

сии», «Олимпийская летопись нашего города» и т.д. Кроме этого темы вопросов могут носить и общий характер, включая оценку знаний основ здорового образа жизни, методик самостоятельных занятий, самоконтроля и т.д.

Критерии эффективности внеучебного физического воспитания – это показатели физического развития студентов и темпы их прироста, а также сформированность физической культуры личности.

ВЫВОДЫ

В современных условиях развития высшего образования в стране внеучебное физическое воспитание студенческой молодежи наряду с учебным процессом по дисциплине «физическая культура» должны составлять единую систему, в которой цель выступает в роли системообразующего фактора. Однако внеурочное физическое воспитание акцентируется на решении оздоровительных и воспитательных задач, уступая образовательный приоритет учебной деятельности. Как следствие, принципы, средства, методы и формы организации педагогического процесса этих двух видов физического воспитания имеют свои специфические особенности. Существенная разница заключается в акцентированном использовании методов: если на урочных занятиях преобладает метод строго регламентированного упражнения, то во внеучебной деятельности он наименее представлен. Наибольшее отличие заключается в формах их организации, так внеучебное физическое воспитание имеет гораздо больший спектр, чем традиционный урок, и поэтому более перспективно в своем дальнейшем развитии и совершенствовании.

ЛИТЕРАТУРА

1. Малиновская, Н.В. Спортивные праздники и выступления в структуре физической рекреации : теоретический аспект проблемы : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Малиновская Н.В. – СПб., 2003. – 22 с.
2. Паффенбаргер, Р.С. Здоровый образ жизни / Р.С. Паффенбаргер, Э. Ольсен. – Киев : Олимпийская литература, 1999. – 318 с. : ил.
3. Примерная программа дисциплины «Физическая культура» Федерального компонента цикла общегуманитарных и социально-экономических дисциплин в государственном образовательном стандарте высшего профессионального образования второго поколения / под общ. ред. М.Я. Виленского. – М. : [б.и.], 2000. – 34 с.
4. Семянникова, В.В. Новые физкультурно-спортивные виды в физическом воспитании студентов педагогических вузов : на материале Центрального региона РФ : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Семянникова В.В. – М., 2001. – 22 с.
5. Якимович, В.С. Проектирование системы физического воспитания детей и молодежи на основе личностно ориентированного образования : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Якимович В.С. – М., 2002. – 48 с.

ХАРАКТЕРИСТИКА НЕКОТОРЫХ ПАРАМЕТРОВ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПО МЕТОДИКЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ (ОФТ)

Владимир Юрьевич Карпов, доктор педагогических наук, профессор,

Юлия Ивановна Сапожникова, соискатель,

Самарский государственный педагогический университет (СГПУ)

г. Самара

Аннотация.

В статье приводятся фактические данные некоторых параметров функционального состояния организма студентов специальных медицинских групп, занимающихся по методике оздоровительной физической тренировки. Результаты занятий физической культурой свидетельствуют о том, что даже при наличии сходных заболеваний прослеживается четко выражен-

ная индивидуальная реакция на стандартную физическую нагрузку.

Ключевые слова: оздоровительная физическая тренировка, принципы двухканального управления, функциональное состояние.

**CHARACTERISTICS OF SOME PARAMETERS OF FUNCTIONAL
CONDITIONING OF THE ORGANISM OF THE STUDENTS TRAINING
ACCORDING TO THE METHODS OF HEALTH-IMPROVEMENT PHYSICAL
TRAINING (HI PT)**

*Vladimir Yurevich Karpov, the doctor of pedagogical sciences, the professor,
Julia Ivanovna Sapozhnikova, the competitor the Samara state pedagogical university
Samara*

Abstract

The article deals with the data, facts, information and figures of some parameters of functional conditioning of the organism of the students of special medical groups training according to the methods of health-improvement physical training. The results of PT lessons testify to the fact that even in case of similar diseases there's been presented a distinct individual reaction upon the standard physical loads.

Keywords: health-improvement physical training, the principle of 2-canals governing, functional conditioning.

ВВЕДЕНИЕ

Оздоровительная физическая тренировка направлена на улучшение функционального состояния организма человека посредством систематического выполнения физических упражнений и специфических методов их целенаправленного применения. В отличие от спортивной тренировки, целью которой является достижение высоких спортивных результатов, оздоровительная физическая тренировка предусматривает повышение физической работоспособности и укрепление здоровья [1].

Данное проявление двигательной деятельности отражает фундаментальную закономерность взаимодействия человека и окружающей среды, его свойство изменяться и развиваться в результате внешнего воздействия. Другой закономерностью является гетерохронность развития звеньев аппарата движений человека и других органов и систем организма, обеспечивающих его жизнедеятельность. Отсюда вытекает основное правило оздоровительной физической тренировки – параметры тренировочных нагрузок должны соответствовать текущему состоянию занимающихся и соразмеряться с естественным ритмом развития их двигательных функций. Поэтому после выполнения серии однотипных упражнений целесообразно периодически измерять пульс. Пульс представляет собой важнейший показатель, дающий оперативную информацию о состоянии сердечно-сосудистой системы. Более подробную информацию о физическом состоянии занимающихся дают результаты физического и психофизиологического тестирования.

Проблемная ситуация. Наиболее важную роль играют результаты комплексного врачебно-педагогического контроля при организации занятий по физической культуре со студентами специальных медицинских групп вуза. Целесообразность системного подхода на основе принципа двухканального управления диктуется своеобразием индивидуальных реакций различных людей с различной патологией на одинаковые физические нагрузки, что чрезвычайно осложняет контроль за функциональным состоянием организма в процессе занятий физическими упражнениями и проведением различных оздоровительных процедур [2].

К задачам, стоящим перед студентами специальных групп в программах по физическому воспитанию, относятся: во-первых, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и закаливанию организма; во-вторых, повышение умственной работоспособности учащихся и студентов; в-третьих, формирование основных двигательных навыков и умений, необходимых для освоения будущей спе-

циальности; в-четвертых, подготовка к сдаче зачета по теоретическим и методическим требованиям; в-пятых, формирование навыков и воспитание привычек личной гигиены и здорового образа жизни.

По мнению [3,4,5,6,7], недостаточное внимание к решению этих задач приводит к тому, что будущий специалист может оказаться неполноценным работником.

Цель работы. Исследованиями установлено, что под влиянием физических упражнений кроме изменений энергетики в мышцах и нервных центрах, характеризующих развитие процессов утомления и восстановления, совершенствуется важный механизм воздействия на организм человека, его органы и системы – рефлекторный. Он реализуется через центральную нервную систему, приводя к изменениям деятельности всех органов и тканей организма, в частности опорно-двигательного аппарата. Раздражение чувствительных нервных окончаний в опорно-двигательном аппарате (проприорецепторов работающих мышц, сухожилий и связок) приводит в соответствии с обменом веществ в мышцах деятельность органов кровообращения и дыхания, а также других физиологических систем организма.

Таким образом, мышечная деятельность оказывает влияние на организм занимающихся по двум различным физиологическим механизмам:

- утомления, стимулирующего восстановительные процессы в самих деятельных тканях,
- раздражения проприорецепторов опорно-двигательного аппарата, которые рефлекторно, используя центральную нервную систему, изменяют функциональное состояние органов кровообращения, дыхания, других систем организма, заставляя отвечать их адекватными реакциями, в соответствии с потребностями двигательной функции.

Разграничение этих механизмов позволяет подбирать соответствующие методики обучения. При включении первого механизма разворачиваются адаптационные процессы, требующие постепенного увеличения нагрузок и определенного, достаточно длительного тренировочного периода. При включении рефлекторных систем, обеспечивающих транспортировку кислорода, тренировочный эффект в виде повышения мощности работы отмечается сразу же после выполнения упражнений, а иногда непосредственно во время их выполнения.

Исходя из указанных выше положений, нами был проведен эксперимент, основными задачами которого были:

- сравнительная оценка различных методик обучения;
- проверка алгоритма процедуры самоконтроля студентов за своим функциональным состоянием на занятиях и после их окончания;
- уточнение взаимных действий преподавателя и медицинского персонала при организации различных видов врачебного и педагогического контроля;
- оценка эффективности выполнения учебных задач по программе “Физическая культура”.

ПРОВЕДЕНИЕ ЭКСПЕРИМЕНТА И НЕКОТОРЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Педагогический эксперимент, реализуемый в рамках многолетнего исследования, длился один учебный год. К эксперименту привлекалось 6 учебных групп Самарского государственного педагогического университета численностью 101 человек.

Экспериментальная группа №1 (ЭГ-1) численностью 21 человек, при наличии в ней нескольких видов заболеваний у студентов, занималась преимущественно общеразвивающими и циклическими упражнениями умеренной интенсивности. Занятия проходили как в спортивном зале, так и на стадионе.

Экспериментальная группа №2 (ЭГ-2) в количестве 21 человека занималась по универсальной схеме. В занятия включались общеразвивающие упражнения на различные группы мышц в чередовании с упражнениями на тренажерах, с гантелями,

резиновыми амортизаторами и элементами подвижных игр.

В экспериментальной группе №3 (ЭГ-3) приняло участие 15 человек. Студентам ЭГ-3 предоставлялась возможность выполнять упражнения на тренажерах, а также другие “любимые” упражнения по выбору, путем самостоятельного регулирования нагрузки и выборочно проводимого контроля со стороны преподавателя. Однако каждое занятие завершалось выполнением двенадцатиминутного теста Купера.

Еще 3 учебные группы студентов (в количестве 44 человек) послужили в качестве контрольной группы. Занятия с ними проводились в режиме свободного выбора студентами необходимых, по их мнению, упражнений. Среди них были представлены общеразвивающие упражнения и специальные упражнения по видам заболеваний, без применения снарядов и, как правило, без сдачи контрольных нормативов.

В начале и в конце учебного года студенты подвергались тестированию, что позволяет говорить об определенной динамике развития или стабилизации показателей их физического развития, функционального состояния, физической подготовленности. Часть нормативов проверялась и оценивалась по мере их усвоения, а показатели ортостатической пробы, проб Штанге, Генчи, Ромберга и т.д. определялись в начале и в конце эксперимента. Полученные результаты были подвергнуты статистической обработке, позволяющей сделать вывод об эффективности содержания и различных методик.

Анализ результатов проведенного эксперимента свидетельствует о том, что в ряде случаев получены даже достоверные различия между исходными данными (в начале эксперимента) и конечными результатами (в конце учебного года) во всех трех экспериментальных группах.

В процессе формирующего эксперимента повторно подтверждена ярко выраженная картина индивидуальности реакций на физическую нагрузку независимо от принадлежности к той или иной группе заболеваний, что свидетельствует о необходимости обязательного комплексного контроля. Но самый главный вывод заключается в том, что со студентами специальных медицинских групп можно и нужно проводить занятия и оценивать результаты тестирования, хотя и с некоторыми ограничениями.

Анализ индивидуальных результатов свидетельствует о том, что в показателях ортостатической пробы лишь 4 человека из 21, занимающихся в ЭГ-1, показали либо пониженную, либо повышенную возбудимость, а остальные оказались в пределах нормы. В ЭГ-2 повышенную возбудимость по окончании эксперимента показали 4 человека, а в ЭГ-3 из 15 человек – 5 человек.

В показателях проб с задержкой дыхания результат колебался от 40 до 72 секунд, но во всех ЭГ получен прирост результатов, хотя различия не достоверны. Индивидуальные изменения в группах выглядят следующим образом: в ЭГ-1 улучшили свои результаты 7 человек; в ЭГ-2 1 человек ухудшил свои показатели, 3 человека – улучшили; в ЭГ-3 прирост показателей зафиксирован у 4 человек.

При характеристике состояния функций координации в ЭГ-1 отмечено относительное благополучие: только 2 студента из 21 ухудшили показатели тестирования, а у 19 человек в результате воздействия нагрузок на организм функции координации не претерпели изменений или даже несколько улучшились. Аналогичные результаты получены в ЭГ-2 и ЭГ-3.

Пробы с задержкой дыхания подтверждают системный характер реактивности организма на проявляемые физические усилия. В ЭГ-1, где представлено 7 видов различных заболеваний, астеническая реакция на нагрузку выявлена у 4 студентов. При этом у 2 из них выявлены неблагоприятные сдвиги в состоянии функций координации, у троих было отмечено уменьшение времени задержки дыхания после нагрузки по сравнению с исходными данными.

В ЭГ-2 и ЭГ-3 астеническая реакция на нагрузку выявлена соответственно у 5 и 3 студентов, а уменьшение времени задержки дыхания после нагрузки по сравнению с исходными данными зафиксировано у 3 и 1 человека соответственно. Проба с задерж-

кой дыхания на выдохе после нагрузки выявила ухудшение результатов в ЭГ-1 у 3 студентов, в ЭГ-2 у 5 студентов, в ЭГ-3 у 2 студентов. В целом эти результаты необходимо оценить как признак снижения резистентности организма в условиях недостатка кислорода.

О достаточно выраженных индивидуальных реакциях свидетельствуют показатели статистической обработки результатов тестирования проб с приседаниями, динамика максимального и минимального артериального давления, роста-весовых характеристик, показателей физической подготовленности, психоэмоционального состояния по методике САН (самочувствие, активность, настроение).

ВЫВОДЫ

Независимо от вида заболеваний со студентами специальных медицинских групп можно и нужно проводить не только теоретические и методические занятия, но и практические физические тренировки со щадящим режимом тренировочных нагрузок, величину которых ограничивает не только функциональные возможности занимающихся, но и их субъективная оценка своего психоэмоционального состояния.

ЛИТЕРАТУРА

1. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательский центр “Академия”, 2002. – 479 с. : ил. – (Высшее образование).
2. Миронова, О.В. Комплексный контроль на занятиях по физической культуре со студентами специальных медицинских групп : дис. ... канд. пед. наук / Миронова О.В. ; Воен. ин-т физ. культуры. – СПб., 1999. – 165 с.
3. Гриненко, М.Ф. Проведение занятий со студентами, имеющими отклонение в состоянии здоровья / М.Ф. Гриненко, А.П. Рысцов // Теория и практика физ. культуры. – 1971. – № 8. – С. 44-46.
4. Тарасенко, М.Н., Пономарева В.В. Физическое воспитание студентов вузов в специальном учебном заведении / М.Н. Тарасенко, В.В. Пономарева. – М. : Высшая школа, 1976. – 150 с.
5. Дембо, А.Г. Актуальные проблемы современной спортивной медицины / А.Г. Дембо. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 294 с.
6. Булич, Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах / Э.Г. Булич. – М. : Высшая школа, 1976. – 150 с.
7. История и основы теории физической культуры : учеб. пособие / под общ. ред. проф. В.В. Миронова и В.Г. Федорова ; Воен. ин-т физ. культуры. – СПб. : [б.и.], 2001. – 294 с.

СТРУКТУРА ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СИЛЬНЕЙШИХ СКОРОХОДОВ МИРА

*Геннадий Иванович Королёв, кандидат педагогических наук,
Президент Международной академии ходьбы и бега человека
г. Москва*

Аннотация

Тактическая подготовка сильнейших скороходов мира направлена на совершенствование умений и навыков ведения борьбы на соревновательной дистанции, которые должны обеспечить наиболее полную реализацию тех задач, которые ставит перед собой скороход.

Исследование структуры тактики сильнейших скороходов мира производилось с помощью ЭВМ на основе использования комплекса математико-статистических методов.

Исследование позволило сделать выводы и определить конкретные тактические варианты, в зависимости от климатических условий проведения соревнований, уровней подготовленности скороходов и планируемого конечного спортивного результата.

Ключевые слова: сильнейшие скороходы мира, тактическая подготовка, структура, мо-