

РГУ им. И. Канта



ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ  
В ТЕОРИИ И МЕТОДИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,  
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ  
И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Часть 1



Калининград  
2010

РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. ИММАНУИЛА КАНТА

ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ  
В ТЕОРИИ И МЕТОДИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,  
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ  
И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Материалы VIII международной научно-практической конференции

23—26 сентября 2010 г.

Издательство  
Российского государственного университета им. Иммануила Канта  
2010

*А.Ю. Журавский, канд. пед. наук, доц.,  
Полесский государственный университет, Республика Беларусь*

**Физическое воспитание в ссузах г. Пинска  
и динамика показателей функционального состояния учащихся  
за период обучения**

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, 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 которой важную роль играет физическая культура. Посредством направленного использования физических упражнений, соблюдения здорового образа жизни можно изменить ряд показателей физического развития, физическую и функциональную подготовленность. Выбор средств физического воспитания и регулирование физических нагрузок в первую очередь зависят от состояния здоровья занимающегося и должны контролироваться со стороны врача и преподавателя — это обязательное условие занятий физической культурой и спортом.

Молодой человек, поступающий в среднее специальное учреждение, уже имеет осознанное отношение к физической культуре — как положительное, так и индифферентное или даже негативное. И неважно, где и под чьим влиянием приобретены эти установки: в семье, школе, в кругу друзей. Поэтому одной из основных задач учебной дисциплины «Физическая культура» в вузе является формирование 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 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].

Здоровье человека неразрывно связано с его деятельностью, поэтому критерии здоровья следует рассматривать через призму конкретной профессии. Эффективность профессиональной деятельности, в свою очередь, также зависит от состояния здоровья, особенностей взаимодействия организма со средой и профессиональной адаптации человека. При любой профессиональной деятельности, в особенности в неблагоприятных условиях производственной и экологической среды, на первый план выступает проблема функциональных резервов.

Взаимодействие человека с условиями профессиональной деятельности ведет к формированию функционального состояния, которое лежит в основе профессиональной адаптации, т.е. в основе состояния здоровья человека. Поэтому существует необходимость изучения и оценки функционального состояния учащейся молодежи для формирования активного отношения к своему здоровью, целена-

правленного взаимодействия физических способностей, во многом обеспечивающего успех профессиональной деятельности.

С целью изучения процесса физического воспитания в вузах г. Пинска нами было проведено исследование динамики показателей функционального состояния учащихся колледжей различного профиля, в ходе которого ставились следующие задачи:

1) проанализировать организацию процесса физического воспитания в колледжах педагогического, промышленного, 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.

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

Исследования проводились в период с сентября 2007 по июнь 2009 года в четырех средних специальных учебных заведениях г. Пинска: промышленно-педагогическом, аграрно-техническом, медицинском и педагогическом колледжах.

Организация процесса физического воспитания анализировалась по показателям распределения учащихся на медицинские группы, а также по степени их участия в различных формах внеклассной физкультурно-оздоровительной работы. Установлено, что в промышленно-педагогическом и аграрно-техническом колледжах, большинство контингента которых составляют юноши, к основной медицинской группе отнесены около 86% учащихся. Оставшиеся 14% посещают занятия физической культурой в подготовительной и специальной медицинских группах, а также 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 учатся в большинстве девушки, в основную медицинскую группу входят 60 и 40% учащихся соответственно. При этом в медицинском колледже в течение трех последних лет наблюдается 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 в индустриально-педагогическом, аграрно-техническом и медицинском колледжах она примерно одинакова и находится в диапазоне 15—30%.

Девушки педагогического колледжа в большей степени занимаются в спортивных секциях и кружках (около 43%), однако за последний год произошло резкое снижение данного показателя — до 24%, что впоследствии, вероятно, отрицательно скажется на физическом состоянии учащихся.

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 посещают в свободное от учебы время спортивные секции и кружки 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 опрошенные отметили свое неполноценное питание.

В аграрно-техническом и индустриально-педагогическом колледжах ведут здоровый образ жизни 50% принявших участие в анкетировании, вредным привычкам подвержены 30% учащихся. В сравнении с девушками юноши педагогического и медицинского колледжей более активно посещают занятия в спортивных секциях и кружках, а также более 60% из них считают свое питание полноценным.

Исследование реакции организма на стандартную физическую нагрузку (проба Руфье) показало (рис.), 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, их работоспособность оценивается как хорошая. При этом результат в 2009 году улучшился в сравнении с 2007-м. У испытуемых педагогического, медицинского, аграрно-технического колледжей работоспособность оценивается как средняя — 7—9 индексов. Однако у учащихся аграрно-технического и медицинского колледжей наблюдается снижение работоспособности в 2007 — 2008 годах. В то же время у девушек педагогического колледжа отмечена положительная динамика данного показателя, работоспособность их организма остается на среднем уровне.

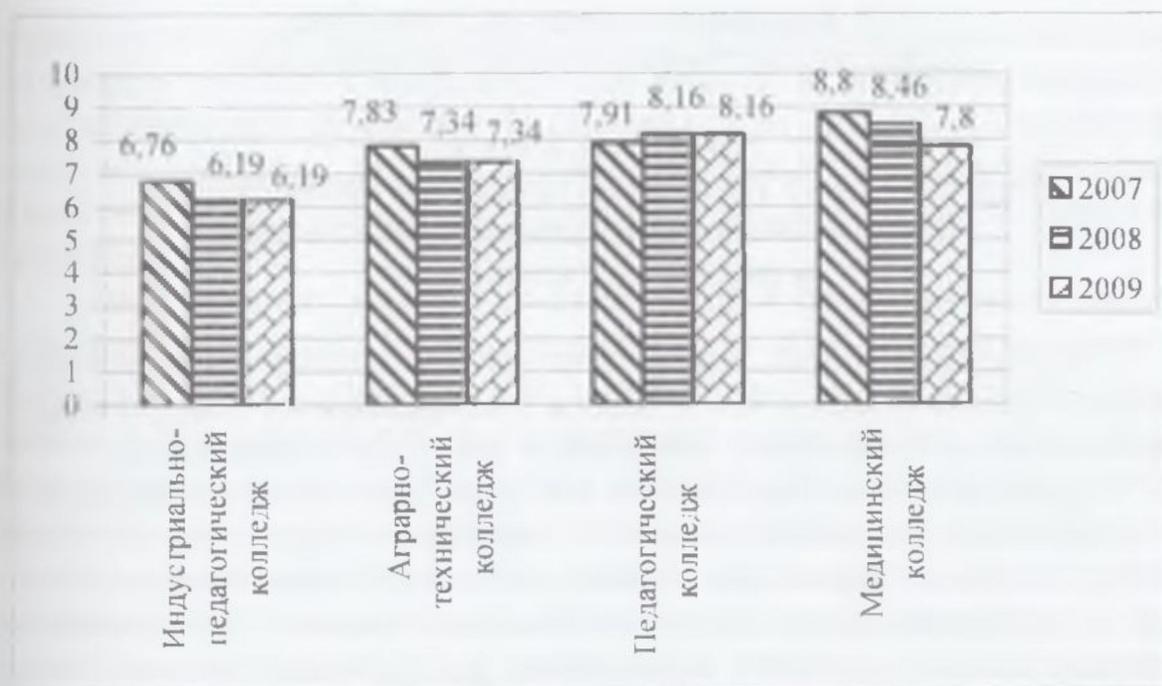


Рис. Динамика реакции организма учащихся на стандартную физическую нагрузку (индекс Руфье) за 3-летний период обучения

Анализ показателей функционального состояния организма посредством проведения пробы на стандартную физическую нагрузку по индексу Руфье выявил, что большинство учащихся характеризуются средней работоспособностью. Лишь в индустриально-педагогическом колледже динамика была положительной. 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, соблюдению здорового образа жизни, отношению к вредным привычкам и уровню физической подготовленности учащиеся данного учебного заведения имеют низкие показатели с выраженной отрицательной динамикой.

#### Список литературы

1. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие. М., 2007.
2. Ильинич В. И. Физическая культура студента и жизнь: учебник. М., 2007.
3. Прищепа Н. М. Возрастная анатомия и физиология: учеб. пособие. Минск, 2006.

## СОДЕРЖАНИЕ

### Совершенствование процесса физического воспитания детей, учащихся, студентов

<i>Пельменёв В. К., Горелов А. А., Румба О. Г.</i> Об актуальности проблемы разработки системных механизмов обеспечения студенческой молодежи оптимальными двигательными режимами .....	5
<i>Арутюнян Т. Г., Кузнецова Е. А., Тупеко Р. С.</i> Адаптивные возможности старших школьников к физическим нагрузкам .....	12
<i>Баркова О. Е.</i> Мотивация учебной деятельности студентов на занятиях физической культурой в техническом вузе: из опыта работы .....	19
<i>Бутько А. В.</i> Совершенствование учебно-тренировочного процесса в детско-юношеских клубах физической подготовки .....	22
<i>Ворожбитова А. Л.</i> Методические основы элективного профильного курса «Гендерные аспекты спортивной деятельности» .....	24
<i>Гниденко Е. К., Клепцова Т. Н.</i> Особенности совершенствования процесса физического воспитания учащихся и студентов в системе образования .....	27
<i>Дзюба И. П.</i> Оценка физической подготовленности и работоспособности студентов специализации «футбол» .....	31
<i>Журавский А. Ю.</i> Физическое воспитание в ссузах г. Пинска и динамика показателей функционального состояния учащихся за период обучения .....	33
<i>Колтошова Т. В.</i> Некоторые аспекты педагогического управления процессом профилактики функциональных нарушений позвоночника в физическом воспитании .....	38
<i>Ласкене С., Ласките А.</i> Грамотность двигательной активности детей младшего школьного возраста .....	42
<i>Лумпова О. М.</i> Результаты индексной оценки физического развития студентов Иркутского государственного технического университета .....	47
<i>Дячкова Н. Н.</i> Повышение эффективности процесса физического воспитания студентов технического вуза .....	48

<i>Макеева В. С.</i> Психофизическая адаптация студенток к образовательной среде физической культуры вуза .....	51
<i>Мартиросова Т. А., Хлебодарова М. В.</i> К вопросу организации рефлексивной деятельности студентов специальной медицинской группы в процессе физического воспитания .....	55
<i>Морозова Е. Н.</i> Прикладное плавание как средство совершенствования плавательной подготовки студентов .....	61
<i>Савко Э. И., Расолько А. И.</i> Научно-методический подход к проблеме здоровья в физическом воспитании .....	63
<i>Сафонова Ж. Б., Прядко Л. А.</i> Ретрансляция основ физической культуры в обучении студентов — будущих социальных работников .....	67
<i>Сундуков А. С.</i> Из опыта занятий физической культурой студентами (на примере КГТЭИ) .....	70
<i>Тихонова А. В.</i> Подвижная игра как основное средство физического воспитания детей дошкольного возраста .....	73
<i>Храмов В. В.</i> Дидактическое проектирование компьютерного средства обучения для образовательного процесса по физической культуре .....	76
<i>Храмов В. В., Гавраш Т. Г., Герасимова Ю. Е.</i> Обоснование целесообразности информатизации учебного процесса по аэробике в общеобразовательных учреждениях .....	79
<i>Шумакова Н. Ю.</i> Современное состояние физического воспитания учащихся и возможности его совершенствования на основе арт-педагогики .....	83
<i>Яворская А. А., Локтионов С. А.</i> Проблема формирования базовых профессионально важных качеств у будущих специалистов сферы обслуживания средствами физической культуры ....	87

### **Совершенствование системы подготовки спортсменов**

<i>Бахарева С. Ю., Дурова Л. М., Байбакова Т. В.</i> Использование зонного прессинга и зонной защиты в баскетболе для повышения уровня тактической подготовленности сборной команды вуза .....	92
<i>Берко Е. Е.</i> Психологическая подготовка баскетбольных судей .....	95
<i>Вильнер Б. С., Толстиков В. А.</i> Управление учебно-тренировочным процессом как фактор совершенствования системы подготовки футболистов .....	98

<i>Гаськов А. В., Кузьмин В. А.</i> Педагогический контроль — фактор моделирования и управления тренировочным процессом спортивных единоборств .....	102
<i>Гаськов А. В., Кузьмин В. А.</i> Тренировка боксеров — системный процесс планирования, моделирования, адаптации и управления .....	106
<i>Клепцова Т. Н.</i> Основные особенности психолого-педагогической подготовки юных борцов .....	112
<i>Конеева Е. В., Карцев А. А.</i> Управление процессом подготовки спортсменов высокой квалификации на основе показателей комплексного мониторинга .....	115
<i>Коробейникова Ю. В.</i> К вопросу сохранения контингента занимающихся подросткового возраста в условиях ДЮСШ .....	116
<i>Кузьмин В. А., Глинчикова Л. А.</i> Психологические аспекты физкультурно-спортивной деятельности .....	120
<i>Пельменёв В. К., Никитин С. Н., Горелов А. А.</i> К проблеме совершенствования двигательных действий .....	122
<i>Серпорезюк С. Д., Чехранов Ю. В.</i> Методика формирования тактики самбо на основе опорных взаимодействий .....	124
<i>Славнова М. Ю.</i> Силовая подготовка волейболистов .....	129
<i>Харитонова Л. Г., Кузнецова И. А., Соломка Т. Н.</i> Особенности адаптивных реакций на физическую нагрузку у биатлонистов различной квалификации .....	132
<i>Шакиров А. Р., Кузьмин В. А., Глинчикова Л. А.</i> Психолого-педагогические аспекты управления в спорте .....	136