

**ПРОБЛЕМЫ ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
РЕЗУЛЬТАТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В НЕФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗАХ**© 2020 *Е. Н. Семенов¹, Е. В. Семенова²*¹*Воронежский государственный институт физической культуры (Воронеж, Россия)*²*Воронежский институт высоких технологий (Воронеж, Россия)*

В статье рассматриваются вопросы, связанные с проблемами физического образования в нефизкультурных вузах. Раскрыты основные направления, которые помогут в формировании мировоззрения о здоровом образе жизни, его влиянии на здоровье человека, дадут методики определения уровня здоровья, его резервов, донозологической диагностики. Приведены дидактические единицы, интегрирующие тематику теоретического, практического и контрольного учебного материала, направленного на формирование здорового и образованного в области профессионально-прикладной физической подготовки студента.

Ключевые слова: научно-технический прогресс, физическое здоровье человека, физическое воспитание учащихся.

Научно-технический прогресс способствовал улучшению условий жизни и быта людей, но вместе с тем создал ряд проблем, связанных со здоровьем человека. Падение в производстве и быту удельного веса макродвижений и увеличение микродвижений вызвало, с одной стороны «голод физических усилий», с другой стороны привело к частым физическим перенапряжениям. Усилилась диспропорция между психоэмоциональной активностью, которая неизбежно нарастает и физической деятельностью, которая становится все менее обязательной. Кроме того, загрязнение биосферы значительно ухудшило экологическую обстановку. В результате появления факторов отрицательно влияющих на здоровье снизилась сопротивляемость организма к различным болезням [1, 3].

Как видно из выше сказанного, тема психического и физического здоровья человека в современной жизни очень актуальна. Поэтому решение вопросов, связанных с повышением его надежности, необходимая и нужная работа. Один из путей, ведущих к цели, это формирование здорового образа жизни в обществе. Идти к ней можно, прививая потребность в занятиях физической культурой и спортом, так как в процессе регулярных тренировок и физических нагрузок

у человека складывается определенный стиль полезного поведения, отвечающий его требованиям.

Появление в массовом порядке потребности к занятиям физической культурой и спортом, заинтересованности в отношении личного здоровья, можно ожидать только в результате нового подхода к преподаванию физической культуры. И здесь речь должна идти о всеобщем неспециальном физкультурном образовании. Так, например, основы теории и методики физического воспитания и медико-биологических знаний помогут объяснить некоторые закономерности двигательной деятельности и понять необходимость применения тех или иных средств и методов физической культуры. Основы валлеологии (науки о здоровье) помогут в формировании мировоззрения о здоровом образе жизни, его влиянии на здоровье человека, дадут методики определения уровня здоровья, его резервов, донозологической диагностики. Знания по олимпийскому движению станут не только хорошей популяризацией физической культуры и спорта, но и одновременно будут служить пропагандой идеалов гуманизма [2].

Все это позволит ликвидировать пробел физкультурного образования в обществе, повысит интерес к самостоятельным занятиям, поможет научиться управлять своим здоровьем, поднимет престиж здорового образа жизни.

Несмотря на то, что ситуация в последнее время меняется, введены теоретические разделы в учебные программы школ и

Семенов Евгений Николаевич – Воронежский государственный институт физической культуры, канд. пед. наук, доцент.

Семенова Елена Владимировна – Воронежский институт высоких технологий, канд. техн. наук, доцент, semenovaelena1@mail.ru.

вузов, выпущены первые учебники по физической культуре для школ. Тема всеобщего физкультурного образования требует всестороннего обсуждения и дальнейшего развития.

В настоящее время, время быстрых и резких перемен в различных областях жизни, вновь остро стоят вопросы о качественной подготовке высококвалифицированного специалиста. Учебная дисциплина «Физическая культура» включает в качестве обязательного минимума дидактические единицы, интегрирующие тематику теоретического, практического и контрольного учебного материала, направленного на формирование здорового и образованного в области профессионально-прикладной физической подготовки студента.

Мнения многих специалистов в области физического воспитания учащихся сходятся в том, что современная молодежь стала небезразлична и небрезглива к ценностям цивилизации, но совершенно не приучена к закаливанию своей воли и тела [1, 2, 3].

В традиционных вопросах: «Как учить? Кто учит? Чему учить?», – в течение времени меняется содержательная часть ответа, но неизменным остается конечная цель всего педагогического процесса – получить хорошего специалиста, желательно хорошо воспитанного.

Студенческий возраст можно рассматривать, как заключительный этап в формировании социально - активной личности, готовой к формированию семьи. Перед каждой семьей помимо педагогических задач должны стоять еще и оздоровительные. Несомненно, физически культурные родители оказывают положительное содействие в физическом воспитании ребенка, которое необходимо начинать с самого раннего возраста - с колыбели.

Большинство родителей плохо представляют жизненную необходимость физических упражнений для нормального физического развития ребенка, нанося тем самым непоправимый ущерб его здоровью – фундаменту всех будущих его достижений. Начиная с 1992-1993 годов, в России резко ухудшилась демографическая ситуация, смертность начала превышать рождаемость. Родившиеся дети растут ослабленными, физическое развитие детей 90-х годов на 10-18 % хуже, чем у их сверстников рожденных ранее. Однако, проблема физической культуры родителей, как одно из стратегических

направлений в вузовской программе практически не отражена [2].

Важнейшей характеристикой функционального состояния учащихся является уровень его, так называемой физической формы, то есть наибольшей согласованности в проявлении деятельности всех органов и систем организма, ответственных за демонстрацию максимально возможных для конкретного этапа жизнедеятельности. Физическая форма в каком-либо виде деятельности проявляется конкретными, оптимальными для этого соотношениями величин различных функциональных показателей. Однако регулярная оценка необходимого большого числа систем организма и соответственно изменения показателей не всегда представляется возможной.

В связи с важностью оценки и прогноза динамики физической формы, на наш взгляд, возможным подходом к этой проблеме с позиций сопоставления внешних характеристик физической нагрузки с реакциями на неё организма учащегося. Предполагается, что оптимальному взаимодействию двигательных проявлений и энергообеспечивающих систем в рамках динамического стереотипа тренировочной деятельности соответствуют такие же оптимальные соотношения и в различных двигательных режимах [1,3].

При реализации этого подхода следует использовать стандартные тренировочные программы при трёх различных режимах энергообеспечения – аэробном, смешанном аэробно-анаэробном и анаэробом. Собранные в течение ряда лет данные исследований учащейся молодежи позволит установить у них искомые оптимальные соотношения для всех групп подготовки и изначального уровня физической подготовки.

Для регламентации режимов отдыха в процессе учебных занятий широко следует использовать значение частоты сердечных сокращений. Не умаляя информативности этого показателя в оценке степени напряжения организма в процессе его адаптации к физическим нагрузкам и в оценке восстановительных процессов, отметим лишь, что значение частоты пульса, регистрируемое в условиях относительного покоя, значительно варьирует в зависимости от многих причин. Однако до настоящего времени так называемый пульс покоя служит ориентиром для дозирования физических нагрузок.

Проведенные многочисленные исследования показывают, что весьма стабиль-

ным и строго индивидуальным является не значение пульса покоя и не значение пульса при выполнении дозированной физической нагрузки, а то значение частоты сердечных сокращений, которое регистрируется в момент начала изоакселерационной фазы повышения частоты пульса при предъявлении организму равномерно повышающейся по мощности физической нагрузки, называемое как пороговое значение частоты пульса. Это значение частоты пульса оказывается не зависимым от исходного состояния организма перед тестированием и должно рассматриваться для оценки уровня восстановительных процессов в организме как «очка отсчета» изменения хронотропной функции миокарда. Понятно, что в процессе реализации такой программы, может обнаруживаться несоответствие в величинах различных функциональных показателей. Но нарушение соотношения внешних и внутренних показателей нагрузки в учебном процессе, прогностически благоприятно.

По нашему мнению, следует разрабатывать теоретический, методический и практический разделы данной проблемы и включать ее в учебную программу по физическому воспитанию, особенно, студентов старших курсов, как обязательный минимум. Без физической культуры, привитой ребенку с самого раннего детства, нет ни

настоящих, ни будущих здоровых поколений. Процесс образования и воспитания остановить невозможно, и мы обязаны им управлять и повышать его эффективность.

ЛИТЕРАТУРА

1. Семенов, Е. Н. Факторы утомления в различном возрасте при динамической и статической работе / Е. Н. Семенов, Е. В. Семенова // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2019. – № 1 (28). – С. 176-179.

2. Семенов, Е. Н. Адаптационные основы теории физической культуры и формирования здорового образа жизни / Е. Н. Семенов, Е. В. Семенова // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2019. – № 1 (28). – С. 179-182.

3. Семенов, Е. Н. Методика развития скоростной и скоростно-силовой подготовленности учащихся младших классов / Е. Н. Семенов, Е. В. Семенова // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сборник научных статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции; ФГБОУ ВО «ВГИФК», УО «ВГУ имени П. М. Машерова»; ФФК УО «ГГУ им. Ф. Скорины». – Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2019. – С. 349-359.

PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION IN NON-PHYSICAL EDUCATION INSTITUTIONS

© 2020 E. N. Semenov¹, E. V. Semenova²

¹Voronezh state Institute of physical culture (Voronezh, Russia)

²Voronezh Institute of high technologies (Voronezh, Russia)

The article deals with issues related to the problems of physical education in non-physical education institutions. The main directions that will help in the formation of a worldview about a healthy lifestyle, its impact on human health, will give methods for determining the level of health, its reserves, and pre-Zoological diagnostics. The article presents didactic units that integrate the topics of theoretical, practical and control educational material aimed at the formation of a healthy and educated student in the field of professional and applied physical training.

Key words: scientific and technical progress, physical health of a person, physical education of students.