

Е.В. Матухно,
Комсомольский-на-Амуре государственный технический университет

Использование тренажеров в процессе обучения студентов с низким уровнем двигательной активности

В последние годы продолжается рост числа студентов, полностью освобожденных от практических занятий по физической культуре по состоянию здоровья. Исследуя эту, как очевидно, нежелательную тенденцию, коллектив кафедры «Физическое воспитание и спорт» Комсомольского-на-Амуре государственного технического университета выделил основные факторы и обстоятельства, на фоне которых она разворачивается.

- территориальная удаленность Дальнего Востока от европейской части России;

- малая плотность населения, проживающего на огромной территории, находящейся в окружении стран Азиатско-Тихоокеанского региона;

- неподготовленность населения к жизни и труду в условиях современного постиндустриального общества;

- экстремальные условия жизни и темпы климатических изменений, требующих от человека постоянного приспособления к этим условиям и таким образом сказывающихся на его физическом состоянии.

Под воздействием этих обстоятельств сокращаются резервы организма, нарушаются процессы его саморегуляции, намечается отставание в физическом развитии молодых людей.

Обучение данной категории студентов представляет собой более слож-

ную задачу, чем занятия физической культурой с практически здоровыми молодыми людьми. Тем более что в большинстве своем у них не только слабые знания по курсу физической культуры, но и низкий уровень двигательной активности.

Необходимость и актуальность разработок доступных физических упраж-

нейших концептуальных положений. Во-первых, мы исходим из самостоятельной потребности обеспечения естественной основы жизнедеятельности человека. Во-вторых, мы полагаем, что физическое воспитание для всех студентов необходимо в целях формирования гармонично развитой личности. Нашу точку зрения разделяют бо-



Рис. 1. Травмобезопасный тренажер

нений для студентов с низким уровнем двигательной активности в системе высшей технической школы мы рассматриваем с точки зрения двух важ-

нее 80% (199 человек) из числа опрошенных студентов с низким уровнем двигательной активности.

Коллектив кафедры разработал и внедрил в учебный процесс инновационную программу для этих студентов, согласно которой распределение физической нагрузки по курсам осу-

Статья публикуется по рекомендации В.К. Стручкова, профессора, заведующего кафедрой физического воспитания и спорта Комсомольского-на-Амуре государственного технического университета, заслуженного работника физической культуры, почетного работника высшего профессионального образования, заслуженного тренера России.

ществляется следующим образом: около 40% аудиторного времени уделяется практическим занятиям с использованием доступных физических упражнений, 55% времени – теоретическим занятиям, 15% времени – са-

Практический раздел программы направлен на решение физкультурно-оздоровительных задач. Занятия проводятся с широким использованием разнообразных доступных средств физического воспитания и включают оздоровительные направления легкой атлетики, гимнастики, нетрадиционных видов физических упражнений, а также общеразвивающие доступные физические упражнения с использованием тренажеров.

В связи с тем что выбор конкретных видов физических упражнений во многом зависит от склонностей каждого человека и его индивидуальных особенностей, мы рассматриваем физические упражнения с позиции положительного влияния двигательных действий, которое определяется следующими требованиями: всестороннее воздействие на организм, доступность, безопасность, положительное эмоциональное состояние.

Потребность во вспомогательных средствах для укрепления и поддержания здоровья студентов с низким уровнем двигательной активности, по нашему мнению, значительна. В связи с этим научно-исследовательской лабораторией кафедры физического воспитания Комсомольского-на-Амуре государственного технического университета был

разработан и запатентован тренажер (патент Российской Федерации № 2254893), представленный на рис. 1.

Данный тренажер не имеет аналогов в мире. Он уникален по своей значимости: общедоступен, травмобезопасен, транспортабелен, компактен, малометаллоемок и может использоваться в качестве реабилитационного средства для восстановления двигательной активности и координации движений больных

с нарушением опорно-двигательного аппарата, для разработки мышц и суставов после травм и операций. Также он эффективно применяется для восполнения недостатка двигательной активности, т.е. для тренировки студентов с низким уровнем двигательной активности.

В результате внедрения данного тренажера в педагогический процесс нами получены экспериментальные материалы, позволяющие сделать следующие выводы:

– наш тренажер дает возможность каждому студенту с низким уровнем двигательной активности выбрать упражнения, соответствующие его индивидуальным способностям, склонностям и интересам;

– занятия на травмобезопасном тренажере способствуют улучшению настроения (76%) и физического состояния (65%), а также межличностному общению (33%).

В ходе исследования нами были разработаны и экспериментально обоснованы комплексы доступных физических упражнений, выполняемые на разработанном тренажере.

Подтягивание ног к груди, лежа на скамье (рис. 2)

– Развивает приводящие мышцы бедра и брюшного пресса.

Приседание (рис. 3)

– Укрепляет бедра и ягодичные мышцы.

Таким образом, выполнение студентами комплексов доступных физических упражнений на разработанном тренажере заметно улучшает здоровье, помогает постоянно находиться в хорошем настроении, управлять своими эмоциями, быстро восстанавливаться после напряженного учебного дня.

Главным технологическим компонентом построения учебного процесса по всем направлениям доступной двигательной активности является строгая последовательность (этапность) усвоения учебного материала:

– первый этап – идентификация. Активное усвоение знаний и способов физкультурно-оздоровительной деятельности, а также овладение доступными движениями и жизненно важными двигательными действиями;

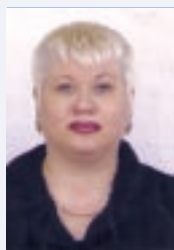
– второй этап – индивидуализация. Усвоение знаний, воспроизведение доступных умений и двигательных действий. При этом процесс воспроизведения опосредуется своеобраз-



Рис. 2. Подтягивание ног к груди, лежа на скамье

мостоятельной подготовке.

Содержание теоретического раздела программы предполагает овладение студентами знаниями по основам здорового образа жизни, а также по теории и методике физического воспитания. Теоретические знания сообщаются в форме лекций, бесед, семинаров, а также путем самостоятельного изучения студентами учебной и специальной литературы.



Елена Викторовна Матушно

кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта Комсомольского-на-Амуре государственного технического университета. Сфера научных интересов: организация педагогического процесса со студентами, полностью освобожденными от практических занятий по физическому воспитанию. Автор шестидесяти четырех научно-методических публикаций

зием и неповторимой совокупностью индивидуальных физических способностей и личностных особенностей;

ности, их воспроизведение и целенаправленное использование, обеспечивающее формирование собственного

ворением личных интересов и потребностей.

Обозначенные выше этапы не изолированы друг от друга, а, напротив, оказывают взаимное влияние и дополняют друг друга.

Обобщая, можно с уверенностью сказать, что предлагаемая нами современная технология физического воспитания позволяет сделать заметный шаг вперед в развитии образовательной области «Физическая культура», закладывая предпосылки создания, внедрения и культивирования новых форм организации физкультурно-оздоровительной деятельности для студентов с низким уровнем двигательной активности.



Рис. 3. Приседание

Литература

– третий этап – актуализация. Активное овладение разнообразными формами и разновидностями физкультурно-оздоровительной деятель-

индивидуального опыта и создание новых индивидуальных образцов и ценностей физической культуры, непосредственно связанных с удовлет-

Федоров В.В. Социально-педагогические основы гуманизации физкультурного образования студентов технического вуза. Хабаровск, 2001.

15 ЛЕТ В РОССИИ



Лучшая мини-типография для вузов

РИЗОГРАФИЯ



<http://www.riso.ru>

На российском рынке новые ризографы CZ180(настольный), EZ200, EZ370, EZ570

- Плотность перфорации мастера - до 600dpi x 600dpi.
- Возможность печати напрямую с USB-флэш карты.
- Интеллектуальная система контроля объема печати и защиты документов при сетевом использовании.
- Система автоматического контроля качества печати Riso I Quality System.
- Экологическая чистота.

ризограф EZ570

со встроенным редактором изображения и возможностью печати с USB-флэш карты



Представительства фирмы RISO (Deutschland) GmbH в России:

105203 Москва, 12-я Парковая ул., 5, тел.: (495) 463-9372, тел./факс: (495) 463-5161.

630102 Новосибирск, Нижегородская ул., 6, тел./факс: (3832) 10-1648.

620075 Екатеринбург, ул. Бажова, 79, тел./факс: (3433) 50-9761.