

УДК 796.01:612

И. Г. Гибадуллин, доктор педагогических наук, профессор, Ижевский государственный технический университет имени М. Т. Калашникова

А. Ю. Анисимова, кандидат педагогических наук, доцент, Ижевский государственный технический университет имени М. Т. Калашникова

Л. Н. Кузнецова, Ижевский государственный технический университет имени М. Т. Калашникова

ДИНАМИКА ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ И АДАПТИВНЫХ РЕЗЕРВОВ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Представлены материалы по комплексному исследованию по определению психофизиологического статуса и влияние на него средств и методов физического воспитания.

Ключевые слова: оценка уровня функциональных и адаптивных резервов; общие, физические, психические и адаптационные резервы.

В настоящее время в стране сложилась неблагоприятная ситуация в деле охраны и укрепления здоровья детей и молодежи. Современная государственная система образования и физического воспитания еще не настолько совершенна, как этого требуют гуманистические цели и интересы общества. В силу ряда причин и медицина более является наукой о болезнях и менее – о здоровье. Ее профилактические мероприятия сведены к минимуму. Многочисленные результаты педагогических исследований демонстрируют также и низкий уровень (как правило, ситуативный или начальной грамотности) физической культуры и в целом культуры здорового образа жизни учащихся. Большинство выпускников школ не обладают специальными знаниями, практическими умениями и навыками использования разнообразных средств и методов укрепления и контроля за своим здоровьем, физическим развитием, физической подготовленностью [1].

Нет смысла в образовании, если система наносит вред здоровью, лишая человека самой важной ценности в жизни. В этом случае она (система) работает ради самой себя в экстремальном режиме по отношению к учащимся. Вот почему сегодня очень активно на всех уровнях заговорили о здоровьесберегающей образовательной технологии. Данная тенденция обусловлена, помимо всего прочего, негативным влиянием традиционных подходов и форм организации учебной деятельности на психофизическое состояние субъектов образовательного процесса, качественной характеристикой которого, выступает, прежде всего, педагогическая система, обеспечивающая эффективность учебно-воспитательной деятельности. Это степень и совокупность используемых в образовании современных научно-обоснованных педагогических технологий обучения и воспитания, функционально и организационно отражающих структуру совместной (учитель-ученик) творческой деятельности, основанной на научной организации труда, психолого-педагогических и физиологических закономерностях интеллектуальной и воспитательной работы [2].

Таким образом, значимость феномена адаптации студентов для учебно-воспитательного процесса вуза диктует необходимость его дальнейшего всестороннего исследования и поисков путей оптимизации его осуществления в образовательной практике [3].

Ориентированность на содержание будущей профессии позволяет: подбирать физические упражнения с учетом требований профессиональной деятельности; развивать наиболее значимые физические качества профессионально важные навыки; повышать уровень физической подготовленности, физического развития и состояния здоровья студентов [4].

Важнейшим разделом спортивной медицины является функциональная диагностика, в частности, тестирование физической работоспособности, функциональной готовности, адаптационных резервов и других характеристик функционального состояния спортсменов. Это в равной степени относится как к спорту, так и к массовой оздоровительной физической культуре [5].

Методика исследования

Для определения оценки показателей здоровья студентов мы применяем аппаратно-программный комплекс для скрининг-оценки уровня функциональных и адаптивных резервов организма студентов различных групп здоровья «Истоки здоровья».

Организация обследования

На основе полученных данных по методике «Истоки здоровья» у студентов 1–3-х курсов основной, подготовительной и специальных групп здоровья мы выявили процентное соотношение от должных показателей общих, физических, психических и адаптационных резервов. Данные представлены в табл. 1.

Также на основе данной методики мы обследовали студентов контрольной и экспериментальной групп. Контрольная группа занималась по методике на основе программы Минобрнауки, а экспериментальная – по разработанной нами методике на основе способа восстановления и повышения работоспособности организма человека (патент на изобретение № 2337661 от 26.03.2007 г.).

Таблица 1. Динамика изменений оценки уровня функциональных и адаптивных резервов организма студентов (юноши) в период обучения

Тесты	Основная группа			Подготовительная группа			Специальная группа		
	I курс	II курс	III курс	I курс	II курс	III курс	I курс	II курс	III курс
Общие резервы	43,8 % средние	41,4 % средние	40,4 % средние	36,9 % ниже среднего	47,6 % средние	37,4 % ниже среднего	42,8 % средние	23,0 % ниже среднего	24,4 % ниже среднего
Физические резервы	24,4 % ниже среднего	31,8 % ниже среднего	23,9 % ниже среднего	19,4 % низкие	24,7 % ниже среднего	20,9 % ниже среднего	21,4 % ниже среднего	25,4 % ниже среднего	23,9 % ниже среднего
Психические резервы	61,4 % выше среднего	62,4 % выше среднего	42,4 % средние	72,2 % выше среднего	87,7 % высокие	56,7 % средние	80,8 % высокие	70,1 % средние	14,3 % низкие
Адаптационные резервы	90,0 % высокие	90,0 % высокие	90,0 % высокие	62,5 % выше среднего	90,0 % высокие	67,5 % выше среднего	90,0 % высокие	85,4 % выше среднего	90,0 % высокие

Обсуждение результатов

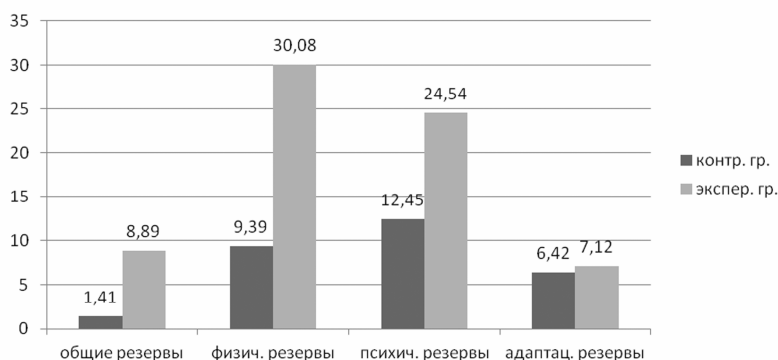
В результате эксперимента мы выявили, как экспериментальные занятия по физическому воспитанию на основе способа восстановления и повышения работоспособности влияют на общие, физические,

психические и адаптационные резервы. Данные представлены в табл. 2.

На основе показателей табл. 2 мы выявили прирост показателей в процентах. Данные представлены на рисунке.

Таблица 2. Динамика показатели контрольной и экспериментальной групп

Показатели	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента
Общие резервы	42,6 %	43,2 %	42,8 %	46,6 %
Физические резервы	24,5 %	26,8 %	25,6 %	33,3 %
Психические резервы	55,4 %	62,3 %	54,2 %	67,5 %
Адаптационные резервы	81,0 %	86,2 %	84,3 %	90,3 %



Сравнительные результаты прироста психофизиологических показателей между контрольной и экспериментальной группами

Представленные данные свидетельствуют о том, что прирост показателей резервов выше в экспериментальных группах, чем в контрольных.

В заключение необходимо отметить, что определение психофизиологического статуса необходимо проводить в комплексе с предложенными методиками, что, в свою очередь, дает возможность контролировать весь учебно-воспитательный процесс, связанный с физическим воспитанием студентов вузов.

Библиографические ссылки

1. Деманов А. В. Краткий курс лекций по предмету «Физическая культура»: метод. пособие. – Астрахань, 1999.

2. Физкультура и спорт: учебник для институтов физической культуры / под. ред. Ю. М. Портнова. – М., 1998. – 350 с.

3. Залевский Г. В., Ревякина В. И., Разумов Б. А. Школа социальной адаптации. – М.: АСОПР, 1993. – С. 110–124.

4. Физическое воспитание студентов и учащихся / под ред. Н. Я. Петрова, В. Я. Соколова. – Минск, 1988.

5. Руненко С. Д., Таламбум Е. А., Ачкасов А. А. Исследование и оценка уровня функционального состояния спортсменов: учеб. пособие для студентов лечебных и педиатрических факультетов медицинских вузов. – М.: Профиль-2С, 2010.