

и социальный характер (потеря значительного числа дееспособных работников, содержащих себя и свою семью), вызовут долговременные изменения в польской экономике. Поэтому необходимы радикальные изменения в системе охраны труда сельскохозяйственных работников. Уменьшающееся количество пенсионеров также не лучшим образом говорит об уровне оздоровления общества. В данной области также необходимы незамедлительные изменения.

УДК – 796

Кудрицкий В.Н.

НЕТРАДИЦИОННЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ В ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ

В связи с государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования физическая культура в Республике Беларусь является обязательной дисциплиной гуманитарного образовательного цикла. Поэтому на современном этапе развития общества «Физическая культура» имеет целью решать очень важные, жизненные для человека задачи:

- укрепление здоровья студентов средствами физической культуры, поддержание высокого уровня физической и умственной работоспособности, самоорганизации здорового образа жизни, повышение уровня физической подготовленности и совершенствование психомоторных способностей, обеспечивающих высокую производительность профессионально-технических действий, умений и навыков;
- создание у студентов системного комплекса знаний теоретических основ и практических навыков для реализации потребностей в двигательной активности и физическом совершенствовании на производстве, в быту и семье, рациональной организации свободного времени с творческим освоением всех ценностей физической культуры, как компонента общей культуры будущего высококвалифицированного специалиста;
- совершенствование методики подготовки студентов по вопросам профессионально-прикладной физической подготовки студентов путем использования в учебном процессе тренажеров, нестандартного спортивного оборудования.

Такой подход государства к развитию физической культуры создает предпосылки широкого внедрения ее в повседневную жизнь студенческой молодежи.

Изучив состояние физического воспитания студентов высших учебных заведений, нами была выявлена низкая двигательная активность занимающихся на учебных занятиях. Низкий уровень двигательной активности студентов объясняется тем, что двухразовые занятия, проводимые по общепринятой методике, не обеспечивают оптимальной физической подготовленности студентов, необходимой им для выполнения требуемых программой нормативов. По нашему мнению, одним из недостатков учебного процесса является нерациональное построение учебных занятий, заключающееся в низкой плотности и интенсивности. Кроме того, еще не получило широкого распространения внедрение в учебный процесс по физическому воспитанию студентов основного и подготовительного отделения применение тренажеров и нестандартного спортивного оборудования, направленных на развитие основ-

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ustawa z 20.12.1990 r.o ubezpieczeniu społecznym rolników, Dz.u.Nr 7/1998, poz.25, art.29 ust.1
2. Ociepa M., Pilichowski W.: Emerytura i renta z ubezpieczenia społecznego rolników, Kasa Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego, Warszawa 1998, s.54
3. Kwartalna Informacja Statystyczna KRUS, Warszawa 1996-2001

ных физических качеств и профессионально-прикладных навыков. В этом мы видим резервы, за счет которых возможно повысить тренировочный эффект учебных занятий.

Практический опыт специалистов в области физического воспитания и спорта показал эффективность применения тренировочных устройств и тренажеров общего и локального воздействия в спортивной практике.

Анализ результатов экспериментальных исследований позволяет выявить принципиально новые пути повышения специальной физической подготовки спортсменов за счет широкого использования различных вариантов динамического и статического режимов работы мышц. Однако применение в учебно-тренировочном процессе таких дополнительных средств, как штанга, гири, набивные мячи, гантели, амортизаторы и т.д. не позволяет в достаточной мере моделировать необходимые сочетания работы мышц в условиях сопряженности развития физических качеств.

Успешное решение этой проблемы во многом зависит от разработки и внедрения в учебный процесс тренировочных устройств, тренажеров и специального дополнительного оборудования, направленного на развитие как физических качеств, так и двигательных навыков, профессионально-прикладного характера.

Использование в учебном процессе тренажеров, тренировочных устройств и дополнительного оборудования – одно из перспективных направлений для совершенствования учебного процесса по физическому воспитанию студентов основного и подготовительного отделения. В этом случае появляется реальная возможность в короткие сроки значительно увеличить объем и интенсивность учебных занятий. Это создает благоприятные условия для целенаправленной подготовки студентов к выполнению контрольных нормативов в более короткие сроки. Ряд авторов в своих работах указывает на то, что применение в учебном процессе тренировочных устройств и тренажеров дает возможность эффективно воздействовать на нервно-мышечные группы. Кроме того, на таких занятиях будет увеличиваться плотность за счет ликвидации простоев и многократного повторения упражнений, учебный процесс будет иметь ярко выраженный эмоциональный характер.

По мнению ряда авторов, значительную роль в рационализации управления процессом становления и совершенствования структуры движений могут сыграть технические средства обучения. При помощи их, как отмечают авторы, возможно создать условия для упорядочения режимов работы мышц, улучшения мышечной координации и устранения яв-

Кудрицкий Владимир Николаевич. К.п.н., зав. каф. физического воспитания и спорта Брестского государственного технического университета.

Беларусь, БГТУ, 224017, г. Брест, ул. Московская, 267.

лений излишней активности мышц, непосредственно не участвующих в работе.

Среди технических средств можно выделить особый класс тренажеров и тренировочных устройств, создаваемых специально для того, чтобы осуществить моделирование и программирование в лабораторных условиях.

Технические средства обучения условно можно классифицировать на группы:

- для обучения и совершенствования спортивной техники;
- для тренировки физических качеств;
- для сопряженного совершенствования двигательных качеств и навыков.

Такое распределение и внедрение технических средств в учебно-тренировочный процесс по мнению авторов, будет перспективным в организации учебно-тренировочного процесса на самом эффективном уровне, где потери времени и усилий будут минимальными.

В настоящее время в практику физического воспитания студентов шире начинают внедряться технические средства обучения для получения информации непосредственно во время выполнения тренировочных и соревновательных заданий, для измерения динамики функционального состояния различных систем организма, а также для получения экспресс-оценки различных показателей организма.

Широкое применение в учебно-тренировочном процессе находят тренажеры, осуществляющие программирование двигательных заданий, а также тренажеры, с помощью которых осуществляется более быстрая и целенаправленная тренировка двигательных качеств и умений.

Наряду с отдельными техническими средствами, в физическое воспитание студентов начинает внедряться вычислительная техника.

Так в Минском радиотехническом университете разработана подсистема АСУ, которая позволяет использовать конкретную математическую модель «Студент – спортсмен».

Изучение состояния вопроса на основе литературных данных белорусских и зарубежных авторов, а также передового опыта работы по физическому воспитанию показывают, что необходимо разрабатывать и внедрять в практику новые, более эффективные технические средства обучения, расширяющие творческие возможности преподавателя в процессе учебно-тренировочных занятий с целью эффективного воздействия их на развитие основных физических качеств студентов.

В связи с тем, что вопросы улучшения физической подготовленности студентов на основе широкого использования в учебном процессе технических средств обучения и дополнительного оборудования в настоящее время изучены недостаточно, нами рекомендуется для лучшей организации учебного процесса по физическому воспитанию со студентами подготовительного и основного отделений использовать дополнительное оборудование и нестандартный спортивный инвентарь. Спортивное оборудование нестандартного типа можно устанавливать на открытых площадках и в спортивных залах. Учитывая значительную высоту оборудования и специфику выполнения упражнений на нем, необходимо соблюдать строгую дисциплину, технику безопасности, порядок очередности в выполнении упражнений, обратив особое внимание на страховку, помощь и само страховку.

На открытых площадках лучше устанавливать оборудование нестандартного типа, на которых можно выполнять различные упражнения группами занимающихся. В спортивных залах лучше размещать нестандартное оборудование малых размеров, крепящееся к стене и предназначенное для индивидуального пользования.

УДК 796

Кудрицкий Ю.В., Артемьев В.П.

ВЛИЯНИЕ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ НА ПОВЫШЕНИЕ ЭКОНОМИЧЕСКОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАБОТНИКОВ РАЗНЫХ ПРОФЕССИЙ (На примере Брестской швейной фабрики им. Е.М. Фомина)

Эффективность производства, интенсификация рабочих, инженерно-технических работников и служащих в определенной мере зависит от использования ими в режиме рабочего дня доступных средств физической рекреации в специально оборудованном для этого комплексном физкультурно-оздоровительном реабилитационном центре (КФОРЦе). Целесообразно создания КФОРЦа явилось объективным следствием социально-психологического климата в коллективе, в котором 75 % работниц цехов не были удовлетворены работой на фабрике, а 27,7 % - планировали вообще сменить профессию. Имелись объективные и субъективные обстоятельства неудовлетворенности работой.

Общепризнано, что грамотное вложение материальных средств в физкультурно-оздоровительные и рекреационные мероприятия трехкратно окупается. Оздоровление трудящихся средствами физической культуры и спорта снижает заболеваемость на 30-40 %, повышает производительность труда до 7-12 процентов, продлевает долголетие [3]. Данные И.В. Муравова [5] свидетельствуют о том, что производ-

ственную гимнастику следует рассматривать как своеобразную скорую помощь («инъекцию») восстанавливающую работоспособность, направленную на профилактику утомления и улучшение взаимодействия внутренних систем организма. Добавим [2], что структура и мера «инъекции», степень воздействия, время введения, то есть все то, что составляет сумму восстановительных элементов, определяет эффективность физических упражнений, являющихся в данном случае действенным фактором физиологической рационализации трудового процесса.

В целом, на специальные занятия физической культурой, обусловленные особенностями профессиональной деятельности работников, занятых малоподвижным однообразным трудом, отводилось 2,5 – 3 часа в неделю. Этот объем складывался из времени, затрачиваемого на различные виды производственной гимнастики (1-1,5 часа в неделю), и временем профилактических и восстановительно-профилактических занятий до и после работы (1, 5 часа в неделю; табл. 1).

Кудрицкий Юрий Владимирович. Ассистент каф. физического воспитания и спорта Брестского государственного технического университета.

Артемьев Виталий Петрович. К.п.н., доцент, профессор каф. физического воспитания и спорта Брестского государственного технического университета.

Беларусь, БГТУ, 224017, г. Брест, ул. Московская, 267.