, основную медицинскую группу посещают 60 и 40 % учащихся соответственно. При этом в медицинском колледже в течение трех последних лет присутствует тенденция к снижению количества практически здоровых учащихся. В педагогическом колледже данный показатель остается в большей степени стабильным. Что касается степени участия юношей и девушек в различных формах физкультурно-оздоровительной работы, то участие индустриально-педагогического, аграрно-технического, медицинского колледжей примерно одинаково, и находится в диапазоне 15–30 %.

Девушки педагогического колледжа в большей степени занимаются в секциях и кружках по видам спорта (около 43 %), однако за последний год произошло резкое снижение данного показателя до 24 %, что, вероятно, впоследствии отрицательно скажется на показателях физического состояния.

У учащихся ССУЗов, принявших участие в анкетировании, преимущественно не сформированы потребности и устойчивая мотивация к регулярным систематическим занятиям физическими упражнениями с оздоровительной направленностью. Девушки педагогического и медицинского колледжей (более 70 %) не занимаются в свободное от учебы время в спортивных секциях и кружках по видам спорта и, соответственно, не придерживаются здорового образа жизни. Более того, 40 % будущих медицинских и педагогических работников подвержены влиянию вредных привычек, таких как употребление алкоголя и табакокурение, а также практически все анкетированные отметили свое неполноценное питание.

В аграрно-техническом и индустриально-педагогическом колледжах придерживаются здорового образа жизни 50 % принявших участие в анкетировании. В свою очередь, подвержены вредным привычкам 30 % учащихся. В сравнении с девушками педагогического и медицинского колледжей, юноши более активно посещают занятия в секциях и кружках по видам спорта, также более 60 % опрошенных считают свое питание полноценным.

Исследование реакции организма на стандартную физическую нагрузку (проба Руфье) показало (рисунок), что частота сердечных сокращений и артериальное давление возрастают в допустимом диапазоне, а к окончанию 5-минутного отдыха восстанавливаются к исходному уровню. Индекс Руфье у учащихся индустриально-педагогического колледжа находится в пределах от 3 до 6 показателей и их работоспособность оценивается как «хорошая». При этом результат в 2009 г. улучшился в сравнении с 2007 г. У испытуемых педагогического, медицинского, аграрно-технического колледжей работоспособность оценивается как «средняя» и ее показатель находится в пределах от 7 до 9 индексов. Однако у учащихся аграрно-технического и медицинского колледжей наблюдается снижение работоспособности в 2007–2008 гг. В то же время у девушек педагогического колледжа наблюдается положительная динамика данного показателя и работоспособность их организма остается на среднем уровне.

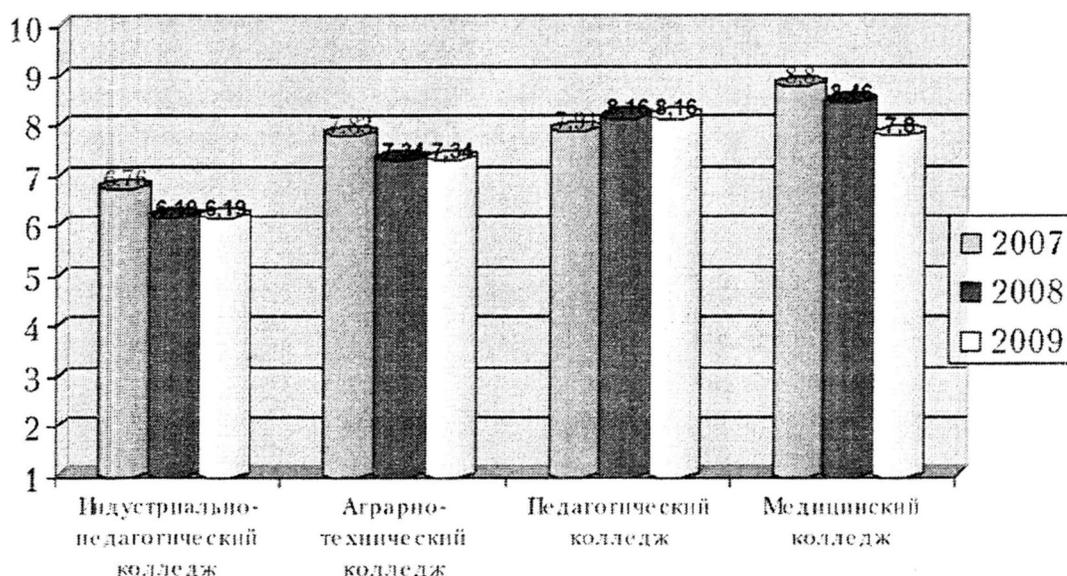


Рисунок – Динамика реакции организма учащихся на стандартную физическую нагрузку (индекс Руфье) за 3-летний период обучения.

Анализ показателей функционального состояния организма посредством проведения пробы на стандартную физическую нагрузку по индексу Руфье показал, что большинство учащихся находятся в состоянии «средней» работоспособности. Лишь в индустриально-педагогическом колледже была выявлена положительная динамика. Это свидетельствует о том, что выносливость организма к нагрузкам в процессе обучения находится на высоком уровне.

Таким образом, следует обратить внимание на необходимость внесения изменений в организацию процесса физического воспитания в медицинском колледже, так как по степени сформированности потребностей к занятиям физической культурой и спортом, соблюдением здорового образа жизни, отношением к вредным привычкам, уровню физической подготовленности, учащиеся данного учебного заведения имеют низкие показатели с выраженной отрицательной динамикой.

1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: Гардарики, 2007. – 218 с.
2. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2007. – 366 с.
3. Прищепа, И.М. Возрастная анатомия и физиология: учеб. пособие / И.Л. Прищепа. – Минск: Новое издание, 2006. – 416 с.