

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ОПЫТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО, ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ НА ЭТАПЕ ЦИФРОВОЙ ЭКОНОМИКИ

Н.И. Антипин

Учреждение образования «Полоцкий государственный университет»,
г. Полоцк, Республика Беларусь

Н.Т. Станский

Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь
e-mail: n./antsipin@gmail.com

В последнее время современные учебные заведения подвергаются влиянию реформ, нацеленных на повышение качества подготовки школьников и студентов. Вводятся новые специальности и дисциплины, дистанционные формы обучения. Пересматриваются цели, содержание и методы на основе этих форм, базирующихся на информационно-коммуникационных технологиях. Актуальным, в связи с этими инновациями, является физическое здоровье школьников и студентов – одного из важнейших аспектов физического воспитания, как неотъемлемой составной части его интеллектуального, эстетического, нравственного воспитания. Наглядным примером неблагополучия с физическим здоровьем являются изменившиеся нормативные требования по физической подготовленности в типовых учебных программах в сторону снижения [1, 5].

В настоящее время важнейшим показателем уровня научного познания становится информация. Информатизация общества – это повсеместное внедрение достоверной информации, обобщённых знаний во всех социально – значимых видах человеческой деятельности. Это новая отрасль. Информатизация является реакцией общества на потребность в увеличении производительности труда [2].

Перечисленные черты информационного общества порождают следующие проблемы:

- проблемы адаптации к новой информационной среде;
- проблемы отбора качественной и достоверной информации;
- нарушение частной жизни организаций и людей, когда сложность задач переработки информации превышает человеческие возможности;
- проблема способности человека воспринять и переработать весь объём информации, необходимой для принятия своевременного решения.

В этой связи следует обосновать необходимость выполнения физических упражнений, профилактической и профессионально-прикладной подготовки с позиции здоровьесберегающей направленности и профессиональной работоспособности, с использованием электронных средств в обучении и профессии.

Дать характеристику учебной деятельности в век информационных технологий и последствий их влияния на здоровье и физическую подготовленность пользователей.

Теоретически обосновать необходимость физических упражнений в целях профилактики при повседневной компьютеризационной деятельности.

Объектом исследования, в этой связи, могут выступать школьники, студенты и специалисты системы «школа-вуз-предприятие».

Предметом исследования: методические подходы, формы и средства оздоровительной направленности при компьютеризации учебного и производственного процессов в продвижении к цифровой экономике.

Рабочая поза сидя, неподвижность, нагрузка на опорно-двигательный аппарат и системы организма вызывает усталость органов зрения, головные боли – это и приводит к появлению различных опасных симптомов и отклонений в состоянии здоровья и снижению профессиональной работоспособности. Появляются и проблемы в концентрации внимания, памяти.

Оптимальным возрастом начала работы за ПК 9-10 лет – утверждают ученые медики. Костная система в этом возрасте находится в стадии формирования, поэтому необходимы физические упражнения для осанки: окостенение кисти и пальцев не закончилось, поэтому лишние и точные движения затруднены и утомительны [3].

В современных учреждениях образования процесс восприятия материала требует от учеников более значительного зрительного, эмоционального и умственного напряжения. Восприятие информации с экрана телевизора или монитора компьютера значительно увеличивает зрительную нагрузку. Под влиянием работы на компьютере страдают, прежде всего, глаза, зрение. Различение знаков со светящегося экрана чередуется с переводом взгляда на клавиатуру, вызывает напряжение мышц двигательного аппарата [3].

По нашему мнению, надо так организовать учебный процесс и работу за видеомонитором, чтобы не только сохранялось здоровье, но и сохранялась успешность в труде. Для этого нужно максимально раскрыть возможности применения педагогических средств в аспекте здоровьесбережения, показать теоретические основы здоровьесбережения и оздоровительной физической культуры, а также направления внедрения их в практику системы «школа-вуз-предприятия» [5].

Большинство из этих «управляемых факторов» нуждаются в обоснованных средствах физической культуры личности.

За последние 12 лет наблюдается отрицательная динамика физической подготовленности выпускников школ, студентов вузов, специалистов на производстве [5].

Одна из главных задач общей физической подготовки в школах – воспитание и всестороннее развитие у учащихся физических качеств. К числу основных физических качеств относят силу, выносливость, ловкость, гибкость и быстроту [6].

Каждое физическое упражнение способствует в той или иной степени развитию всех, а некоторые только определенных физических качеств учащихся. Например, при помощи бега на 30 м со старта в основном развивается быстрота, при помощи упражнений со штангой – мышечная сила.

Для улучшения двигательной реакции обычно, используют упражнения, требующие мгновенной реакции на сигнал, на изменение ситуации. Например, по сигналу принять определенную позу, начать движение и т.п. Ценным средством развития быстроты и улучшения двигательной реакции, что важно в профессии, являются спортивные и подвижные игры. В циклических видах спорта (бег, плавание, лыжные гонки) быстрота проявляется главным образом в частоте движений.

Основное средство развития быстроты – упражнения, выполняемые с максимальной скоростью. Например, преодоление небольших расстояний, бег с ускорением на 50–60 м, со старта и с хода на 30–50 м, бег на 60, 100 и 200 м, эстафетный бег, специальные беговые упражнения, бег по песчаному грунту; бег в гору и др. (6).

Как отмечают Ю.Р. Киселев, А.Г. Сухарев высоким уровнем умственной работоспособности обладают дети с высоким уровнем двигательной активности, крепким здоровьем, нормальным физическим развитием [6, 7, 8].

Учебная деятельность, как всякий умственный труд, чаще всего связан с понижением двигательной активности. За 2 урока физической культуры в неделю компенсируется всего 11% необходимой двигательной активности (6).

Т.И. Баранова, В.М. Баршай, В.И. Бондин, В.Л. Уткин указывают, что для поддержания здоровья и обеспечения нормального развития требуется 6–15 часов организованных занятий в неделю [6, 9, 10].

В тоже время многими авторами доказано, что физические упражнения и двигательная активность являются идеальным средством снятия чрезмерного нервного напряжения, оптимизируют состояние систем, активизируют память и интеллект, положительно влияют на организм и всю нашу деятельность (Е.Г. Милнер, Н.Г. Скачков, А.Г. Хрипкова).

Состояние утомляемости можно устранить если после трудовой деятельности станут занятия в спортивной секции по программе послетрудовой реабилитации (Н.И. Антипин) или самостоятельные тренировки. (А.П. Боярский).

Проводимая в стране модернизация школьного образования декларирует «приоритет сохранения здоровья учащихся», что регламентировано Законом Республики Беларусь «Об образовании» (ст. 50). В современных условиях школа призвана выполнять не только образовательную функцию, но и заботиться о сохранении и укреплении здоровья учащихся, так как через школу проходит каждый ребенок и проблему сохранения и укрепления здоровья нужно решать непосредственно здесь.

Обучение в школе с применением информационных технологий вызывает необходимость, повышения физкультурной грамотности учителей, в реализации ими валеологического подхода в структуре хода учебных занятий, чтобы сохранить здоровье детей.

Разносторонняя физическая подготовленность базируется на высоком уровне развития основных двигательных качеств (выносливости, силы, ловкости, быстроты и т.п.), которые достигаются планомерной работой на уроках физической культуры, а также в процессе внеурочной спортивно-массовой работы. Контрольные замеры статической выносливости мышц спины, ног, передней части туловища и систем организма крайне необходимы при компьютеризации учебного и производственного процессов.

Для профилактики возникновения и прогрессирования нарушений зрения особое значение имеет соблюдение элементарных гигиенических правил: рациональное построение учебного дня в школе, организация занятий и отдыха во внешкольное время, правильное питание, включающее достаточное количество витаминов, а также соблюдение комплекса необходимых для поддержания зрения упражнений.

Целесообразность использования информационных технологий в учебном процессе определяется тем, что с их помощью наиболее эффективно реализуются такие дидактические принципы как научность, доступность, наглядность, сознательность и активность обучаемых, индивидуальный подход к обучению, сочетание методов, форм и средств обучения, прочность овладения знаниями, умениями и навыками, социализация обучаемого. В результате использования информационных технологий стала наблюдаться динамика качества знаний учащихся, повышение мотивации учебной деятельности. Однако в то же время значительно упали показатели физической подготовленности школьников и студентов, а также растет заболеваемость органов зрения и опорно-двигательного аппарата [1].

При повседневной компьютеризационной деятельности необходимо использовать профилактические приемы и методики. Комплекс физических упражнений для

профилактики утомления зрения и заболеваний опорно-двигательного аппарата способствуют улучшению состояния позвоночника, формированию правильной осанки, а также профилактике офтальмологических заболеваний. Результатами таких упражнений являются: развитие чувства общей и зрительной координации и их синхронизация; развитие зрительно-моторной реакции, в частности скорости ориентации в пространстве [11].

Использованная литература

1. Апрасюхина, Н.И. Изучение состояния здоровья студентов / Н.И. Априасюхина // Региональные проблемы экологии: пути решения: тез. докл. III Междунар. эколог. симпозиума: в 3 т., Полоцк, 21-23 ноября 2007 г. / Полоц. гос. ун-т. – Новополоцк, 2007. – Т. 3. – С. 86–91.
2. Федеральный закон «Об информации информатизации и защите информации // Принят Государственной думой 25 января 1995 г.
3. Антипин, Н.И. Физическая подготовленность школьников 9–10 лет, участников проекта «Один ученик – один компьютер» / Н.И. Антипин, С.В. Шарапов // Вестн. Полоц. гос. ун-та. Серия Е. Педагогические науки. – 2012. – № 7. – С. 162–165.
4. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н.К. Смирнов. – М.: АПК и ПРО, 2002. – С. 62–63.
5. Антипин, Н.И. Новые здоровьесберегающие технологии современного студента и выпускника / Н.И. Антипин // Реализация в вузах образовательных стандартов нового поколения. Материалы научно-практической конференции. Новополоцк: ПГУ, 2008. – 380 с. – С. 173–177.
6. Козырева, К.О. Оптимизация физической подготовленности школьников в учебном процессе с электронными средствами обучения / К.О. Козырева // Электронный сборник трудов молодых специалистов Полоцкого госуд. Ун-та (электронный ресурс). – Новополоцк: Полоцкий гос. ун-т, 2017. – Вып. 18 (88). Образование, педагогика. – Электрон. опт. диск. – С. 243–245.
7. Киселев, Ю.Н. Контроль за эмоциональным состоянием и психологической активностью в процессе самостоятельных занятий физ. культурой и спортом / Ю.Н. Киселев. – Л.: Знание, 1987. – 16 с.
8. Сухарев, А.Г. Научные основы концепции укрепления здоровья детей и подростков / А.Г. Сухарев // Гигиена и санитария. – 2000. – № 3. – С. 43–44.
9. Баранова, Т.И. Методика оздоровительных уроков физической культуры для учащихся среднего школьного возраста общеобразовательных школ территорий Чернобыльского загрязнения / Т.И. Баранова. – Дис. канд. пед. наук. – М., 1996. – 130 с.
10. Баршай, В.М. Методология научно-обоснованного программирования физических нагрузок оздоровительной направленности – одна из важных проблем в подготовке валеологов / В.М. Баршай, В.И. Бондин, В.Л. Уткин // Здоровье и образование. Проблемы педагогической валеологии. – СПб., 1995. – С. 19–21.
11. Антипин, Н.И. Модельные ориентиры успешности в профессиональной деятельности / Н.И. Антипин // Вестн. Полоц. Ун-та. Серия Е. Педагогические науки. – 2008. – № 11. С. 114–117.

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

В.А. Барков, А.Ш. Кхафаджи, В.В. Баркова

Учреждение образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы», г. Гродно, Республика Беларусь
e-mail: v.barkov@grsu.by

Актуальность. Совершенствование методик начальной подготовки юных спортсменов по праву относится к числу приоритетных направлений спортивного и физкультурного образования. Чрезвычайно велико значение данных подходов особенно для юных спортсменов, занимающихся футболом, на что указывают многочисленные исследователи и тренеры [1; 2]. В процессе обучения технике игры в футбол тренерами-преподавателями используются разнообразные средства и методы спортивной тренировки, в том числе тренажерные устройства и технические средства обучения, выступающие в роли подготовительных, подводящих и игровых упражнений. Их ценность