

пед. наук: 13.00.04 / Демінська Лариса Олексіївна. – Л., 2004. – 245 с.

3. Стасенко, О.А. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до позакласної роботи з учнями основної школи: дис. кандидата пед. наук: 13.00.04 / Стасенко Олексій Анатолійович. – Кіровоград, 2010. – 275 с.

4. Радул, В.В. Основи професійного становлення особистості сучасного вчителя. Навчальний посібник / В.В. Радул, В.О. Кравцов, І.М. Михайліченко. – Кіровоград: Поліграфічно-видавничий центр ТОВ «Імекс ЛТД», 2007. – 252 с.

5. Фіцула, М.М. Педагогіка: Навчальний посібник для студентів вищих педагогічних закладів освіти / М.М. Фіцула. – К.: Видавничий центр «Академія», 2002. – 528 с.

УДК 796.011.3

СОВРЕМЕННЫЕ ВЗГЛЯДЫ НА ОРГАНИЗАЦИЮ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Купчинов Р.И., д-р пед. наук, профессор

Минский государственный лингвистический университет,
Минск, Беларусь

При организации учебно-тренировочного процесса, направленного на формирование здоровья студенческой молодежи средствами двигательной подготовки, приобщение к здоровому образу жизни необходимо рассматривать как основную цель физического образования в вузе. Эта цель, направленная на разностороннее развитие личности, на современном этапе развития общества требует взаимосвязанного решения воспитательных, образовательных и тренирующе-развивающих задач (двигательная подготовка). Как ни странно, вопреки названию физическое воспитание рассматривается и теоретиками, и практиками в основном как педагогическая система физического совершенствования человека, а формирование нравственной, волевой, эстетической сфер личности остается на втором плане. Об этом недвусмысленно говорит перечень глав в учебниках по теории и методике физического воспитания.

Стратегически цель реализуется преподавателем последователь-

но в четырехлетнем периоде практической работы при совокупности решения воспитательных, тренирующе-развивающих и образовательных задач, где приоритет должен принадлежать воспитательной задаче.

В физическом воспитании часто задачи обучения двигательным действиям и тренинга превалируют над задачами воспитания. Воспитание должно быть нацелено на развитие мотивации мышления, связанного с жизнедеятельностью человека, его образом жизни, с использованием психолого-педагогических методов. В.А. Сухомлинский писал, что его всегда удивляло, что физическое воспитание детей, подростков и молодежи в теории и на практике отрывается от задач духовного становления личности. Этот разрыв недопустим. Физическое напряжение всегда должно затрагивать духовную сферу и пробуждать отношение личности к силе собственного духа – лишь при таком условии человек обретает способность воспринимать себя.

Основой для организационной структуры построения учебно-тренировочного процесса служит один из используемых подходов системы организации занятий по физической культуре в вузе. В практике используют в основном пять подходов и их сочетание.

Первый подход – наиболее организационно простой "примитивный" когда на протяжении четырех лет занятия проводятся с академической учебной группой. Встречается в малочисленных вузах, не имеющих собственной спортивной базы.

Второй подход – связан с организацией эффективного построения учебно-тренировочного процесса. Проводится комплектование учебных отделений и групп по физическому воспитанию на первом курсе с учетом состояния здоровья, физического развития, функциональных возможностей и развития основных двигательных способностей. При этом используется три варианта дифференцированного подхода: первый – минимальный (разделение на мужские и женские группы и выделение сборных команд); второй – частный (разделение на четыре учебных отделения для мужчин и женщин), выделение сборных команд; третий – полный (к предыдущему варианту добавляется комплектование групп с учетом психофизического состояния и отклонений в состоянии здоровья). Постоянный состав групп сохраняется на протяжении всего периода обучения (перевод из групп производится только по медицинским показате-

лям).

Третий подход – на первых двух курсах используется третий вариант второго подхода. Начиная с третьего курса организуются группы с преимущественной направленностью (использование в основном до 70 % средств одного из видов спорта) для студентов основного, подготовительного и частично специального отделения при улучшении психофизического состояния на первых двух курсах и результатов медицинского обследования.

Четвертый подход – для студентов только четвертого курса. Организуются занятия по графику, когда студент может посещать занятия в удобное для него время. Для этого составляется специальное расписание занятий 2–3 раза в неделю и выделяется два-три времени занятий (например, 11-00, 14-00, 18-00 и т.п.).

Пятый подход – для студентов выпускного курса и магистров. Этот подход связан со свободным посещением занятий и самоподготовкой. При этом подходе в учебном году выделяется для контроля за группой 18 часов (по 6 часов в начале учебного года, конце первого семестра и в конце учебного года) для приема контрольных нормативов, наблюдения за психофизическим состоянием и определения теоретических знаний.

Для эффективного решения здоровьесформирующей функции физического воспитания важным является организация учебно-тренировочного процесса. Во-первых, это число занятий в недельном расписании и их частота. Из предусмотренного законом Республики Беларусь о физической культуре проведение в вузе не менее 4 часов занятий в неделю наиболее рациональным является три занятия в неделю по 60 минут, проводимые через день. Эта схема проведения занятий, как показывают исследования, позволяет достоверно улучшить уровень психофизического состояния студентов, особенно у имеющих отклонение в состоянии здоровья (по данным 33-й поликлиники в вузах города Минска за 2011 г. – 53 %) и низкий уровень двигательной подготовленности (более 75 %) среди студентов основной медицинской группы. При наиболее распространенной схеме 2 занятия в неделю по 90 мин должны проводиться через два дня на третий. При этом следует отметить о негативном влиянии одноразовых занятий в неделю на здоровье занимающихся.

Во-вторых, время проведения занятий в расписании учебного дня. Лучший вариант проведения занятий физическим воспитанием

последней третьей или, в крайнем случае, четвертой парой. Это позволяет:

- увеличить перерыв между учебными занятиями и занятиями физическим воспитанием для переодевания (снять верхнюю одежду и нижнее белье и переодеться в специальную спортивную одежду);
- снизить опоздания на занятия;
- после занятий провести обязательные для поддержания здоровья гигиенические мероприятия (душ, сауна, минимально – обтирание влажным полотенцем).

Проведение занятий пред парой или первой парой (начало занятий в 7–8 часов) отрицательно влияет на работоспособность студентов в течение учебного дня. Это связано с инерционными процессами, происходящими в организме при переходе от относительного покоя к нагрузкам и последующей негативной умственной деятельностью на других аудиторных занятиях. Проведение занятий пятой парой нарушают правило рационального питания, т.е. регулярность. Научно доказано, что перерыв между приемом пищи в дневное время не должен превышать 5–6 часов, перерыв 8 часов и более приводит к заболеваниям желудочно-кишечного тракта. Данные медиков показывают, что за время обучения в вузах 6–7 % студентов заболевают колитом, гастритом и даже язвой желудка.

Понижение работоспособности и увеличение отклонений в состоянии здоровья у подрастающего поколения большинство специалистов, занимающихся здравоохранением, связывают с Чернобыльской трагедией, экологическими, экономическими проблемами. Однако, на наш взгляд, эти изменения связаны, в первую очередь, с резким возрастанием гипокинезии среди детей и молодежи и проведения неэффективного физического воспитания.

Одним из факторов, препятствующих улучшению психофизического состояния занимающихся, имеющих отклонение в состоянии здоровья, является психология отношения специалистов, занимающихся здоровьем подрастающего поколения, к вопросам системы двигательной нагрузки и направленности используемых средств физического образования, к показаниям и противопоказаниям и срокам освобождения от занятий физическим воспитанием после перенесенных заболеваний. Следует отметить, что это отношение, возникло под влиянием теории охранительного режима больных в середине 20-х годов прошлого века, подкреплено официальными документами министерств, дей-

ствует в практике до настоящего времени и защищается специалистами, занимающимися формированием здоровья подрастающего поколения и не только медиками, но большой группой работников физического образования.

Кризис в состоянии здоровья подрастающего поколения, рассмотрим на примере оптимального возрастного развития сердечно-сосудистой системы. С возрастом постепенно уменьшается частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое, в частности, в один год она равна 125–130 уд/мин, в 3 года – 110–115, в 6–7 лет – 100–105, в 10–11 лет – 90–95, к концу полового созревания (14–16 лет) – 75–80, в 18–19 лет – 70–75 уд/мин. Обследования показывают, что более чем у 75 % студентов ЧСС в покое находится на уровне 90 и более уд/мин, т.е. на уровне должностного развития 10–11-летних, что позволяет утверждать о недоразвитии сердечно-сосудистой системы у этой части студентов.

Напомним, что по показателю ЧСС в покое можно охарактеризовать состояние экономичности работы сердца по пятибалльной системе, предложенной Н.М. Амосовым, И.В. Муравовым (1985). У мужчин показатель 50 уд/мин – отлично, реже – 60 уд/мин – хорошо, 65–70 уд/мин – посредственно, выше 75 – плохо, более 85 уд/мин – очень плохо. У женщин и юношей (17–19 лет) количество ударов в минуту примерно на 5 больше.

Достичь необходимого здоровьесозидательного эффекта при занятиях физическими упражнениями можно лишь при тренирующем воздействии системы двигательных нагрузок с соблюдением основных принципов физического воспитания: адекватности, систематичности, постепенности, академичности.

Качественной нагрузкой для студентов считается такая, которая позволяет потратить за одно занятие (70–80 мин) 600–700 ккал. Этот минимум можно выполнить при выполнении объема средств, используемых на занятиях при следующей интенсивности: 30 % времени (от общего времени занятий) при ЧСС 100–120 уд/мин или 112–115 ккал, 50 % при 130–160 уд/мин или 325–335 ккал, 20 % при 160–180 уд/мин или 150–160 ккал. Энергозатраты за занятия в пределах 250–300 ккал являются неэффективными или мало эффективными (полезными) для улучшения психофизического состояния занимающихся студентов.

Основной целью занятий со студентами, имеющими отклонения в органах и системах организма от нормы независимо от их тяжести, а также имеющими неудовлетворительный уровень психофизиологического состояния является, в первую очередь, направленность средств на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной системы и опорно-двигательного аппарата – скелетной мускулатуры (называемая периферическими "сердцами" человека), как базы для использования индивидуально регламентированных двигательных нагрузок для профилактики и восстановления систем и органов, имеющих отклонение от нормы. Во-вторых, обучение использованию индивидуального двигательного потенциала в разнообразных движениях, проявляемых во времени, пространстве и силе мышечных усилий.

УДК 796.072.2

ИННОВАЦИОННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ЦИКЛИЧЕСКИХ ЛОКОМОЦИЙ (НА ПРИМЕРЕ ПЛАВАНИЯ)

*Дышко Б.А.¹, д-р биол. наук, канд. пед. наук,
Кочергин А.Б.², канд. пед. наук, Мамонтов Д.В.³*

¹ООО «Спорт Технолоджи», Москва, Россия

²Центр Спортивной Подготовки, Москва, Россия

³ООО «Популярная механика», Москва, Россия

Техническая подготовленность спортсмена характеризует степень реализации/освоения им последовательности/системы движений в соревновательном упражнении, способствующая достижению высокого спортивного результат [1, 2, 5 и др.].

Известно, что техническое мастерство спортсменов характеризуется стабильностью, вариативностью, экономичностью, эффективностью [1]. Стабильность техники обусловлена ее помехоустойчивостью – независимостью от внешних условий и функционального состояния спортсмена [1, 11 и др.]. Вариативность техники зависит от способности спортсмена оперативно корректировать свои двигательные действия в зависимости от соревновательной ситуации и функционального состояния организма [1]. Экономичность техники характеризует способность спортсмена «... к рациональному ис-