

ПОДХОД К СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

В статье определена сущность и понятия физического воспитания, выделены основные компоненты, которые касаются всех сфер здоровья – физического, психического, социального и духовного.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическое здоровье, духовное здоровье, психическое здоровье, здоровый образ жизни, студент

М. С. Панкратов. Підхід до сучасної системи фізичного виховання студентів

У статті визначено сутність та поняття фізичного виховання, виділено основні компоненти, які стосуються всіх сфер здоров'я - фізичного, психічного, соціального і духовного.

Ключові слова: фізичне виховання, фізичне здоров'я, духовне здоров'я, психічне здоров'я, здоровий спосіб життя, студент

M. Pankratov. Going near modern system of physical education of students.

Strengthening and keeping up health of students by means of physical culture as well as joining healthy mode of life are the main tasks of physical culture at higher educational establishment. A high level of diseases among freshmen and a tendency to its rise are a problem of introduction of theoretical and practical bases of physical culture and healthy mode of life to students' mode of life. This is one of the most actual problems of education of the rising generation.

For achievement put purpose it is required according to program papers to solve tasks of learning process at a such manner: all – round development of physical qualities as well as educational and bringing up tasks. At this case physical education is directed to forming physically health and strong human which can work to old age as well as defend his motherland and be beautiful (handsome) human that is to be physically and harmonically developed. At present many people including managers of various structural departments of state think that the main task of physical culture and sport is so – called “overall movement”.

The task of all – round development of physical qualities is recommended to solve mainly when mastering skills at technically complicated kinds of sport namely swimming, ski racing, archery (shooting), sprinting, throwing; the task is solved additionally when mastering skills at gymnastics, track and field sports, skiing, sporting games.

Key words: physical education, physical health, mental health, psyhical health, healthy mode of life, student.

Актуальность. Укрепление и поддержание здоровья студентов средствами физической культуры, приобщение к здоровому образу жизни необходимо рассматривать как главную задачу физического воспитания в вузе. Высокий уровень заболеваемости среди вчерашних школьников — студентов 1 курса, и тенденция к его росту к концу обучения в вузе, составляют проблему внедрения теоретических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни в быт студентов. Это является одной из актуальнейших проблем воспитания подрастающего поколения.[5, 6, 7]

Для достижения поставленной цели, когда физическое воспитание было нацелено на формирование физически здорового и сильного человека, способного трудиться до глубокой старости, защищать Родину и быть красивым человеком, т.е. физически гармонично развитым, требовалось, согласно программным документам, решать задачи учебного процесса в следующей последовательности: всестороннее развитие физических качеств, образовательные и воспитательные задачи. И сегодня в сознании многих людей, в том числе и руководителей различных структурных подразделений государства, основной задачей физической культуры и спорта является «вообще подвигаться».[1, 3, 8, 9]

Задачу всестороннего развития физических качеств рекомендовалось решать в основном при овладении умениями и навыками в технически сложных видах спорта: плавание, лыжные гонки, стрельба, бег на короткие дистанции, метание гранаты и дополнительно при прохождении программного материала по таким видам спорта: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры.[2, 4, 5, 7]

Образовательные задачи предусматривали системное формирование и доведение до необходимой степени совершенства жизненно важных умений и навыков, в том числе непосредственно прикладных и спортивных, а также приобретение специальных знаний. Речь шла, во-первых, о знаниях, являющихся необходимой предпосылкой сознательного освоения двигательных умений, навыков и эффективного применения своих физических способностей в жизни, а во-вторых, о знаниях, раскрывающих личное и общественное значение физического воспитания, его сущность и позволяющих самостоятельно использовать ценности физической культуры в целях самовоспитания. На практике же знания о значении физической культуры для улучшения здоровья если и давались, то в очень малом объеме [10,12]

Цель работы заключается в теоретическом обосновании педагогических условий формирования культуры здоровья студентов в условиях современной учебы.

Задания исследования: проанализировать и определить суть, содержание и структуру культуры личности студентов; проанализировать состояние здоровья студентов в условиях учебы.

Методы исследования: раскрыть роль физического воспитания; выявить основные рекомендации и актуальные мероприятия по внедрению и оптимизации значения физического воспитания в здоровый образ жизни студенческой молодежи; педагогические наблюдения.

Результаты исследований. Воспитательные задачи рекомендовалось направлять на формирование личности занимающихся, прежде всего на воспитание нравственных качеств, сознания и поведения, отвечающих требованиям морального кодекса социалистического общества. Однако на практике воспитание в учебном процессе сводилось к

использованию в основном репрессивных педагогических методов принуждения, поощрения и наказания, где главным критерием была отметка (от единицы до пяти баллов).

Стратегическая цель современного физического воспитания студентов к моменту окончания вузовского курса - выработать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями, дать знания по вопросам физической культуры и здорового образа жизни и умение управлять жизненно необходимыми двигательными действиями в различных условиях, привить организаторские и конструктивные умения и навыки владения группой при проведении фрагментов физических упражнений для использования в профессиональной деятельности и семейной жизни.

Цель физического воспитания, направленная на всестороннее развитие личности на современном этапе, требует взаимосвязанного решения воспитательных, образовательных и оздоровительно-развивающих задач. Как ни странно, вопреки названию физическое воспитание рассматривается и теоретиками, и практиками физического воспитания в основном как педагогическая система физического совершенствования человека, а формирование нравственной, волевой, эстетической сфер личности остается на третьем плане. Об этом недвусмысленно говорит перечень глав в учебниках по теории и методике физического воспитания.

Стратегическая цель реализуется преподавателем последовательно в четырехлетнем периоде практической работы при совокупности решения воспитательных, оздоровительно-развивающих и образовательных задач, где приоритет должен принадлежать воспитательной задаче с использованием психолого-педагогических методов.

На современном этапе приоритет должен принадлежать воспитательным задачам. В физическом воспитании часто задачи обучения двигательным действиям и тренингу превалируют над задачами воспитания. Но воспитание должно быть нацелено и на развитие мотивации мышления, связанного с жизнедеятельностью человека, его образом жизни, с использованием психопедагогических методов. Физическое воспитание детей 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.

Таким образом, для того, чтобы приобщить студентов к здоровому образу жизни, необходимо воспитывать у них потребность в движении, убеждать в необходимости внедрять средства физической культуры в свою жизнь, доказывать важность ведения здорового образа жизни, формировать мотивы, побуждающие к использованию всевозможных средств двигательной активности в целях оздоровления.

Успешное решение воспитательных задач в процессе учебно-тренировочного процесса связано с владением вопросами, связанными с разделами учебного курса, посвященного психологическим аспектам физического воспитания.

Многолетнее анкетирование студентов первого курса с целью изучения знаний и умений, полученных на занятиях физическим воспитанием в период обучения в школе, показывает, что только 19,8% первокурсников положительно ответили на вопрос: «Проводились ли с вами в школе лекции и беседы по теории физического воспитания?» На вопрос: «Беседовали ли с вами в школе о значении физического воспитания для полноценного здоровья?» положительно ответили 28,2%.

Результаты ответов на эти вопросы указывают на важность формирования представлений о физической культуре и здоровом образе жизни у студенческой молодежи.

Решение образовательных задач осуществляется по трем направлениям: 1) вооружить студентов знаниями, умениями и навыками выполнения физических упражнений, а также умением применять их в жизни; 2) овладение знаниями о физической культуре как ведущем факторе здорового образа жизни доступными средствами и методами укрепления здоровья; 3) освоение теоретических и практических основ профессионально-прикладной физической подготовки.

Необходимо введение теоретического курса по вопросам физической культуры и здорового образа жизни, которые должны включаться в лекции, беседы и диалоги, организованные в форме вопросов и ответов.

Особое значение в процессе физического воспитания имеет оптимизация учебно-тренировочного процесса с целью достижения наибольшего и безусловного эффекта укрепления здоровья. Какие бы специальные задачи не решались в процессе физического воспитания, непреложной остается установка на обязательное достижение оздоровительного эффекта — повышение общей работоспособности и улучшение психофизического состояния в целом.

Оздоровительно-развивающиеся задачи решаются во взаимосвязи четырех составляющих учебного процесса: организации планирования средств, методов; объема нагрузки; реализации планирования и контроля за психофизическим состоянием занимающихся.

Сегодня эффективное физическое воспитание — это раздельное обучение занимающихся на занятиях физическим воспитанием (по половому признаку), индивидуально-дифференцированный подход с организацией индивидуального, малогруппового, поточного и спаренного построений учебного-тренировочного процесса (при разделении занимающихся по функциональным возможностям, уровню физического развития, подготовленности и отклонениям в состоянии здоровья и т.д.); рациональный подбор и тренирующее воздействие физических упражнений; развитие устойчивости организма занимающихся к окружающей среде и резко меняющимся погодным условиям; объективная количественная оценка физического состояния студентов.

Эффективными средствами физического воспитания являются:

физические упражнения, направленные на основные факторы (позитивные сдвиги в деятельности различных органов и систем), позволяющие говорить, что двигательная активность является одним из основных средств профилактики болезней; физические упражнения, имеющие большие энерготраты за единицу времени, обеспечивающие улучшение обмена веществ и функционирование органов и систем организма человека, что способствует выведению из организма продуктов распада (шлаков и ядов), доставке питательных веществ и кислорода работающим системам организма и, в первую очередь, коре головного мозга;

- физические упражнения, совершенствующие сердечно-сосудистую систему, что проявляется в нормализации артериального давления (АД), улучшении кровоснабжения и тренированности сердечной мышцы, улучшении сократительной способности кровеносных сосудов, обеспечении кислородом и питанием всех органов и систем;
- физические упражнения, укрепляющие мышцы, что способствует поддержанию естественного положения тела и сохранению нормальной осанки и положения внутренних органов организма человека;
- физические упражнения, укрепляющие нервную систему, что выражается в высокой подвижности нервных процессов, уравновешенности процессов возбуждения и торможения, быстрой точной реакции на различные раздражения;
- физические упражнения, повышающие сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам окружающей среды и климатическим условиям, способность организма выдерживать большие умственные и физические нагрузки, стрессовые ситуации.

Передовая практика и незначительное количество экспериментальных работ доказывают, что эффект физического воспитания реализуется главным образом через совершенствование в организме человека механизмов адаптации к нагрузкам. Известно, что существенно повысить эффективность физического воспитания возможно при специфическом влиянии средств и возрастании степени адаптации организма к физическим нагрузкам, обусловленным характером и объемом физических упражнений.

Физическое воспитание характеризуется определенными качественными и количественными показателями тренирующего воздействия физических упражнений. Таким образом, только в результате физической тренировки в организме развивается совокупность изменений, способствующих разрыванию механизма общей адаптации, направленной, в частности, на энергетическое и пластическое обеспечение специфических гомеостатических реакций, перестройку различных органов и систем, расширение их функциональных возможностей, совершенствование регуляторных механизмов.

Это имеет важное значение для поддержания здоровья, повышения работоспособности, сопротивляемости организма к действию различных вредных факторов.

Достичь необходимого оздоровительного эффекта на занятиях физическими упражнениями можно лишь при тренирующем воздействии нагрузок с соблюдением основных принципов физического воспитания: *систематичности* (последовательность, регулярность нагрузок), *постепенности* (постепенное повышение нагрузок, обеспечивающее развитие функциональных возможностей), *академичности* (индивидуализация нагрузки).

Качественной нагрузкой для студентов считается такая нагрузка, которая позволяет потратить за одно занятие (70—80 мин) 600—700 ккал. Этот минимум достигается при выполнении объема средств, используемых на занятиях со следующей интенсивностью: 30% времени (от общего времени занятий) при частоте сердечных сокращений (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.

Увеличение количества студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья и низкий уровень физической подготовленности, привело к тому, что при работе со студенческой молодежью не только в подготовительном и специальном учебных отделениях, но и в основном отделении стал использоваться подход оценки успеваемости, используемый в группах лечебной физической культуры (ЛФК). В качестве основного критерия итоговой оценки успеваемости по предмету «Физическое воспитание» избрана посещаемость занятий. Многие преподаватели, работающие с основным и подготовительным отделениями, а также теоретики, отмечая низкий уровень физической подготовленности большого числа студенческой молодежи, отвергают оценку и контроль физического состояния.

Когда отсутствует контроль за физическим состоянием занимающихся, процесс физического воспитания становится неуправляемым, так как с позиции теории управления образовательный процесс включает как минимум три компонента — *планирование, реализацию планирования и контроль реализации планирования*.

Бессистемность, безрезультативность и неосознанность занятий физическими упражнениями не могут повысить функциональное состояние организма, физическое развитие и подготовленность, и, как следствие, решить стратегическую цель — улучшение здоровья.

ВЫВОДЫ

Исходя из анализа методической литературы можно сделать следующие выводы:

1. Физическое воспитание студентов можно рассматривать как этическую норму, которая может быть присуща культурно – совершенному обществу. Эта норма должна постоянно поддерживаться и культивироваться системой поведения как социально – культура ценность.
2. Формирование потребности студента в занятиях физической культурой в значительной мере зависят от общего уровня его морально – духовного совершенствования, развития морально – эстетических потребностей, морального сознания и волевых качеств.
3. Духовные интересы и потребности расширяют общую потребностно – мотивационную сферу специалиста, относительно придерживаясь здорового образа жизнедеятельности, служат формированию его стремления к более рациональному использованию свободного времени, планированию и регламентации своей жизнедеятельности с целью расширения внешних и внутренних оздоровительных факторов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Агаджанян Н.А. Здоровье студентов / Н.А. Агаджанян. –М.: Россия, 1997.-200 с.
2. Бутова О.Т. Культура здоров'я – складовий компонент загальної культури особистості // Здоровье и образование: проблемы и перспективы «Матер. науч. методич. конфер. / Гл. ред. А.Г. Рыбковский – Донецк: Дон ГУ. 2000. С. 25-28.
3. Горчак С.И. К вопросу о ЗОЖ // Здоровый образ жизни. Социально – философские и методико – биологические проблемы: Сб. науч. статей. - Кишенёв, Штиинца, 1991. с. 19-36.
4. Желобкович М.П., Глазко Т.А. Дефференцированный и индивидуальный подходы к построению организации

- физического воспитания студенческой молодёжи / М. П. Желобкович, Т. А. Глазько - Учеб. пособие. Мн.: 1997. – 112 с.
5. Здоровье и образование: проблемы и перспективы / Гл. ред. А.Г. Рыбковский. – Донецк: ДонГУ, 2000. – 416 с.
6. Ильинич В.И. Психология физического воспитания. Учеб. Пособие / Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарины, 1999 - 448 с.
7. Колос В.М. Оздоровительная физическая культура учащихся и студентов / В. А. Колос - Учеб. пособие. Мн.: БГУИР, 2001. – 154 с.
8. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта. В 2-т. / Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. Том 2: Методика физического воспитания разных групп населения. – К., 2003. – 392 с.
9. Лоледа В.А. Психология физического воспитания молодёжи / В. А. Лоледа - Мн.: Польша. 1990. – 102 с.
10. Beek P., Peper C., Stegeman B Dynamical models of movement coordination // Human Movement Science. – 1999, № 14 – P. 573 – 608.
11. Puetz T. W. Physical activity and feelings of energy and fatigue: epidemiological evidence / T. W. Puetz // Sport Medicine – 2006 – V. 36. – P. 767 – 780.
12. Saltin B. Physiological adaptation to physical conditioning. Old problem revisited // Acta Med Scand Suppl. – 2005. – 711. – P. 11 – 24

УДК 796.433.1: 796.012.5

Рожков В. О. аспірант
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

ВПЛИВ ПОКАЗНИКІВ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ НА РЕЗУЛЬТАТ ШТОВХАННЯ ЯДРА СПОРТСМЕНІВ ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

В статті розглядається вплив показників технічної підготовленості на результат штовхання ядра в штовхальників які перебувають на етапі спеціалізованої базової підготовки. Представлені результати дослідження залежності результату штовхання ядра від показників технічної підготовленості штовхальників які перебувають на етапі спеціалізованої базової підготовки. В ході роботи були виявлені найбільш вагомими показники технічної підготовленості, покращення яких сприятиме збільшенню результату штовхання ядра.

Ключові слова: штовхальники ядра, техніка, результат, етап спеціалізованої базової підготовки

Рожков В. О. Влияние показателей технической подготовленности на результат толкания ядра спортсменом находящимся на этапе специализированной базовой подготовки

В статье рассматривается влияние показателей технической подготовленности на результат толкания ядра у толкателей находящих на этапе специализированной базовой подготовке. Представлены результаты исследования, зависимости результата толкания ядра от показателей технической подготовленности толкателей ядра на этапе специализированной базовой подготовке. В ходе работы были выявлены наиболее значимые показатели технической подготовленности, улучшение которых будет способствовать увеличению результата у толкателей ядра.

Ключевые слова: толкатели ядра, техника, результат, этап специализированной базовой подготовке.

Rozhkov V.O. Influence indicators technical preparedness on the result of the shot put athletes that are at the stage of specialized basic preparation

The article discusses influence indicators technical preparedness on the result of the shot put, shot-putters that are at the stage of specialized basic preparation. Presents results dependence of results shot put from indicators of technical preparedness in shot-putters at the stage of specialized basic training.

The study was attended by 12 shot putters 15-17 years who were at the stage of specialized basic training. In article used the following methods: analysis and generalization of scientific-methodical literature, videography with subsequent biochemical analysis, methods of mathematical statistics.

Among all the studied indicators of technical preparedness the greatest influence on the result of the shot put has a speed of the departure of the nucleus. The correlation coefficient $r = 0,972$ indicates a very close degree of relationship between the result of a shot put and speed the departure of the nucleus and evidenced by the increase in the result of the shot put with an increase speed of departure of the nucleus. Big impact on the outcome of the shot put also has the total time shot put. The correlation coefficient $r = -0,755$ indicates a close degree of relationship between the result of the shot put and total time of the shot put and evidenced by the increase in the result of the shot put with an decreasing time shot put

To achieve the greatest results in the shot put at the point of specialized basic training, the main task of technical training shot-putters should be reducing the execution time shot put in general and increase the speed of the nucleus at the time of his ejection

Keywords: shot putters; technique; result; stage of specialized basic preparation.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Технічна підготовка займає центральне місце в процесі підготовки штовхальників ядра, адже в залежності від