

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ И ЗАНЯТИЙ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ НА ПОВЫШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ МАШИНОСТРОИТЕЛЬНОГО ПРОФИЛЯ

Основу любых занятий оздоровительной направленности занятий со студентами должны составлять циклические упражнения, аэробной направленности. В статье проанализировано влияние на улучшение состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, на занятия по общей физической подготовке и секционных занятиях по избранным видам спорта: футболом, баскетболом, атлетической гимнастикой. Исследованы изменения показателей функциональной подготовленности студентов, под воздействием этих занятий.

Ключевые слова: функциональная подготовка, физическая подготовка, секционные занятия, оздоровительная направленность.

Постановка проблемы. В процессе обучения в вузе, возникает необходимость проведения занятий по физическому воспитанию с учетом выбора студентами вида спорта по интересам. Мотивационный выбор является мощным рычагом в повышении не только интереса студентов к занятиям по физвоспитанию, но и к повышению физических качеств и функциональной подготовки. А это является главным в повышении резервных возможностей будущих специалистов машиностроителей.

Занятия физическими упражнениями и спортивными играми успокаивают и укрепляют нервную систему, снимают напряжение, создают бодрое, жизнерадостное настроение, что содействует повышению работоспособности студентов [5, с. 380].

Работа выполнена по плану НИР кафедры физического воспитания Донбасской Государственной Машиностроительной Академии: Дк – 02 – 2010 "Организационно-методологические аспекты влияния профессионально-прикладной подготовки на повышение резервных возможностей организма будущих специалистов машиностроения".

Анализ последних исследований и публикаций. Современные научные исследования опираются на критерии объективности и совокупность трудов отечественных и зарубежных ученых.

Впервые вопросы организации физического воспитания в вузах были рассмотрены в работах ученых Д.А. Крадмана, Ф. Царичанского. Б.С. Граменицкий и А.А. Романов изучали проблему организационно-методического руководства физическим воспитанием студентов.

Организационное обеспечение физического воспитания в высшей школе исследовали Ф.П. Шувалов, И.Ф. Чудинов.

Явный интерес, к проблемам физического воспитания студентов представляют работы Ю.В. Окунькова, П.А. Назарова, В.Ф. Протасова, В.И. Ильинича, М.Я. Виленского, В.А. Маслякова, Р.Т. Раевского, В.В. Попеченко, Ю.В. Полухина, Г.А. Десятникова, Ю.О. Остапенко, В.С. Ашанина.

Цель исследования. Целью данной работы является изучение эффективности применения секционных занятий и занятий по общей физической подготовке для повышения резервных возможностей организма.

Задачи исследования: 1. Провести сравнительный анализ изменений в функциональной подготовленности студентов на протяжении трех лет обучения, между занятиями по общей физической подготовке и секционными занятиями по выбору – футболу, баскетболу и атлетической гимнастикой. 2. Определить наиболее эффективную систему проведения занятий, для повышения резервных возможностей организма.

Для решения задачи по определению функциональной подготовленности студентов использовались функциональные аппаратные пробы и тесты и математические методы обработки результатов исследований.

В результате проведения педагогического эксперимента была проверена эффективность разработанной программы по физическому воспитанию, в действительности её направленности, основных средств, методов, форм реализации на этапах вузовского формирования специалистов. Кроме того, исследовались результаты влияния системы управления на состояние сердечно-сосудистых, дыхательной, мышечных систем, уровень функционирования которых обеспечивает высокую работоспособность и надежность организма.

На этапе вузовского образования проводится параллельный естественный педагогический эксперимент открытого типа и продолжительностью 3 года [1, с. 132].

Изложение основного материала исследования. Обработка данных исследования включает статистическую, теоритическую обработку и оценку в отношении практического применения. Перед статистической обработкой полученные первичные данные готовились, после чего они подверглись необходимыми статистическим операциям.

Во время этого действия использовались общепринятые в педагогических исследованиях методы:

- группировка;
 - процентирующие;
 - вычисление среднего арифметического, среднего квадратического отклонения коэффициента вариации;
 - определение абсолютной и относительной разницы средних величин;
 - оценка достоверности разности средних и относительных величин;
- Вся статистическая обработка результатов исследований проводилась на АЭВМ с применением стандартных методов и программ.

Педагогический эксперимент со студентами подготовительного отделения

Констатирующий эксперимент в течение первого года обучения включал в себя проведение занятий со студентами по общепринятой методике с выполнением антропометрических измерений и функциональных тестов (93 студента первого курса). Особенности этого метода обучения по данной программе является то, что 50% занятий проводятся в аэробном режиме, с использованием бега и беговых упражнений на открытом воздухе и 50% упражнений – в спортивных залах с использованием упражнений на силовую выносливость основных мышечных групп и развития двигательной активности средствами спортивных и подвижных игр [2, с. 16].

Изменения произошедшие за первый год обучения: проба Штанге улучшилась на 5,6% (с 68 до 72), пробы Генчи улучшилась на 4,3% (с 45 до 47), тест Руфье улучшился на 8,2% (с 12,4 до 10,2) и проба Ромберга улучшилась на 8,1% (с 7,5 до 8,6).

При этом очень важно отметить, что физвоспитание на первом курсе обучения было 4 часа в неделю. На втором курсе количество часов по физвоспитанию уменьшилось с 4-х часов до 3-х часов в неделю, а содержание программы не изменилось.

На втором курсе проба Штанге улучшилась на 9,4% (с 68 до 75), проба Генчи улучшилась на 6,3% (с 45 до 48), тест Руфье улучшился на 7,9% (с 12,4 до 9,8), проба Ромберга улучшилась на 7,3% (с 7,5 до 10,2).

Проведенные исследования дают основание сделать вывод, что уровень функциональной подготовки студентов вторых курсов (при занятиях по физвоспитанию в объеме 3 часа в неделю) позволяет удерживать показатели на уровне исходных. Показатели сердечно-сосудистой системы, по сравнению с первым курсом улучшились на 4% (с 10,2 до 9,8) [3, с. 20].

На третьем курсе студентами был сделан мотивационный выбор из предложенных кафедрой видов спорта: футбол, баскетбол, атлетическая гимнастика. В течении года в показателях теста Руфье произошли такие изменения:

- в секционных занятиях по футболу индекс ухудшился на 5,7% (с 12,3 до 11,6);
- в секционных занятиях баскетболу улучшился на 0,6% (с 12,8 до 12,2);
- в секционных занятиях по атлетической гимнастике индекс ухудшился на 0,8% (с 13,6 до 13,8).

Ухудшение показателей теста Руфье у студентов занимающихся атлетической гимнастикой связано с малым объемом аэробных нагрузок.

В показателях задержки дыхания на вдохе (проба Штанге) произошли следующие изменения

- в секционных занятиях по футболу – улучшение на 13,7% (с 12,8 до 12,2);
- в секционных занятиях баскетболу – улучшение на 13% (с 54 до 62);
- в секционных занятиях по атлетической гимнастике изменений не произошло.

В показателях задержки дыхания на вдохе (проба Генчи) произошли следующие изменения

- в секционных занятиях футболу – улучшение на 8,9% (с 41 до 45);
- в секционных занятиях по баскетболу – улучшение 6,7% (с 42 до 45);
- в секционных занятиях по атлетической гимнастике – улучшение на 4,9% (с 41 до 39).

В показателях задержки пробы Ромберга произошли следующие изменения:

- в секционных занятиях по футболу – улучшение на 9,1% (с 3 до 3,3);
- в секционных занятиях баскетболу – улучшение на 11,2% (с 4 до 4,5);
- в секционных занятиях по атлетической гимнастике – улучшение 21,1% (с 3 до 3,8).

Все изменения в функциональных пробах и тестах произошли в сторону улучшения.

Секционные занятия по футболу и баскетболу по своему содержанию выполняют большую аэробную нагрузку, чем и объясняется значительное увеличение показателей теста Руфье, по сравнению с секционными занятиями по атлетической гимнастике (отмечено уменьшение показателей).

А в показателях задержки дыхания на вдохе (учитывая специфику занятий спортивными играми) показатели значительно выше (на 13,3%) чем в атлетической гимнастике, где показатели остались на прежнем уровне.

Показатели пробы Ромберга выше при проведении занятий по атлетической гимнастике (где большой процент выполнения статических упражнений) на 12% больше чем в футболе и на 9,9% больше чем в баскетболе.

Проанализировав полученные результаты за три года обучения мы видим:

– индекс теста Руфье при занятии общей физической подготовкой в конце второго курса обучения составляет 9,8, а в конце третьего курса, после занятий по мотивационному выбору – 11,6 (у занимающихся футболом);

– Показатели пробы Штанге в конце второго курса составляли 75 секунд, а в конце третьего курса, в группах по футболу – 66 сек.

– Показатели пробы Генче в конце второго курса составляли 48 секунд, а в конце третьего курса, в группах по футболу – 45 сек.

Показатели функциональной подготовленности значительно уменьшились [4, с. 120].

Выводы. Уровень физической подготовки студентов в значительной степени зависит от направленности учебного процесса, определяющего его структуру, содержание, методы и средства их реализации и контроля. Он достоверно возрастает в том случае, если в учебном процессе рационально сочетается объем, интенсивность и направленность тренировочных воздействий. При этом важное значение имеет оптимальное сочетание общей и специальной физической подготовки.

Проведя исследования изменений функциональной подготовки, происходящих у студентов при занятиях оздоровительной направленности, мы видим:

– Уменьшение количества часов по физвоспитанию на втором и третьем курсах значительно ухудшает показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем и приводит показатели к исходным данным;

– Секционные занятия на третьем курсе (имея свою специфику) не могут обеспечить повышение функциональной подготовленности, из-за малого процента аэробной нагрузки;

– Занятия, проводимые на открытом воздухе, являются наиболее эффективными для повышения резервных возможностей организма.

Перспективы дальнейших исследований в этом направлении. В дальнейшем работа будет продолжена по изучению влияния секционных занятий по футболу, баскетболу и атлетической гимнастикой на повышение функциональной подготовленности студентов машиностроительного профиля.

Использованные источники

1. Ашанин В.С., Друзь В.А., Задорожная Є.А., Пятисоцкая С.С., Литвиненко А.Н. Теоретические основы построения оценки физического развития и состояния физического здоровья обследуемого контингента // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2012. – №2 – С. 131–136.
2. Бабешко О.П. Виховання фізичної культури студентської молоді в сучасних умовах / О.П. Бабешко // Проблеми освіти. – К., 2001. – Вип. 25. – С. 132-135.
3. Годик М.А. и др. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека / М. А. Годик и др. // Теория и практика физической культуры. – 1994. – №5 – С. 24–32.
4. Десятников Г.А. Сравнительный анализ результатов ортостатической пробы у студентов разных спортивных секций // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2012. – №3. – С. 120–124.
5. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента. Физическая культура деятельности бакалавра и специалиста / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 1991. – С. 380–432.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
7. Остапенко Ю.О. Комплексний контроль розвитку координаційних здібностей студентів Української академії банківської справи // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2012. – №2. – С. 22–25.
8. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная психофизиологическая и психофизическая подготовка студентов машиностроительных специальностей: учеб. пособие для вузов / Р.Т. Раевский, В.И. Филинков. – Краматорск: ДГМА, 2003. – 100 с.
9. Филинков В.И. Методы профессиональной физической подготовки студентов машиностроительной академии / В.И. Филинков / Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта: сб. науч. трудов. – Харьков: ХДАДМ, 2005. – № 23. – С. 350.

Degtjareva N.V.

RESEARCH OF THE INFLUENCE OF IMPROVING ORIENTATION SECTIONAL LESSONS AND LESSONS OF GENERAL PHYSICAL TRAINING AT INCREASING FUNCTIONAL TRAINING STUDENTS MECHANICAL ENGINEERING

The basis of any activity improving orientation sessions with students should be cyclical exercise and aerobic orientation. The article analyzes the influence on the improvement of the cardiovascular and respiratory systems, at the general physical training lessons and sectional lessons on selected sports: badminton, callanetics and aerobics. The changes in the parameters of the functional preparedness of students, under the influence of these studies.

Key words: functional training, physical training, sectional lessons, improving orientation.

Стаття надійшла до редакції 18.09.2013

