

ТИПОВОЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ППФП

Брестский государственный технический университет, Брест, Беларусь

Философской основой изучаемой проблемы (направленности учебного процесса на решение задач профессионально-прикладной физической подготовки студентов) на обозримое будущее является, несомненно, философское учение экзистенциализм, акцентирующий своё внимание на уникальности бытия человека. Каждый человек – уникальная личность, всегда имеющая свободу в выборе поведения, судьбы.

Применительно к практике физической культуры – это персонализированное физическое воспитание. Но это – в отдалённом будущем. Пока же речь пойдёт о типовом индивидуальном физическом воспитании.

На протяжении последних лет нами изучалась проблема кумулятивного влияния ППФП как своеобразной скорой помощи («инъекции»), направленной на профилактику утомления и улучшение взаимодействие внутренних систем организма занимающихся, опираясь на показатели отдалённого влияния.

Более конкретно это выглядело следующим образом.

1. Известно, что для совершенствования технологического образования важным является получение специальных знаний, приобретение определённых (профессиональных) умений и навыков, а это, в полной мере, возможно лишь при условии реализации всей системы (состава и содержания) подготовки.

2. Выдвинутая гипотеза: развитие сенсорных двигательных способностей в условиях естественного проведения занятий по физической культуре с помощью средств физического воспитания, изложенных в учебной программе по физической культуре для студентов ВУЗов непрофильного образования возможно, так как методика и организация учебного процесса будет содействовать достаточному упражнению сенсорных процессов.

3. Необходимо было проверить систему контроля и самоконтроля физической подготовленности студентов в процессе ППФП, реализовав её на практике.

4. И, наконец, нужно было опробовать методику, направленную на развитие силы и статической выносливости у студентов, определить параметры регулирования нагрузки и её характеристики при выполнении физических упражнений для развития перечисленных двигательных способностей.

Отличительной чертой проведённого в этом году этапа исследования и являлось стремление дополнить состав профессионально-прикладной физической подготовки студентов специальным теоретическим курсом с проверкой уровня знаний в реальных условиях обучения, например, при зачётах по физической культуре.

Известно, что организация исследований при изучении отдалённого эффекта занятий всегда вызывает определённую сложность. Ведь для того, чтобы сделать какие-то выводы о влиянии ППФП через 4–5 месяцев (продолжительность семестров), необходимо располагать сравнительными данными, отражающими уровень изучаемых параметров на первоначальном и конечном периодах внедрения ППФП: так называемые ювенильные и дифференциальные результаты.

В физиологии труда, спорте и физической культуре применяется значительное число методов медико-биологического, педагогического и социального характера, часть из которых в различных модификациях использовалась нами при оценке эффективности ППФП.

Полученные результаты: гармоничное и крепкое телосложение, незначительное превышение веса тела над так называемым «идеальным», некоторое, к сожалению, узкогрудие, как один из показателей недостаточной пропорциональности развития грудной клетки, и всё это при нормальном развитии лёгких – свидетельство хорошего физического развития изучаемой группы студентов. Полученная на основе одномоментной функциональной пробы Мартине-Кушелевского в модификации В.Тимошенкова ЧСС в покое общая тренированность: у девушек 73-81 уд/мин (в пределах нормы – тахикардия, как проявление сердечной слабости); 74-75 уд/мин (в пределах нормы) у юношей.

Реакция организма на функциональные пробы с приседаниями и подскоками: 20 приседаний за 30-40 с или 60 небольших подскоков в течение 30 с.: на пробу с приседаниями у девушек и юношей (соответственно 67,9 – 72,6% и 64,9 – 79,3%) – плохая (на это же указывает полученный коэффициент восстановления); на пробу с подскоками – удовлетворительная – плохая (об этом же свидетельствует и коэффициент восстановления: у девушек (54,0-68,9%) – плохой; у юношей (60,1– 80,4%) – хуже требуемого уровня.)

Работоспособность студентов. Не претендуя на значительные обобщения, следует в этом частном случае утверждать, что работоспособность данной группы студентов - удовлетворительная (сердечная недостаточность).

Функциональное состояние системы внешнего дыхания: пробы Штанге и Генчи, частота дыхания. Общие итоговые результаты свидетельствуют о хорошем уровне состояния внешнего дыхания по всем трём изучаемым пробам. Не произошло ухудшения состояния системы дыхания, что является убедительным доказательством удачной организации занятий по различным разделам учебной дисциплины.

Практическая значимость исследования определялась тем, что содержащиеся в нем теоретические положения, а также методические рекомендации в дальнейшем помогут осмыслить реальный воспитательно-образовательный процесс по физической культуре, прогнозировать его развитие, что особенно важно в условиях общего физкультурного образования.

Предварительные результаты исследования вопросов организации и методики занятий в учебных группах по развитию равновесия средствами подвижных игр позволяют констатировать:

1. Введение в естественный учебно-воспитательный процесс дополнительных задач по развитию равновесия у студентов вполне возможно.

2. Занятия сохраняют черты естественности, если действия студентов выполняются в форме учебных заданий на основе качественной оценки преподавателя, достаточного количества разнообразного инвентаря и оборудования.

3. Контрольный срез необходим для текущей информации и для планирования дальнейшей работы. Выбор контрольного упражнения зависит от его информативной ценности, т.е. от того, насколько данное контрольное упражнение информирует об успешности обучения.

Важными критериями, позволяющими судить о функциональном состоянии сердечнососудистой и дыхательной систем, а также показателях физической подготовленности, являются, конечно, тесты и физические упражнения в форме учебных (контрольных) нормативов.

Предварительный контроль показал, что учебные нормативы в беге на 30 м выполняют: юноши – 73%; девушки – 75%; упражнения на координацию движений: юноши – 87%; девушки – 91%; жонглирование двумя теннисными мячами: юноши – 83%; девушки – 78%.

Девушки успешно выполняют требуемые программой по физической культуре нормативы по выносливости (бег на 1000 м). Вместе с тем, остались нереализованными до конца проблемы, связанные с развитием общей выносливости у юношей.

Увеличение силы и времени статической выносливости после длительного (3 – 4 месяца) периода ППФП свидетельствует о благоприятном их воздействии на функциональное состояние ЦНС и общий тонус всего организма.

Метод определения статической выносливости как показателя уровня работоспособности нервно-мышечного аппарата имеет бесспорное преимущество перед показателями силы мышц. Статическая выносливость является самостоятельным показателем, не зависящим от силы мышц. Он более тонко реагирует на изменения нервно-мышечного аппарата и организма в целом.

Например, при незначительном стимулирующем или угнетающем эффекте ППФП сила мышц, как правило, не изменяется. В то же время статическая выносливость изменяется сразу после самых незначительных отклонениях в организме человека. При оценке эффективности ППФП следует учитывать возросшие силовые способности и показатели статической выносливости.

Выводы. 1. Специфической особенностью и новизной разработанной методики является сочетание средств, указанных в типовой учебной программе (легкая атлетика, аэробика, ходьба на лыжах, подвижные игры и т.д.) и

упражнений ППФП непосредственно в процессе учебных практических занятий студентов по физической культуре.

2. Общие итоговые результаты свидетельствуют об удовлетворительном уровне состояния здоровья студентов практически по большинству используемых проб. Об этом свидетельствуют удовлетворительные показатели функционального состояния (частоты дыхания в покое, ЧСС в покое, жизненной емкости легких, проб Штанге, Генчи, ортостатической пробы, жизненного индекса, индекса функциональных изменений, индекса Рюффье), полученные на этом этапе эксперимента.

3. Чрезвычайно важно заметить, что в процессе напряжённой учёбы, большой эмоциональной нагрузки, значительного умственного утомления, особенно в последние годы, ухудшения физической подготовленности не произошло.

Литература:

1. Артемьев, В.П. Педагогический и врачебный контроль за состоянием здоровья, физического развития и работоспособности студентов / В.П. Артемьев (составитель): методические рекомендации. – Брест: БГТУ, 2004. – С. 17–21.

2. Артемьев, В.П. Профессионально-прикладная физическая культура в режиме труда и отдыха инженеров (систематехников, специалистов по радиоэлектронике и информационным технологиям, экономистов и экономистов-менеджеров) / В.П. Артемьев // Вестник БрГТУ. – 2011. – № 6 (72): Гуманитарные науки. – С. – 161–169.

3. Артемьев, В.П. Специальная физическая подготовка как условие успешной профессиональной деятельности / В.П. Артемьев, В.Н. Кудрицкий. «Здоровье для всех»: материалы IV Международной научно-практической конференции. – Часть III. – Пинск : УО «Полесский госуд. ун-т». – 2012. – С. 5–7.

4. Гайворонский, И.В., Нечипорук, Г.И., Гайворонский, А.И. Анатомия и физиология человека / И.В. Гайворонский, Г.И. Нечипорук, А.И. Гайворонский : учеб. для студ. проф. учеб. заведений. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – С. 237,244.

5. Ильинич, В. И. Физическая культура студента / В. И. Ильинич, ред.: учебник. – М.: Гардарики, 2003. – 383 с.