

ОПТИМИЗАЦИЯ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧЕНИКОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ НА ОСНОВЕ ИННОВАЦИОННОЙ ТЕХНОЛОГИИ АЭРОБНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Г. ГЛОБА

Словянский государственный педагогический университет

Аннотация. В статье научно обоснована система физического воспитания учащихся с использованием физкультурно-оздоровительных аэробных технологий. Изложены теоретические и методические положения оптимизации данной системы, представлены критерии оценки её эффективности.

Ключевые слова: стэп-аэробика, футбол-аэробика, комбинированная аэробика, миотонические рефлексy, оптимизация, мотивация, этапы влияния.

THE OPTIMIZATION OF THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF PUPILS OF COMPREHENSIVE SCHOOL ON THE BASE OF THE INNOVATIONAL TECHNOLOGY WITH AEROBIC DIRECTION

G. GLOBA

Slavjansk State Pedagogical University

Abstract. This article deals with the system of physical education of pupils with using aerobic physical-culture-healthy technology is scientifically proved. There are represented theoretical and methodical statements of optimization the system, and also the criterions of evaluation of its effectiveness.

Key words: step-aerobic, football-aerobic, combine-aerobic, miotonic reflexes, optimization, motivation, points of influence.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA A ADAPTACJA I STAN ZDROWIA STUDENTÓW W PROCESIE WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

KOBZA Mirosław

Politechnika Radomska im. K. Pułaskiego, Radom, Polska

Wśród wielu aspektów wychowania fizycznego, strona zdrowotna uchodzi za najważniejszą. Niestety jego efektywność w tym wymiarze, wciąż nie jest zadowolająca. Większości publikacji ocenia się ją poprzez testy sprawności fizycznej i na ich podstawie wnioskuje się o zdrowiu młodzieży. Generalnie, autorzy wielu publikacji poświęcają

wychowaniu fizycznemu studentów podkreślają ich niską wartość zdrowotną [2,3,4].

W badaniach innych autorów ukazano również skrajnie niedostateczną objętość aktywności fizycznej studentów mającą wpływ na ich kondycję fizyczną i zdrowie [5,6,7]. Zwraca się także uwagę na często nikły związek treści realizowanych podczas zajęć wychowania fizycznego studentów z ich zdrowiem fizycznym [8,9].

W prezentowanej pracy zmiany stanu zdrowia i adaptacji do wysiłków fizycznych w procesie wychowania fizycznego studentów badano bardziej dokładnymi i współczesnymi metodami. Potencjał energetyczny organizmu, będący składnikiem stanu zdrowia fizycznego mierzono za pomocą wskaźnika maksymalnego wykorzystania tlenu (MWT) [10, 11].

Potencjał integracyjny- jako drugi składnik stanu zdrowia – określono poprzez wskaźnik integracji funkcjonalnej- test KMS [1]. Zachorowalność studentów analizowano na podstawie danych z Przychodni Studenckiej.

W badaniach uczestniczyło dwie grupy studentów po 20 osób w wieku 19-21 lat, którzy uczestniczyli w dwuletnim eksperymencie o dwóch różnych programach wychowania fizycznego. Studenci, którzy mieli niekontrolowane zajęcia (NZ) stanowili grupę kontrolną, uczestnicząc w tradycyjnym wychowaniu fizycznym. 90-minutowe zajęcia odbywały się raz w tygodniu wg. programu. Ich intensywność nie była kontrolowana.

Grupa z rozszerzonym programem (RP) – uczestniczyła w wychowaniu fizycznym w wymiarze 3x 90 min. w tygodniu. Intensywność tych zajęć kontrolowano poprzez palpacyjne pomiary częstości pracy serca, którą to starano się utrzymać na poziomie 140-150 uderzeń na minutę. Odpowiada to średniemu poziomowi możliwości organizmu tj. ok.60-65 % [12].

Wyniki badań pozwalają wyjaśnić znaczące zmiany w rozwoju efektu adaptacyjnego i stanu zdrowia u studentów w zależności od poziomu aktywności fizycznej związanej z intensywnością i intensywnością zajęć wychowania fizycznego. I tak okazało się, iż wskaźnik MWT w ciągu dwuletniego wychowania fizycznego o zwiększonej objętości (PR) wzrasta z 42,2 ml /kg x min w momencie rozpoczęcia studiów, do 45,7 ml /kg/ min na końcu II r. - - - - - zmianą istotną statystycznie (tab. 1).

Tabela 1

Zmiany maksymalnego pochłaniania tlenu u studentów z różnymi programami wychowania fizycznego [ml/kg x min]

Okres badań		Programy wychowania fizycznego	
		PR	NZ
Początek I rok (A)		42,2 ±0,7	42,7 ±0,8
Koniec I rok (B)		44,0±0,8	41,9±0,9
Koniec II rok (C)		45,7±0,8	40,8±0,8
Wiarygodność różnic	A i B	1,51;p>0,3	0,66;p>0,5
	A i C	3,10;p<0,01	1,68;p>0,1

W przypadku niekontrolowanych zajęć (NZ) następuje tendencja, do niekorzystnego wpływu na stan zdrowia i adaptacji, obniżenia tegoż wskaźnika w analizowanym okresie. Jeśli chodzi o integrację funkcjonalną (test KMS), sytuacja przedstawia się następująco. Wskaźnik ten wzrasta na koniec I roku do 0,95, a do końca II roku rośnie do 0,97 - - - - - zmianą istotną statystycznie (tab.2).

Zmiany wskaźników testu KMS u studentów o różnych programach wychowania fizycznego

Okres badań		Program wychowania fizycznego	
		PR	NZ
Początek I rok (A)		0,91 ±0,2	0,92 ±0,3
Koniec I rok (B)		0,95 ±0,2	0,91 ±0,2
Koniec II rok (C)		0,97 ±0,2	0,90 ±0,2
Wiarygodność różnic	A i B	1,31;p>0,1	0,28;p>0,5
	A i C	2,12;p<0,05	0,55;p>0,5

W programie niekontrolowanym (NZ) występuje tendencja do obniżenia się jego poziomu podczas kolejnych pomiarów. W czasie dwuletnich zajęć z wychowania fizycznego występują również charakterystyczne zmiany w poziomie zachorowalności studentów. Uzależniona jest ona, jak się okazuje, od poziomu aktywności fizycznej realizowanej w ramach różnych programów wychowania fizycznego (tab.3).

Wskaźniki ogólnej zachorowalności u studentów realizujących w okresie 2 lat różne programy wychowania fizycznego, wg. ilości dni przebywania na zwolnieniu lekarskim przypadających na 1 studenta

Okres zajęć	Zajęcia wychowania fizycznego wg. programów	
	RP	NZ
I rok	5,64	7,48
II rok	4,71	7,61

U studentów realizujących rozszerzony program (RP) zachorowalność na II r, obniżyła się w stosunku do I r. aż o 16,5%. Natomiast w przypadku zajęć niekontrolowanych wystąpił nieznaczny wzrost zachorowalności o 1,7%. Przeprowadzone badania jednoznacznie wskazują na związek poziomu aktywności fizycznej ze zmianami adaptacyjnymi w organizmie powiązanych ze stanem zdrowia fizycznego. Na aktywność fizyczną zaś wpływa rodzaj realizowanego programu z wychowania fizycznego.

Wśród szerokiego wachlarza prac badawczych nad procesem wychowania fizycznego, tylko w niewielkiej ich ilości uwzględnia się fizjologiczną ocenę stanu zdrowia fizycznego i adaptacji do obciążeń fizycznych młodzieży. Również w programach wychowania fizycznego często gubi się jego podstawowe zadania, jakim jest dbałość o zdrowie młodzieży. Uwzględnienie tych postulatów jest niezbędne dla podniesienia zdrowia młodzieży.

Literatura

1. Булич Э.Г., Муравов И.В., Муравов О.И., Таха А.Г. Новая концепция здоровья: биологическая организация функций и их энергетическое обеспечение//Здоров'я і освіта: I Всеукраїнська науково-практична конференція. 23-24 квітня 1999р.- Львів, 1993. - С.44-48.
2. Ковца М. Zdrowie, a wychowanie fizyczne młodzieży// Międzynarodowa Konferencja Naukowa „Zdrowie: istota, diagnostyka i strategie zdrowotne” Krynica Górská, 10-12 maja 1999r. -S. 226-228.
3. Дибровольская Н.А., Середенко Л.П., Долман В.И., Талакина Т.И., Бережная С.Е., Жевновата М.Д. Адаптация студентов I курса специальной медицинской группы к условиям обучения в вузе//Физическая культура, спорт-здоровье.- Рациональная межвузовская научно-практическая конференция: Тезисы докладов.- Одесса, 1993.-С.13.
4. Гнатюк Л.А., Ільницький В.І., Гнатюк М.С. Особливості захворюваності студентів з різною руховою активністю// Физическая культура, спорт - здоровье. Рациональная межвузовская конференция: Тезисы докладов.-Одесса, 1993.-С.10.
5. Ковца М. Aktywność ruchowa, a zdrowie studentów// Kultura Fizyczna. N.3-4/99.- 8-12-14.
6. Приходько В.В. Новые педагогические понятия “здравостроитель” и “здравостроительство” // Здоровье человека: технологии формирования здоровьестроителя в системах образования и здравоохранения Украины: Научная конференция. Сборник научных трудов. Вып. 1. – Днепропетровск, 1995 а. – С. 16-19.
7. Залманов В.Н. Некоторые аспекты дефиниции здоровья// Научная конференция: <<Здоровье человека: технологии формирования здоровьестроителя в системах образования и здравоохранения Украины>>: Сборник научных трудов. Вып. I.-Днепропетровск, 1995.-С.9-11
8. Залманов В.Н., Ефимов А.А., Кравцова И.Б. Планирование учебной деятельности студентов физкультурных учебных заведений// Всеукраїнська науково-практична конференція “Актуальні проблеми фізичного виховання в вузі” (II частина): Збірка наукових праць.- Донецьк, 1995.-С.12-13.
9. Залманов В.В., Рудь А.Д. Отношение студентов-медиков к формам занятий физкультурными занятиями в вузе// Оптимизация физического воспитания студентов и подготовка спортсменов в вузе: Материалы научно-практич. конференции.- Минск, 1991.-С.23-24.
10. Залманов В.В., Науменко Р.Г. Соматическое здоровье и максимальная аз робная способность индивида//Теор. и практ. физ. культуры.-1988.-4.-С.29-31.
11. Залманов В.В., Rutenz Franz J., Masironi R. et al. Habitual physical activity and health.- Женева: WHO, 1978.-199р.
12. Залманов В.В. Значение дополнительного оборудования и тренажеров в повышении уровня профессионально-прикладной физической подготовки спортсменов// Оптимизация физического воспитания студентов и подготовка спортсменов в вузе: Материалы научно-практич. конференции.-Минск, 1991.-С.24.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA A ADAPTACJA I STAN ZDROWIA STUDENTÓW W PROCESIE WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

KOBZA Mirosław

Politechnika Radomska im. K. Pułaskiego, Radom, Polska

Streszczenie. Przeprowadzono 2-letni eksperyment, w którym badano wpływ aktywności fizycznej realizowanej w dwóch różniących się objętością programach, na stan zdrowia i adaptację wysiłków fizycznych studentów. Dowiedziono, że celowo prowadzony proces wychowania fizycznego może powodować korzystne zmiany zdrowotne u studentów.

Słowa kluczowe: aktywność fizyczna, stan zdrowia studentów, adaptacja, wychowanie fizyczne

PHYSICAL ACTIVITY AND ADAPTATION AND HEALTH POSITION OF STUDENTS DURING PHYSICAL EDUCATION

KOBZA Mirosław

Casimir Pulaski Technical University, Radom, Poland

Abstract. There was carried out an experiment in 2 years. An influence of physical activity on health and adaptation to physical efforts of students was researched. It was proved, that the process of physical education can cause profitable changes in student's health.

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ТА АДАПТАЦІЯ І СТАН ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

КОБЗА Мирослав

Радомський політехнічний університет ім. К. Пуласького, м. Радом, Польща

Анотація. Представлено результати дворічного експерименту, під час якого досліджено вплив фізичної активності на стан здоров'я та адаптацію до фізичних навантажень студентів. Показано яким чином фізичне виховання може покращити стан здоров'я.

Ключові слова: фізичного виховання, фізична активність, адаптація, здоров'я.
