

Таблица 3

Достоверность различий в показателях ФС студентов СМГ 1 курсов (06/07)
(для неравных дисперсий и неравных выборок)

t- крит. Стьюдента	X ср. 2006 г.	X ср. 2007 г.	n1	n2	V	тесты
0,39	167	168	41	32	71	Длина тела, см.
1,71	56,5	58,3	41	32	71	Масса тела, кг.
26	48	39	41	32	71	Проба Штанге, сек.
3,3	31	34	41	32	71	Проба Генчи, сек.
19,8	68	63	41	32	71	ЧСС в состоянии покоя, уд./мин.
15,5	23,8	25,01	41	32	71	Спортивная ходьба, мин., сек.
6,3	26	24	41	32	71	Отжимания, к-во раз
698	968	848	41	32	71	Шестиминутный бег, м.
7,12	13,3	12,1	41	32	71	Челночный бег ,4*9 м., сек.
22,83	146	156	41	32	71	Прыжок в длину с места, см.
47,40	29	21	41	32	71	Поднимания туловища, к-во раз
25,41	13,2	8	41	32	71	Наклон вперед, см.

По результатам мониторинга выявлена тенденция ухудшения исходных показателей физического состояния студентов, поступающих на факультет естествознания. Эта тенденция наблюдается как в показателях физического развития и физической подготовленности, так и в показателях функционального состояния студентов-первокурсников и, видимо, свидетельствует об ослаблении физического здоровья абитуриентов.

Процесс развития физических качеств, формирования двигательных умений и навыков и, как следствие, воспитания физической культуры личности будущих педагогов, должен быть скорректирован и адаптирован с учётом обозначившихся тенденций, имеющих объективных условий (обстоятельств и средств проведения занятий). В заданном стандартном временном объёме, отводимом на физическое воспитание, основными варьируемыми составляющими являются методы проведения и формы организации занятий.

Таким образом, основными способами оптимизации, т.е. коррекции и адаптации, процесса в конкретных условиях, по нашему мнению, являются разработка методики воспитания комплекса

физических качеств, учитывающих индивидуальные особенности состояния физического здоровья каждого из студентов-первокурсников – с одной стороны и увеличение доли значимости самостоятельных занятий студентов с учётом их способностей, возможностей и стремлений – с другой стороны.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВУЗОВ

Т.А. Глазко, З.Н. Суша, И.А. Лепешинская

Минский государственный лингвистический университет

Главной задачей профессионально-прикладной физической подготовки будущего педагога является физическое воспитание, обеспечивающее формирование и совершенствование свойств и качеств личности, имеющих существенное значение для его предстоящей профессиональной деятельности.

Профессия специалиста-педагога связана с большим нервным напряжением при постоянном контакте с аудиторией слушателей, а также с большим напряжением мышц-сгибателей туловища обусловленным поддержанием вынужденной рабочей позы, сопровождающимся отрицательными застойными явлениями в области таза и нижних конечностей. Кроме того, профессия педагога предполагает наличие определенных организаторских навыков, выдержки, самообладания, решительности, инициативы и настойчивости.

У педагога внимание, нервно-психическая сфера чрезвычайно напряжены и легко ранимы. Отрицательные эмоции, встречающиеся в работе учителя, оказывают неблагоприятное влияние на состояние нервной системы. В то же время высокие требования предъявляются к гортани и голосовому аппарату, зрению и слуху. Это является основной причиной патологических состояний нервно-психической сферы педагогов, заболеваний у них органов дыхания, зрения и слуха. Также установлено, что у учителей имеется высокий уровень сердечно-сосудистой патологии, обусловленной эмоциональными факторами.

Особенности трудовой деятельности педагога накладывают отпечаток на самочувствие в конце рабочего дня. 85% учителей отмечают усталость, 37% жалуются на головные боли, 39% – на слабость, 53% – отмечают снижение внимания, 32% – боли в области сердца (М.Д. Жевновата, Т.П. Короткова, В.Н. Подгорная, 1988). Некоторые заболевания имеют тенденцию к распространению ещё в студенческие годы. Высокая нагрузка на голосовой аппарат учителя нередко приводит к тому, что через 5-7 лет его неумелого использования, голос у учителя становится тусклым, проявляются профессиональные заболевания, которые снижают его трудоспособность и эффективность обучения. Известно, что речь зависит от правильного и глубокого дыхания. В спокойном состоянии человек делает в среднем 14-16 вдохов в минуту, при этом соотношение вдоха и выдоха равно 1:1 или 1:1,5; во время устного выступления выдох говорящего удлиняется в 10-20 раз, так как слова произносятся на выдохе. Чем длиннее выдох, тем более плавна и сбалансирована по силе речь. Изменение ритма дыхания может уже через 10 минут непрерывной речевой нагрузки в организме говорящего вызвать снижение кислорода на 6-8%.

Люди, связанные с повышенной голосовой нагрузкой в большинстве случаев склонны к простуде, которая чаще всего локализуется в области верхних дыхательных путей. Это объясняется особой чувствительностью их голосового аппарата к охлаждению.

Особое место в системе профессиональной подготовки педагога гуманитарного вуза занимают дыхательные упражнения, выполнение которых играет немаловажную роль при тренировке голосовых связок и постановке голоса. Вынужденные позы, характерные для преподавателя приводят к укорочению мышечных волокон, уменьшению подвижности в суставах и позвоночнике. Чтобы избежать этих негативных явлений, необходимо ежедневно выполнять упражнения, развивающие гибкость. Для увеличения подвижности суставов используют физические упражнения с большой амплитудой движений (упражнения на растягивание). Их выполняют до появления ощущения лёгкой болезненности. Для развития гибкости позвоночника применяются наклоны, повороты из различных положений и в различных плоскостях.

Поскольку труд педагога связан со статическими усилиями без продолжительных перемещений в пространстве, это ухудшает

кровообращение, дыхание и восстановительные процессы в организме. В связи с этим в процессе учёбы и в дальнейшей работе, рекомендуется включать релаксационные и дыхательные упражнения.

Физические упражнения, выполняемые в системе профессиональной подготовки, также способствуют воспитанию качеств личности, необходимых педагогу в работе. Так, ходьба и бег в зонах аэробной и аэробно-анаэробной производительности способствуют воспитанию самообладания, выдержки, терпения, бег на короткие дистанции улучшает лабильность нервных процессов, что повышает скорость переработки и воспроизведения информации. Игровые виды спорта и подвижные игры формируют способность к ориентировке, переключению внимания, повышению зрительного контроля, воспитанию чувства коллективизма, способности принимать решения в экстремальных ситуациях, выдерживать к концу учебного дня физическую и нервную нагрузку на организм.

Задачами профессионально-прикладной физической подготовки будущего педагога являются:

- Овладеть организацией и методикой применения средств физической культуры и спорта в условиях педагогического процесса и вне его с целью достижения и сохранения высокого уровня здоровья на многие годы, работоспособности и производительности труда.
- Развивать физические качества, наиболее важные для данной профессии.
- Подготовить организм к отрицательным условиям труда, действующим на организм педагога.

Студент, прошедший курс профессионально-прикладной физической подготовки, должен:

- *знать* задачи, содержание и формы физического воспитания школьников, общие основы его организации и методики, методику и средства физической культуры и спорта в воспитании черт личности школьника, особенности методики использования массовой, оздоровительной, спортивной и туристской работы, основы врачебно-педагогического контроля в процессе физического воспитания;
- *уметь* планировать проведение оздоровительных и физкультурно-массовых мероприятий в общей системе воспитательной работы с учащимися школы, детского оздоровительного лагеря; подбирать и составлять в соответствии с возрастными особенностями комплексы утренней гигиенической гимнастики, подвижные

ТЕХНОЛОГИЯ МОДУЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ В СИСТЕМЕ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

В.Л. Дорошевич, А.Ф. Салычиц, Н.В. Гунич

*Белорусский государственный
педагогический университет им. М. Танка*

игры; организовать пеший и лыжный туристические походы; внедрить в быт учащихся регулярные занятия физической культурой и спортом; проводить физкультурные мероприятия в режиме дня, во внеклассной работе, привлекая для этого актив класса, родителей и др.; развивать инициативу и активность учащихся в самостоятельных занятиях физическими упражнениями; анализировать состояние физического развития и подготовленность учащихся;

• *иметь навык* систематического использования средств физической культуры и спорта в личном быту для поддержания уровня физического развития и подготовленности, сохранения здоровья и профилактики заболеваний.

Например, уровень сформированности организаторских умений определяется умением подавать команды, распоряжения, руководить строем. Организовать физкультпаузу, подвижную игру, судейство игр. Навыки к конструктивной деятельности определяются умением подобрать подвижную игру для решения различных педагогических задач, составить комплекс упражнений для учащихся различного возраста.

Профессионально-прикладная физическая подготовка в гуманитарном вузе может строиться следующим образом:

1. Овладение знаниями о режиме двигательной активности, закаливании, гигиене питания и одежды, самомассаже, применении физических упражнений в режиме рабочего дня, осуществляемое посредством индивидуальных и групповых бесед на протяжении всего периода обучения в вузе.

2. Обучение видам спорта и физическим упражнениям, направленным на развитие определённых групп мышц и органов, имеющих важное значение для дальнейшей педагогической деятельности.

3. Повышение устойчивости организма к простудным заболеваниям (в частности заболеваниям дыхательного аппарата).

4. Формирование организаторских и конструктивных умений и навыков владения группой, развития речи необходимых педагогу любой специальности. Для этого можно обучить студентов проведению подготовительной части урока, комплекса упражнений в партере, ввести спецкурс «Подвижные игры» и другие.

Таким образом, профессионально-прикладная физическая подготовка студента в вузе должна стать залогом его будущей успешной профессиональной деятельности.

Современное высшее образование базируется на требованиях по созданию условий для социального и культурного развития будущего специалиста, подготовки его к жизни и профессиональной деятельности. Физическое воспитание, являясь подсистемой целостного учебного процесса, также ориентировано на выполнение заказа общества по подготовке здорового специалиста, способного организовать и вести здоровый образ жизни. Физическое воспитание представляет собой органическое единство трех его компонентов: мировоззренческого, интеллектуального, образовательного.

Социально-психологическое воспитание, являясь важнейшей частью физического воспитания, выступает в качестве процесса, который формирует мировоззрение и ценностные ориентации студентов, их мотивы, интересы и потребности в физкультурно-оздоровительной деятельности. Социально-психологическое воспитание базируется на устранении в организации занятий формализма и однообразия. Усиление образовательной и эстетической направленности, наполнение содержанием занятий социально-гуманитарным смыслом, использование в их организации всего многообразия средств, учет индивидуальных особенностей и физкультурных интересов студентов будет способствовать формированию их потребностей в физкультурной деятельности.

Формирование мировоззренческих позиций во многом определяется уровнем физкультурной образованности студента, т.е. интеллектуальным воспитанием. В содержание интеллектуального компонента физического воспитания включается учебный материал, характеризующий культурную ценность физкультурно-оздоровительной деятельности. Общеобразовательные знания ориентируют студента на создание целостного представления о физической культуре, определяют ее связи с историей, медициной, экологией и другими сторонами общественной жизни.