

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ОТДЕЛЕНИЙ

*Бажанова Г. К., ст. преподаватель кафедры ФВиС
Брестский государственный технический университет*

Аннотация. В данной статье рассматриваются оптимальные формы и средства физического воспитания, которые влияют на сохранение здоровья студенческой молодежи в процессе практических учебных занятий по физической культуре в специальном учебном отделении в УО «Брестский государственный технический университет». По результатам проводимых исследований был выявлен положительный эффект оздоровления студентов.

Ключевые слова: физическая культура, воспитание, упражнения, молодежь, здоровьесберегающие технологии, средства, специальное учебное отделение, оптимизация.

Актуальность исследования. В настоящее время задачей высшей школы является не только образование, необходимое для жизнедеятельности в будущем, но и сохранение здоровья для дальнейшей трудовой деятельности. Именно физкультурно-спортивной деятельности отдан приоритет в воспитании здорового поколения молодежи, так как именно здесь решаются не только воспитательные и образовательные задачи, но и оздоровительные [8, 11].

На сегодняшний момент формы и средства занятий физической культурой многообразны, поэтому оптимизация формирования здоровьесберегающих технологий является актуальным вопросом в научной деятельности на современном этапе. Нужно учитывать, что любая форма занятий имеет свои принципиальные особенности в организационной структуре и ставит своей целью различные задачи перед занимающимися [1, 2, 4, 9, 10, 12]. Главным критерием оценки той или иной формы занятий является массовость и систематичность.

Поиск эффективных путей оптимизации физической активности и выбор действенных форм физического воспитания выступают одними из первостепенных задач в области физической культуры. Поэтому необходимо внедрение индивидуального и дифференцированного подхода, а также использование здоровьесберегающих и здоровьесформирующих форм деятельности [3, 5, 6, 7].

Цель исследования. Целью нашего исследования является совершенствование формирования здоровьесберегающих технологий средствами физической культуры для гармонично развитой личности студента в специальном учебном отделении.

Задачи исследования. Для решения поставленной цели педагогического исследования нам необходимо выполнить следующие задачи:

1. Сформировать оптимальный комплекс физических упражнений оздоровительной направленности для формирования здоровьесберегающих технологий в учебном процессе на занятиях физкультурой у студентов;
2. Внедрить (и овладеть) комплекс физических упражнений оздоровительной направленности, обеспечивающий сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи;
3. Определить значимость влияния специального комплекса физических упражнений оздоровительной направленности на эффективность улучшения функциональных возможностей и адаптационных процессов организма.

Организация и методы исследования. В организации педагогического исследования принимали участие студенты 1-го курса (n=18) на базе учебно-

спортивного комплекса в спортивных залах и на открытых плоскостных площадках БрГТУ в период сентябрь-декабрь 2018 г.

Для исследования необходимо было взять за основу функциональные и антропометрические показания студентов, которые регистрировались в амбулаторных картах медицинских учреждений. Именно это явилось первоначальным звеном, основополагающим документом и базовым началом для дальнейшего исследования. Фактически мы взяли на себя решение вопросов по организации лечебной программы в рамках оздоровительной направленности и учебной программы вуза.

Для укрепления сердечно-сосудистой системы применялись средства здоровьесформирующих технологий двигательной направленности – разновидности ходьбы и оздоровительного бега, а для опорно-двигательного аппарата выполнялись упражнения на гибкость (наклоны туловища, маховые движения рук, ног и др.) и упражнения силового характера (приседания, подтягивание и др.). Физическая культура применялась в форме лечебной гимнастики в строго дозированных спортивных упражнениях. Особое внимание уделялось дыхательной гимнастике.

При заболеваниях опорно-двигательного аппарата (сколиоз) основной упор был на упражнения, направленные на укрепление костно-мышечной ткани и суставов. При формировании комплекса упражнений были исключены те физические упражнения, которые противопоказаны при наличии сколиоза: повороты с круговыми движениями туловища, прыжковые упражнения и любые упражнения, выполняемые с опорой на одну ногу, сидение в позе лотоса и др.

Для этого мы использовали методы исследования: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, контрольное испытание, обобщение медицинских документов и математико-статистический метод.

Результаты исследования. Для определения результатов исследования мы использовали параметры, указанные в медицинских картах у студентов, участвующих в данном эксперименте. Данные показали, что частота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление (АД) и жизненная емкость легких (ЖЕЛ), по сравнению с исходными данными, у более 50% испытуемых пришли в норму, что свидетельствует об улучшении функционального состояния организма, а следовательно, произошли потенциальные изменения в сторону оздоровления. Показатели ЧСС в покое у этих испытуемых снизились в среднем на 2-4 уд./мин., в то время как АД уменьшилось на 6-8 мм. рт. ст. Показатели же объема ЖЕЛ увеличились в среднем на 100-150 куб. см.

У остальных участников исследования показатели функционального состояния организма были ближе к стабилизации по сравнению с исходными данными, что также свидетельствует о сохранении здоровья в данном экспериментальном периоде. Эти данные имеют пограничный характер, но, тем не менее, считаются как допустимым значением для определения состояния здоровья. Анализ данных журнала посещаемости занятий группы показал, что у данного контингента испытуемых имеется наибольшее количество пропусков занятий по различным причинам.

В начале эксперимента педагогическое наблюдение показало, что все испытуемые (100%) имеют слабо выраженный сколиоз. Антропометрические показатели роста в конце исследования у 30% испытуемых увеличились не достоверно ($P < 0,05$) в среднем на $1 \pm 0,03$ см, что косвенно может указывать на поло-

жительную динамику исправления сколиоза, но здесь могут повлиять и другие возрастные особенности организма, связанные с отставанием в биологическом развитии (реторданты).

Для достижения результатов применялись определенные упражнения, имеющие целенаправленное воздействие на восстановление функций той или иной части организма. В результате прохождения студентами курса занятий было отмечено, что организм адаптируется к постоянно возрастающим нагрузкам и корректирует вызванные заболеванием нарушения. Отмечена частичная подвижность в суставах, дан критерий оценки качества собственного труда.

Выводы. Мы пришли к заключению, что специальные физические упражнения оздоровительной направленности, логически правильно построенные в учебном процессе, способствуют сохранению и укреплению здоровья занимающихся студентов, с учетом предопределяющего фактора – систематичность физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Результаты исследований свидетельствуют о том, что здоровье человека напрямую связано с его работоспособностью и утомляемостью. ЗОЖ студентов подразумевает систематическое использование средств физической культуры в учебном году.

Перспективы дальнейших исследований. Для продолжения дальнейшего познания в данной области необходимо продолжить исследовать значительное количество последних научно-методических публикаций отечественных и зарубежных авторов.

По возможности иметь наличие приборов, чтобы проводить инструментальные методики в исследовании данной области, что позволит достоверно определить уровень здоровьесберегающих технологий.

На наш взгляд, необходимо довести сведения о результатах исследования до студентов, участвующих в данном эксперименте, что, возможно, позволит повысить мотивацию посещения учебных занятий по физической культуре и активнее участвовать в аналогичных экспериментах.

В организации образовательного пространства, направленного на формирование положительной мотивации учащихся к занятиям физической культурой, мы видим необходимость внедрения в образовательный процесс работы с индивидуальными «паспортами» физического развития, физической подготовленности, что будет являться наглядным «портфолио» успехов и мотивацией к занятиям физической культурой.

Список цитированных источников

1. Ахутина, Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. – 2000. – Т. 7. – № 2. – С. 21 – 28.
2. Беспалько, В.П. Слагаемые педагогической технологии / В.П. Беспалько // Москва: Просвещение, 1999. – 105 с.
3. Булавин, С.В. Реализация здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры / С.В. Булавин. – Москва: Просвещение, 1999. – 100 с.
4. Герчак, Я.М. Формирование готовности к здоровьесбережению студентов высшего профессионального образования 13 00 08 – теория и методика профессионального образования (педагогические науки): автореф. ... дис. канд. пед. наук: 13.00.08 / Я.М. Герчак; – Новокузнецк, 2007. – 20 с.
5. Зарипова, А.И. Реализация здоровьесберегающих технологий в современном образовательном учреждении // Педагогический журнал Башкортостана. – №1(32). – 2011. – С. 92-97.

6. Лютая, Л.В. Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры / Л.В. Лютая // Муниципальное образ. учреждение. – Саратов, 2003. – 98 с.
7. Тихомирова, Л.Ф. Экспертный подход в здоровьесберегающей деятельности педагога / Л.Ф. Тихомирова // Школьные технологии. – 2003. – № 3. – С. 191–194 с.
8. Третьякова, Н.В. Здоровьесберегающая деятельность образовательных учреждений: Современное состояние и проблемы // Муниципальное образование: инновации и эксперимент. – 2014. – №1. – С. 30–36.
9. Шуманков, И.Д. Система здоровьесберегающих педагогических технологий образовательного учреждения на основе интеграции учебных дисциплин / И.Д. Шуманков // Тольяттинский гос. ун-т. – Тольятти: Вектор науки ТГУ. – № 3 (21). – 2012. – С. 35–39.

ДИАГНОСТИКА ДИНАМИКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ИГРОКОВ ВОЛЕЙБОЛЬНОГО КЛУБА «ПРИБУЖЬЕ» В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Белый К. И., канд. пед. наук, доцент
Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина

Актуальность исследования. Достичь высоких спортивных результатов в волейболе в настоящее время могут лишь команды, укомплектованные спортсменами, отвечающими современным требованиям игры, имеющими необходимые антропометрические данные, высокий уровень развития двигательных кондиционных и координационных способностей, отличающимися исключительным техническим мастерством и тактическим мышлением. По этой причине проблема диагностики в спорте, и в частности в спортивных играх, стоит достаточно остро, являясь предметом постоянного научного поиска [2]. Однако даже в командах по игровым видам спорта высшей лиги чаще всего только субъективное мнение тренера является определяющим как в оценке готовности игрока, так и в определении стартового состава на конкретный матч.

В этой связи нами предпринята попытка анализа широкого комплекса показателей физической, технической, координационной подготовленности и функционального состояния игроков команды волейбольного клуба «Прибужье», имеющих существенное значение как для построения программ подготовки команды, так и ее отдельных игроков с целью повышения эффективности их соревновательной деятельности на различных этапах подготовки, что в существенной мере должно оказать положительное влияние на весь учебно-тренировочный процесс.

Для определения текущего функционального состояния волейболисток в соревновательном периоде анализу подвергалась динамика показателей ЧСС, AM_0 , ИИ, $\Delta R-R$ игроков волейбольного клуба «Прибужье» до и после выполнения ортостатической пробы перед тренировкой. Результаты представлены в таблице 1. Результаты ортостатической пробы, проведенной перед одной из тренировок первого этапа соревновательного периода (таблица 1), свидетельствуют о том, что у большинства спортсменок (50% от числа испытуемых) наблюдалась симпатикотоническая реакция на смену положения тела (ЧСС повысился на 16-25 уд./мин.). Парасимпатикотоническая реакция отмечалась у трех спортсменок: Ш. Е. и Х. М. и К. В. (ЧСС после смены положения тела из горизонтального в вертикальное повысился на 4, 9 уд./мин. соответственно).