

Занятия спортом учат подростков преодолевать трудности, закаляют их волю, психика подростка стабилизируется, причем нравственные мотивы в структуре его внутренних установок становятся более устойчивыми. Очень важно научиться жить в мире, где есть алкоголь и наркотики, отказавшись от их употребления.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гуманитарные науки. Современное состояние и перспективы развития: сборник статей VII Международной студенческой научно-практической конференции. – Екатеринбург:Издательство «ИМПРУВ»,2017.-146с.

2. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование / Г.С.Туманян. - М.: Издательский центр «Академия»,2006.-336с.

3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. -3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия». 2004. -480с.

THE LITERATURE

1. The humanities. Current state and development prospects: a collection of articles of the VII International Student Scientific and Practical Conference. - Ekaterinburg: Publishing house "IMPRUV", 2017.-146s.

2. Tumanyan G.S. Healthy lifestyle and physical perfection / GS Tumanian. - Moscow: Publishing Center "Academy", 2006.-336p.

3. Kholodov Zh.K. Theory and methods of physical education and sport / Zh.K. Kholodov, V.S. Kuznetsov. -3 th ed., Sr. - Moscow: Publishing Center "Academy", 2004.-480s.

УДК 796:378.1:371.15 (043)

ЗНАЧЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ УСТАНОВКИ НА УСПЕШНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ

Глебов Виталий Мстиславович,

кандидат педагогических наук, доцент,

Подлесный Александр Иванович,

кандидат наук по физической культуре и спорту, доцент,

Государственный университет инфраструктуры и технологий.,

Бобр Владимир Иванович,

кандидат педагогических наук, доцент,

Национальный авиационный университет

г. Киев, Украина

Аннотация. Статья содержит результаты предварительных исследований по разработке методики повышения стрессоустойчивости, морально-волевой и физической подготовки студентов гражданских ВУЗов с экстремальным характером будущих профессий (летчики, моряки). На основе оптимизации педагогической установки и успешного выполнения заданий повышенной

сложности на занятиях по физическому воспитанию, научно обоснован один из методов повышения самооценки и стрессоустойчивости будущих специалистов в сфере транспорта.

Ключевые слова. Физические нагрузки повышенной сложности, педагогическая установка на выполнение задания, профессии с экстремальным характером деятельности, стрессоустойчивость, эффективность деятельности

Abstract. The article contains the results of preliminary studies on the methods development for the distress tolerance increasing, over the top and physical training of university undergraduates with the high risk future professions (pilots, sailors). On the basis of the pedagogical setup optimization and successful tasks completion of higher complexity in physical education classes, one of the validation and distress tolerance methods for the future transport specialists was scientifically grounded.

Index terms. Physical loads of higher complexity, pedagogical setup for the tasks completion, high risk professions, distress tolerance, efficiency of activity.

Современный труд требует значительного напряжения умственных, психических и физических сил, повышенной координации движений работников в любой сфере труда. Каждая профессия диктует свой уровень развития психофизических качеств, свой перечень профессионально-прикладных умений и навыков. Как известно, развитие морально-волевых качеств и нервно-психической устойчивости (стрессоустойчивости) возможно только с использованием высоких, по интенсивности и эмоциональному накалу, тренировочных и соревновательных нагрузок.

Однако это становится невозможным при несоответствии функциональных возможностей занимающихся и условий выполнения предлагаемых им заданий (нагрузок). Учебный объём занятий физической культурой в гражданских вузах (4 часа в неделю), низкий уровень мотивации и отсутствие бытовых условий для организации самостоятельных тренировок, не способствуют повышению функциональных возможностей систем организма студентов для выполнения сложных заданий.

Выходом из данной ситуации может быть, по нашему мнению, изменение акцентов при постановке тренировочных заданий – педагогической установке на выполнение задания. Предполагается что положительный эффект можно получить при установке: «Выполнить тренировочное задание в строгом соответствии с оперативным функциональным состоянием (самочувствием), с учётом уровня своего самолюбия (уровня притязаний)».

Таким образом, первичным фактором эффективности в работе выступал принцип «не навреди», а вторичным – выполни работу достойно. Коротко педагогическую установку можно выразить – выполняй задание «без фанатизма», но в полном объёме. Именно выполнение сложного задания в полном

объёме максимально содействует росту уровня самооценки студентов и повышению надежности деятельности в экстремальных условиях профессии.

Научному и методическому обоснованию такой педагогической установки на подготовку и выполнение заданий во время занятий по физическому воспитанию студентов и было посвящено данное исследование.

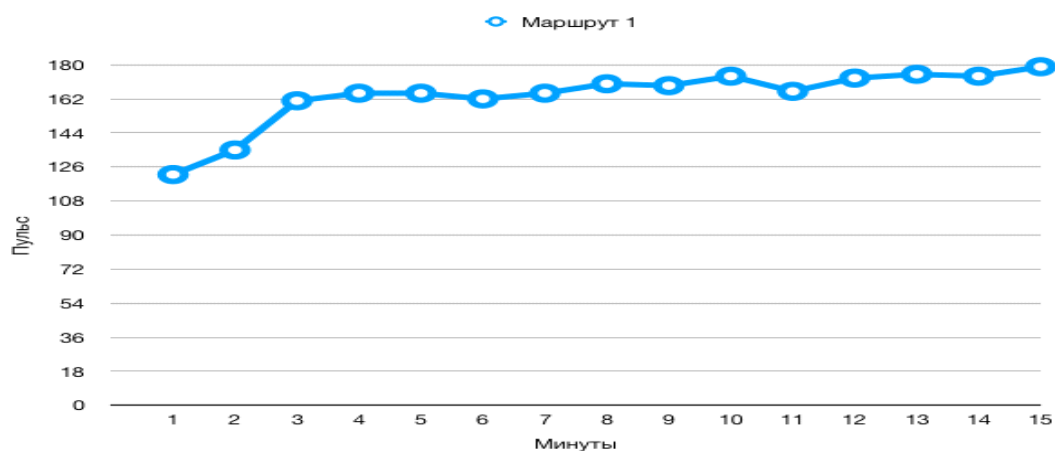
Методы и организация исследования. Для решения поставленных заданий использованы такие методы исследования: анализ и обобщение данных литературы; педагогическое наблюдение; методы двигательных тестов; методы математической статистики; метод пульсометрии с использованием современных технологий фитнес-трекеров (все устройства обладают функцией определения сердцебиения, подсчета калорий, количества пройденных шагов и дистанции; точность подсчета ЧСС колеблется в пределах 80-95%. В исследованиях использовались фитнес-возможности смарт-часов Apple Watch первого поколения). Для достижения поставленной цели исследований, студентам I-II курсов было предложено участие в учебных занятиях организованных следующим образом: стандартное занятия включало в себя: бег по стадиону в среднем темпе на расстояние от 1600 до 2000м; групповое выполнение комплекса упражнений на скоростно-силовую выносливость, II-III степени сложности, из каталога упражнений международного сайта фитнеса (<http://darebee.com/>).

Предварительно, все комплексы упражнений выполнялись самостоятельно на протяжении 4-6 дней, как домашнее задание. Время активной деятельности на занятии – 45 минут. Занятие по плавательной подготовке состояло из физических нагрузок средствами прикладного плавания (заплывы на 500-800 метров, ныряния, транспортировки утопающей и другое). Время тренировки – 40-50 м. Все нормы гигиены и безопасности во время проведения занятий выдерживались.

За время исследований было проанализировано 48 занятий при участии 125 студентов (по спискам групп). По результатам проведения комбинированной физической, прикладной и психической подготовки, студентам II курса было предложено: два усложнённых задания по преодолению дистанций бегом на 3000 метров и 1000 метров (для студентов с низкой посещаемостью занятий), две учебно-тренировочные нагрузки плавательного характера – в обязательном порядке (зачётное требование) проплыть 500-1000 метров, вольным стилем, без учёта времени; на добровольных началах, принять участие в заплыве на одну морскую милю (1852 метра). Условием участия было - преодоление всей дистанции в 25-метровом бассейне стилем брас или кроль на груди; постоянное и уверенное продвижение вперед без учета времени; запрет контакта со стенками и дном бассейна.

Результаты исследования. Задание № 1: бег на 3000 метров по пересеченной местности в среднем «армейском» темпе (1 км. за 5 минут). Максимально заданное время прохождения – 15 – 16,5 минут. Задание выполнял студент с низким уровнем физической подготовленности.

Маршрут был проложен как по ровной поверхности, так и с незначительными подъемами и спусками (лестницами, длиной в стандартный этажный пролет).



Примерный график прохождения дистанции на 3000 метров слабо подготовленных студентов

Исходя из графика динамики ЧСС (рис.1) следует, что нагрузка возрастает в зависимости от продолжительности бега и стремления студента к выполнению установки на ориентировочное время прохождения дистанции. Отмечается индивидуальная тактика прохождения дистанции с учетом уровня притязаний (который являлся высоким, поскольку студент отличник учебы, но часто пропускал занятия по физическому воспитанию).

К концу прохождения маршрута студенту понадобился отдых и он перешёл на ходьбу (10-12 минута). По истечению 5 минут после забега ЧСС составила 130 уд/мин., что указывает на высокую интенсивность перенесенной нагрузки.

После прохождения маршрута с мониторингом при помощи Apple Watch получены следующие данные:

- дистанция – 3 км;
- время – 0:15:23;
- средний темп: 5`23"/км;
- средний пульс на дистанции 168 уд/мин.

В результате подготовки студентов в беге при предлагаемой педагогической установке, на ежегодной государственной аттестации уровня физической подготовленности населения Украины (Приказ Министерства молодёжи и спорта Украины 15.12.2016 №4665) были показаны следующие результаты: дистанцию 3000 метров с оценкой «отлично» преодолело 13,9%; «хорошо» – 22,8%; «удовлетворительно» – 17,7%; «неудовлетворительно», но получили зачётные баллы – 16,2%; «очень плохо» - 23,5%; сошли с дистанции – 5,9% студентов (по причине усиливающейся головной боли и не проходящей боли в районе местонахождения печени, другим причинам).

Таким образом, 94,1% участников государственной аттестации выполнили задание в полном объёме и установили личный уровень самооценки, определив для себя новые рубежи самосовершенствования. По программе прошло подготовку 136 человек мужского пола в возрасте 17-20 лет, студенты – судоводители и судомеханики.

Задание №2. Дистанция – 1 км. Примерное время прохождения – 7 минут. Бежали пятеро студентов с уровнем физической подготовки от среднего до ниже среднего. Особенностью маршрута являлось то, что на первой его части необходимо было преодолеть лестничный пролёт, длиной более 230 ступенек в который входило несколько лестниц с беговой поверхностью переменного уклона (подъём от памятного знака Магдебургскому праву в г. Киеве до начала ул. Владимирский спуск, Европейская площадь, г. Киев).

Показатели особенности прохождения тестовой дистанции студентами с различным уровнем физической подготовленности

студ.	Мин	1	2	3	4	5	6	7	8
Х - о	ЧСС	135	160	170	175	169	166	177	-
Р - с	ЧСС	170	168	170	150	139	132	146	175
С - в	ЧСС	124	135	159	166	162	150	-	-
П - к	ЧСС	141	151	164	183	175	-	-	-
Л - й	ЧСС	160	150	151	165	177	179	166	166

Анализ графиков прохождения усложнённой дистанции на 1 км. выявил наличие тактических подходов в планировании раскладки усилий проявленных участниками забегов. Такое планирование действий объясняется учётом студентами их оперативного функционального состояния, то есть – выполнением педагогической установки, данной им перед началом бега.

Задание №3. На основе применения рассматриваемой педагогической установки, путём внесения коррекции в технику прикладного плавания и психического состояния пловцов, был достигнут результат при котором 71% студентов из списочного состава учебных групп успешно преодолели дистанцию в 1000 м при малом количестве учебных часов на плавательную подготовку (16 часов в семестре).

Выводы:

1. Курс психологической и физической подготовки студентов, будущая профессиональная деятельность которых периодически проходит в экстремальных условиях, должен существенно отличаться от подобного курса ПППФП со студентами других специальностей ВУЗа.

2. Акцент работы при прохождении курса должен быть сделан на развитие морально-волевых, психических качеств будущего специалиста. Физические нагрузки, в таком случае, имеют значение стрессор-фактора, на фоне которого и развиваются указанные качества.

3. Научно и методически обоснован метод педагогической установки на выполнение сложных физических и психоэмоциональных нагрузок: «Выполнять тренировочное задание в строгом соответствии с оперативным функциональным состоянием (самочувствием), с учётом уровня своего самолюбия (уровня притязаний)». Коротко подобную педагогическую установку можно выразить – выполняй задание «без фанатизма», но в полном объёме. Именно выполнение сложного задания в полном объёме максимально содействует росту уровня самооценки студентов и повышению надёжности деятельности в экстремальных условиях профессии.

4. Особенное внимание необходимо уделить материалу из прикладного плавания, а именно поведению в особенных условиях водной среды, с решением базовых заданий: личное выживание, спасение утопающих, выполнение отдельных необходимых профессиональных действий.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Короткова И. М.* Подвижные игры: пособие для институтов физ. культ. – М.: Физическая культура и спорт, 1982. – 224с.

2. *Скворцова С. О.* Подвижные игры на занятиях по физической культуре в вузе // Молодой ученый. – 2015. – №22. – С. 322-325.

3. *Греничин С. О.* Учебно-тренировочный процесс в спортивном отделении фехтования студентов экономического вуза / С.О.Греничин // Сиб. гос. унив. геосистем и технологий – Новосибирск, 2015. Т– 6.-№ 2. – С. 163-167.

4. <http://www.fizkulturaisport.ru/>

5. <https://www.sportedu.org.ua>

THE LITERATURE

1. *Korotkova I. M.* Moving games: a manual for institutes of physics. cult. – М.: Physical Culture and Sport, 1982. – 224p.

2. *Skvortsova S. O.* Moving games in physical education classes at the university // Young Scientist. – 2015. – № 22. – P. 322-325.

3. *Grenicin S.O.* The training process in the sports department of fencing students of an economic institution / S.O. Grenichin // Sib. state. univ. geosystems and technologies-Novosibirsk, 2015. T-6. – No. 2. – P. 163-167.

4. <http://www.fizkulturaisport.ru/>

5. <https://www.sportedu.org.ua>