

УДК 37.037

Федорченко Л.И., Кунакбаева Е.С., кафедра физического воспитания
Западно-Казахстанский аграрно-технический университет им. Жангир хана, Уральск, РК

ИННОВАЦИИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЗКАТУ ИМ. ЖАНГИР ХАНА

Аннотация

В статье рассматривается процесс использования дыхательной здоровьесберегающей технологии для физического развития студентов на занятиях физической культуры.

Ключевые слова: *физическое развитие студентов, дыхательная здоровьесберегающая технология, инновации на занятиях физической культуры*

Укрепление здоровья и повышение работоспособности студентов средствами физической культуры является одной из важнейших задач при обучении студенческой молодежи в вузе. Несмотря на то, что в решении данной задачи задействованы многие формы и методы организации учебных занятий по физическому воспитанию, все же возникает необходимость в поиске дополнительных ресурсов и возможностей, направленных на повышение физической подготовки будущих специалистов. Потребность в действиях, направленных на изменения, вызвана слабым здоровьем обучающихся, недостаточным физическим развитием, а также низким уровнем знаний в области дыхательной здоровьесберегающей технологии.

Целью исследования являлось определение эффективности дыхательной здоровьесберегающей технологии на занятиях физической культурой.

Объект исследования – физическое развитие студентов при использовании дыхательной здоровьесберегающей технологии.

Предмет исследования: процесс внедрения дыхательной здоровьесберегающей технологии.

Гипотеза исследования. Эффективность занятий физической культурой возрастет, если внедрить в процесс обучения дыхательную здоровьесберегающую технологию и реализовать комплекс педагогических условий:

- учесть интересы испытуемых;
- уровень здоровья и физическое развитие;
- различные формы и методы работы.

Для достижения цели и проверки гипотезы в работе были определены **задачи исследования:**

1. Определить уровень знаний в области применения правильного дыхания на занятиях физической культурой;
2. Выявить уровень физического развития участников эксперимента;
3. В ходе опытно-экспериментальной работы проверить эффективность разработанной дыхательной здоровьесберегающей технологии.

Базой исследования являлся Западно-Казахстанский аграрно-технический университет имени Жангир хана. В эксперименте принимали участие студенты 2 курса машиностроительного факультета в количестве 40 человек. Эксперимент проходил в естественных условиях в рамках разработанной программы с учетом выделенных в гипотезе педагогических условий. Сравнение результатов эксперимента проводилось на основе результатов 1 и 2 рубежного контроля. Эффективность экспериментального исследования определили в соответствии с динамикой получаемых результатов.

В процессе проведенного эксперимента были проведены следующие мероприятия:

I. Выявили особенности физического развития студентов 2 курса ЗКАТУ им. Жангир хана. Физическое развитие – это биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни (длина, масса тела,

окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия) [1]. После изучения основных антропометрических данных и некоторых функциональных показателей студентов, был сделан следующий вывод:

- студенты имеют среднее физическое развитие по показателям роста, веса, окружности грудной клетки (таблица 1).

Таблица 1 – Физическое развитие студентов 2 курса ЗКАТУ им. Жангир хана

	Рост (см)	Вес тела (кг)	Объем грудной клетки (см)	Динамометрия правая, кг	Динамометрия левая, кг
Средняя величина	165,1	52,35	85,5	27,5	27,7

II. Определили двигательную активность и мотивы занятий физической культурой студентов. Показатели физической подготовленности во многом определяются физической активностью студенческой молодежи [2]. В целях получения полной картины было проведено анкетирование студентов. Задачей данного анкетирования явилось изучение мотивов занятий физической культурой. В анкете было представлено 20 вопросов, выявляющих основные мотивы занятий физической культурой в техническом вузе. Респонденты могли сделать выбор одновременно нескольких ответов на один вопрос. В ходе исследования был определен довольно широкий спектр мотивов для занятий физической культурой, которые различаются по силе, направленности и интенсивности использования средств физического воспитания (рисунок 1, 2).

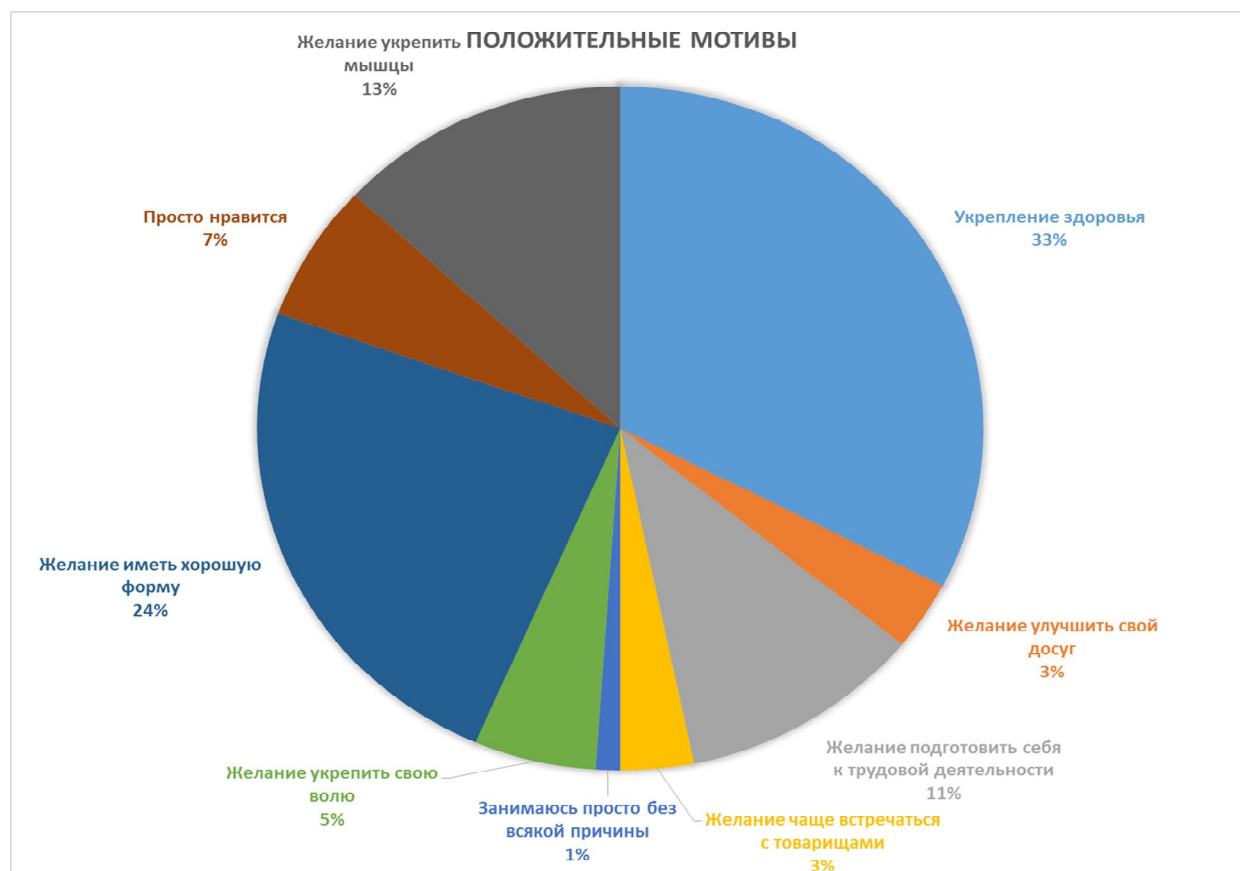


Рисунок 1 – Положительные мотивы для занятий физической культурой

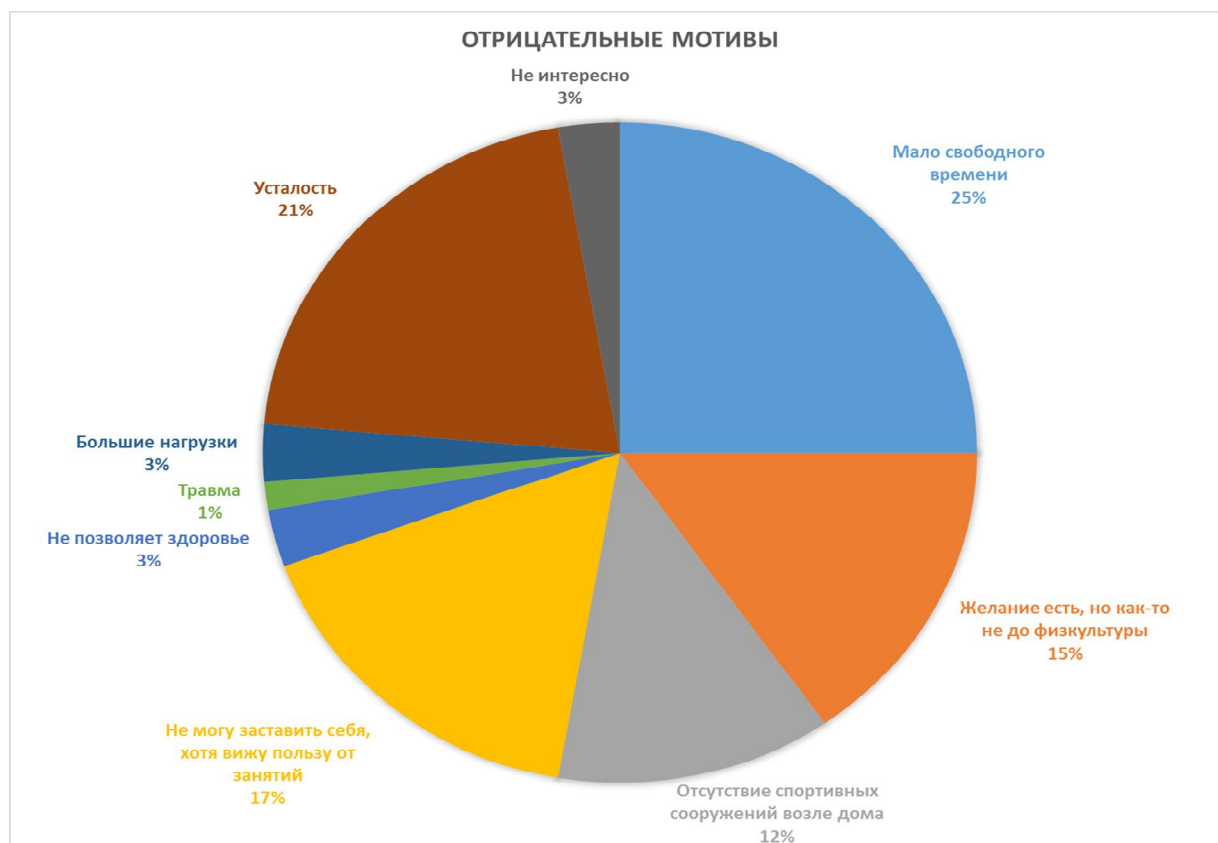


Рисунок 2 – Отрицательные мотивы занятий физической культурой

Среди положительных мотивов занятий физической культурой больше всех выделяется “желание укрепить здоровье”. Этот мотив отметили 33 % студентов. Следующим по значимости оказался мотив “желание иметь хорошую форму” (24 %), и 13% всех студентов занимаются физической культурой из-за “желания укрепить мышцы”.

Отрицательные мотивы: мало свободного времени (25%), усталость (21%), желание имеется, но как-то не до физкультуры (15%).

Вторая анкета была предназначена для определения двигательной активности студентов. Двигательная активность – это физическая работа, которая является естественной потребностью организма человека. При недостатке двигательной активности появляется почва для массы заболеваний. Подготовка высококвалифицированных специалистов в высшей школе невозможна без приобщения студентов к активным занятиям физической культурой и спортом.

Практика показывает, что учебный труд студента является достаточно напряженным в эмоциональном и умственном плане. Оздоровительные мероприятия в режиме дня являются важным фактором укрепления здоровья. Занятия физической культурой и спортом являются единственным из основных факторов противодействия отрицательным последствиям гиподинамии, а также умственной и нервно-эмоциональной нагрузки. Затраты времени на занятия физическими упражнениями в полной мере компенсируются повышением работоспособности и укреплением здоровья.

Наряду с обязательными посещениями учебных занятий по физическому воспитанию важное место в повышении двигательной активности занимают различные формы внеучебных занятий физической культурой и спортом [3].

За основу анализа двигательной активности студентов была взята методика самооценки. В анкете было предложено пять вопросов, характеризующих возможные варианты двигательной активности студентов. К каждому вопросу предлагалось 3–4 варианта ответов - респонденты должны были выбрать только один подходящий для них ответ.

В результате были определены основные варианты двигательной активности студентов. На первый вопрос 80% студентов ответили, что занимаются два раза в неделю, только 5 %

занимаются четыре раза в неделю. На вопрос “Какое расстояние Вы проходите пешком за день?» 15 % студентов ответили, что проходят 4 км, 38 % проходят чуть менее 4 км, 45% проходят менее 1,5 км.

На следующий вопрос “Как Вы добираетесь до места учебы?” были получены следующие ответы: идут пешком 45 %, пешком и на транспорте 48 %, всегда используют транспорт 5 %.

По четвертому вопросу были получены следующие результаты: всегда поднимаются по лестнице 12,1 %, поднимаются по лестнице, если нет груза 34,9 %, иногда пользуются лифтом 42,2 %, всегда пользуются лифтом 10,8 %.

На вопрос “Чем Вы заняты по выходным дням?” студенты ответили: несколько часов работают по дому или в саду 43 %, целый день в движении, но без физического труда 23 %, совершают несколько коротких прогулок 20 %, читают и смотрят телевизор 15 %.

В конце анкеты всеми респондентами подсчитывалось общее количество баллов, набранных в процессе ответов на вопросы анкеты. Студентам, набравшим в сумме менее 8 баллов, даются рекомендации об обязательном занятии физическими упражнениями;

Результаты анализа выглядят следующим образом: менее 8 баллов – 0 % студентов;

от 8 до 12 баллов – 6,1 % студентов; от 13 до 18 баллов – 93,9 % студентов; более 19 баллов – 0 % студентов (при максимальном количестве баллов-20).

Таким образом, результаты самооценки являются вполне адекватными.

Так как планировалось внедрить в учебный процесс правильное дыхание при выполнении всех физических упражнений и тестовых заданий, был проведен тест: на определение знаний в области дыхания (рисунок 3), проба с задержкой дыхания на вдохе (проба Штанге, рисунок 4), проба с задержкой дыхания на выдохе (проба Генче, рисунок 5). Студенты были ознакомлены с различными методиками тренировки правильного дыхания [5].

Тест состоял из пяти вопросов:

1. Какой тип дыхания считается наиболее эффективным.
2. При помощи чего измеряют ЖЁЛ.
3. Где расположен дыхательный центр.
4. Сколько дыхательных движений совершает в среднем взрослый человек, находясь в состоянии покоя,
5. Какая кровь, венозная или артериальная, поступает в легкие по артериям малого круга кровообращения.

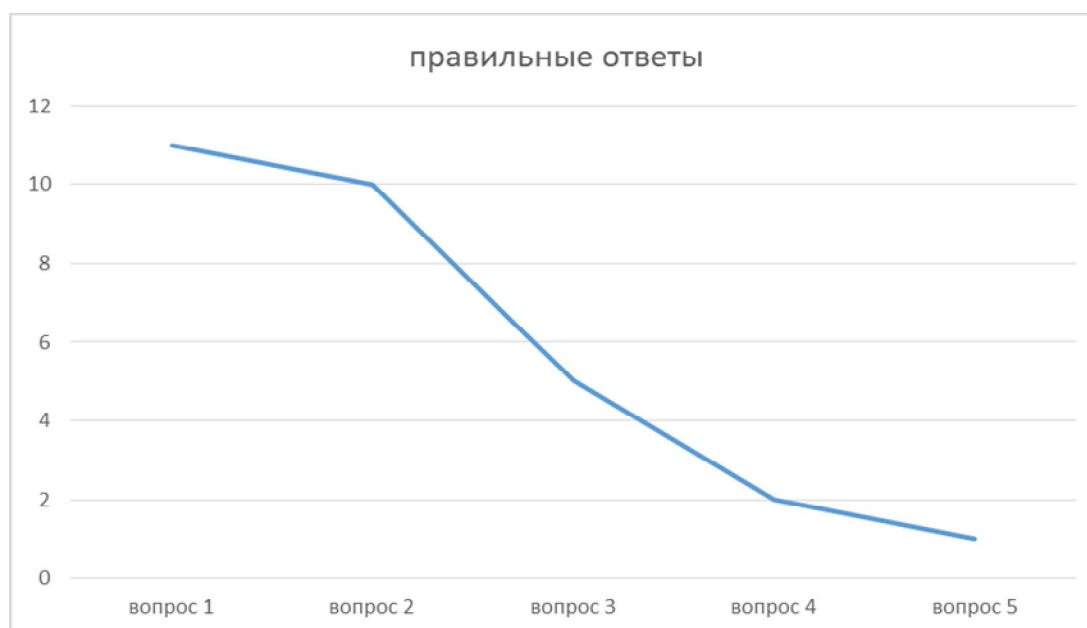


Рисунок 3 – Тест на определение знаний в области дыхания



Рисунок 4— Проба с задержкой дыхания на вдохе (проба Штанге)



Рисунок 5 – Проба с задержкой дыхания на выдохе (проба Генче).

III. Анализ динамики физической подготовленности учащейся молодежи в период применения дыхательных здоровьесберегающих технологий. Результатом деятельности студентов в условиях процесса физического воспитания является физическая подготовленность, которая в совокупности представляет собой формирование комплекса физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость). Уровень физической подготовленности зависит от эффективности структурно-функциональной перестройки организма под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями с применением дыхательных здоровьесберегающих технологий [3], [7].

Физическая подготовленность студентов определялась по тестам: прыжок в длину с места, челночный бег, поднятие туловища из исходного положения лежа руки за головой, 12-ти минутный бег (тест Купера), отжимание от гимнастической скамейки. Все тесты выполнялись с применением правильного дыхания. Рекомендовалось делать усилие во время тренировок на выдохе, во время занятий дополнительно следить за равномерностью дыхания. Так как обычно наш вдох чуть короче выдоха, его нужно слегка растягивать, но не задерживать. Выдох в самом конце усилия, а также его задержка вредны для сердечнососудистой системы. Полученные данные были статистически обработаны и проанализированы для дальнейшей оптимизации процесса физического воспитания (рисунок 6).

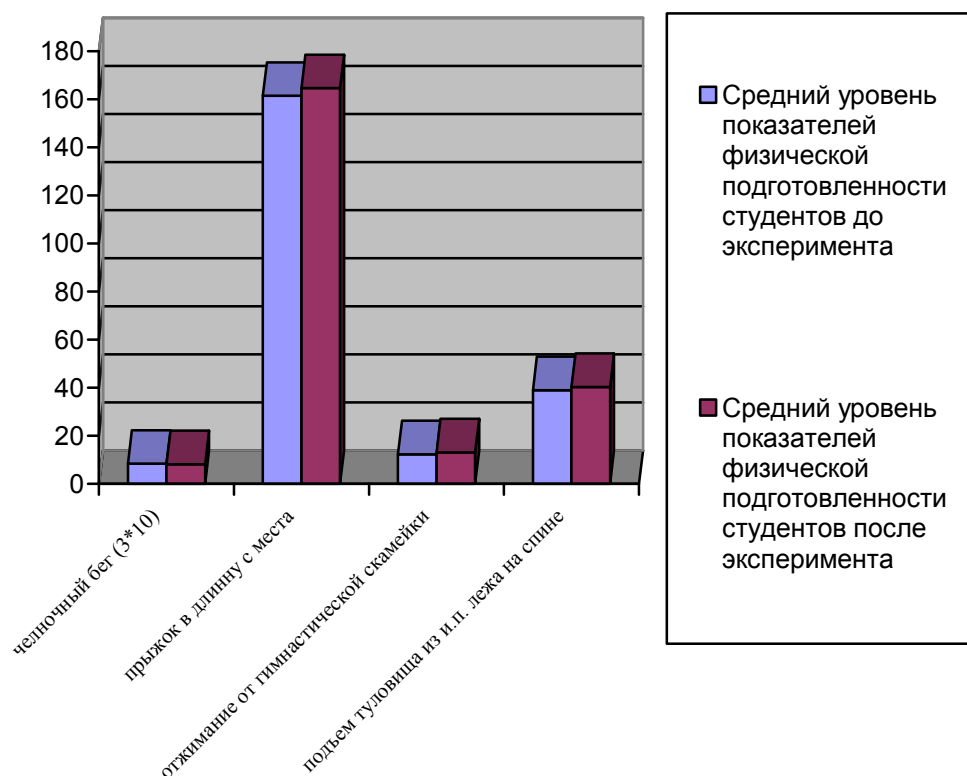


Рисунок 6 – Сравнительный анализ физической подготовленности студентов до и после эксперимента

Сравнительный анализ физической подготовленности студентов опытной и контрольной групп показал, более выраженное увеличение результатов у студентов опытной группы.

Анализ показателей успеваемости выявил более высокий уровень у студентов опытной группы. Повышению успеваемости способствовало внедрение в учебный процесс новых методик обучения соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям и уровню подготовленности студентов (рисунки 7, 8).

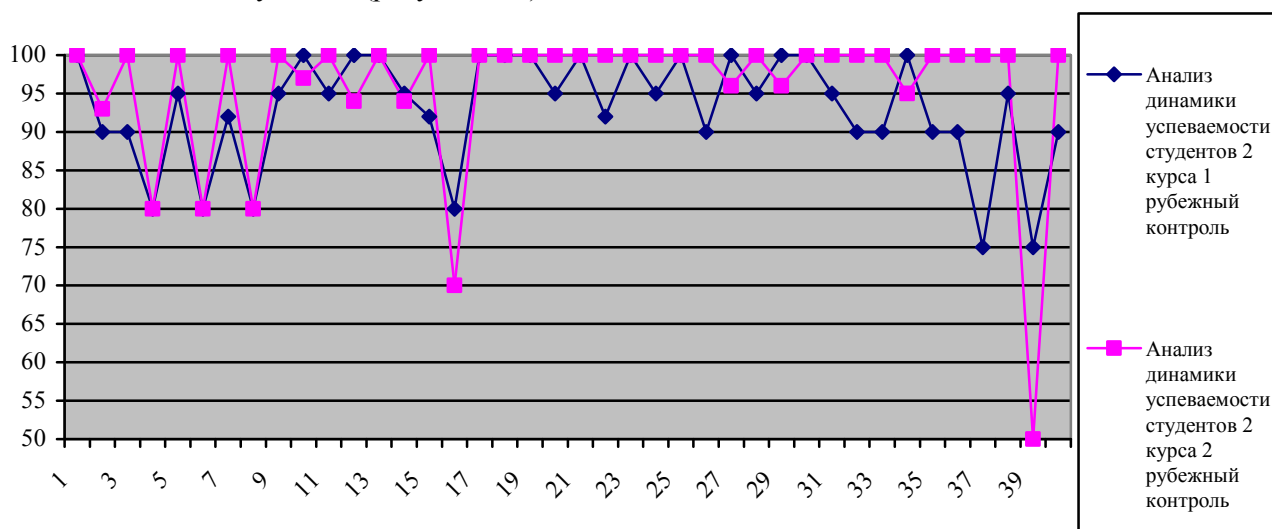


Рисунок 7 – Анализ динамики успеваемости студентов 2 курса машиностроительного факультета по итогам 1-2 рубежного контроля

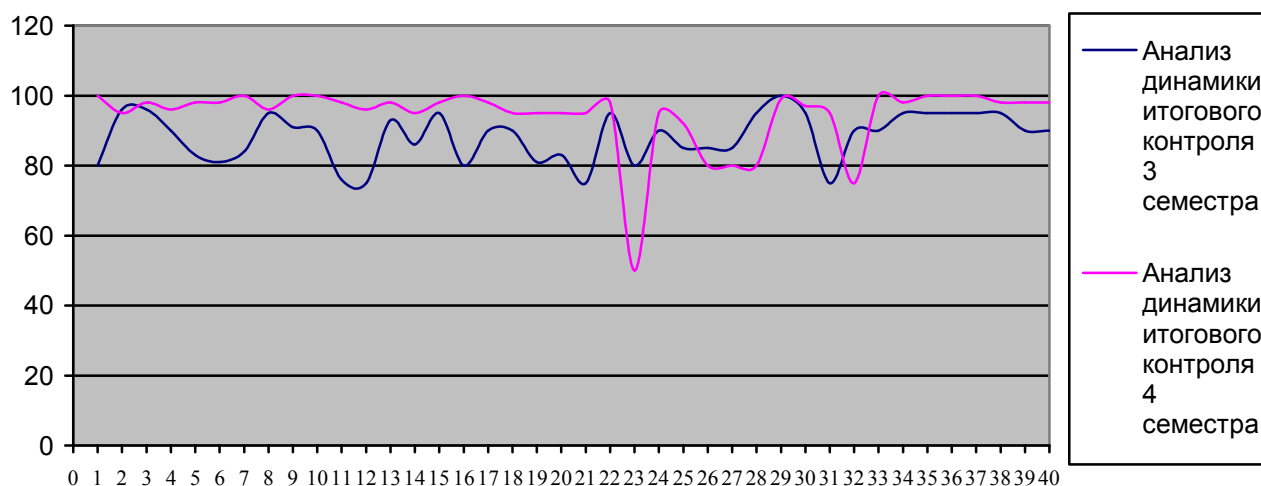


Рисунок 7 – Анализ динамики успеваемости студентов 2 курса машиностроительного факультета итогового контроля 3-4 семестра

Выводы:

Знание основ дыхательных здоровьесберегающих технологий, основ физического развития и физической подготовленности дают возможность студентам в условиях вуза более эффективно использовать средства и методы для самообучения и саморазвития.

Успешное использование средств физической культуры в учебном процессе и научно обоснованный контроль студента за физической подготовленностью поможет ему сохранить:

- физическую работоспособность,
- способность к быстрой адаптации,
- процессы восстановления после больших физических и умственных нагрузок.

У студента сформируется успешное выполнение учебных требований и хорошая успеваемость. Возрастет организованность и дисциплина в учебе, быту, отдыхе. Физическая подготовленность будет способствовать рациональному использованию свободного времени для личностного и профессионального развития.

Результаты проведенного исследования свидетельствуют об улучшении показателей физического развития, физической подготовленности и состояния здоровья занимающихся в опытной группе.

В процессе решения задач, поставленных перед исследованием, были получены следующие результаты:

1. выявлен уровень знаний в области дыхательной здоровьесберегающей технологии;
2. выявлен уровень физического развития, физической активности и подготовленности;
3. разработана и апробирована серия занятий по развитию и эффективности разработанной дыхательной здоровьесберегающей технологии.

Подводя итоги можно констатировать, что эффективность разработанной дыхательной здоровьесберегающей технологии высока, но требует дополнительного исследования, а дальнейшее изучение полученных результатов позволит в перспективе определить наиболее оптимальную методику формирования физических качеств у студентов в процессе физического воспитания.

Практическая значимость работы заключается в том, что разработанные в исследовании методические рекомендации могут быть использованы в практической деятельности преподавателей для повышения эффективности учебного процесса, укрепления здоровья занимающихся, развития физических качеств, а также открывает новые возможности для разностороннего изучения двигательных умений и навыков студентов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1 Зацюрский В.М. Физические качества спортсменов: Учебник. – М.: Изд-во Физкультура и спорт, 1966. – 199 с.
- 2 Садовский В.А. Мотивация физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности студентов / Дальний Восток: наука, образование. XXI век //Мат. международной науч.– практ. конф. Комсомольск-на-Амуре: Изд-во ГОУ ВПО Комсом. н/А гос. пед. ун-та, 2003. – Т. 2. – С. 389–394.
- 3 Виленский В.И. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Изд-во Гардарики, 2001. – 448 с.
- 4 Буков В.А., Фельбербаум Р.А. Рефлекторные влияния с верхних дыхательных путей. Москва, «Медицина», 1989.
- 5 Гневушев В.В. Методические основы развития навыков управления внешним дыханием в лечебной физической культуре. Ставрополь, 1985.
- 6 Ермолаев О.Ю., Сергиенко В.П. Основы трехфазного дыхания. Издательство «Знание», Москва, 1991.
- 7 Синяков А.Ф. Гимнастика дыхания. Издательство «Знание», Москва, 1991.

ТҮЙІН

Мақалада дене шынықтыру сабақтарында дұрыс дем алу арқылы денсаулық сақтау технологиясын пайдалану процесі қарастырылған.

RESUME

The article deals with the process of using the respiratory health saving technologies for the physical development of students to engage in physical culture.

УДК: 37.091.3:81'243

Khazhgaliyeva G.Kh., Master of Pedagogical Sciences, senior lecturer
Zhangir khan West Kazakhstan Agrarian-technical University, Uralsk, Kazakhstan

E-PRIME AS AN INSTRUCTIONAL TOOL IN TEACHING WRITING THE MULTILINGUAL STUDENTS

Abstract

Although this variant of English has not commanded universal acceptance, people from all walks of life have found that using E-Prime improves their writing. The author tried out E-Prime in her writing classes and found it a useful pedagogic and instructional tool. In conclusion she suggests that writing instructors of E-Prime assist to improve the multilingual students' writing skills.

Keywords: *instructional tool, multilingualism, writing skills, vocabulary, grammatical structure, writing assignments, descriptive devices, appropriate linguistic transformation*

Accomplished teachers of English can offer a variety of ways to guide students through the writing process, ranging from mind maps to peer critiques with numerous pre-writing, writing and post-writing activities. For students, one of the more challenging and useful steps in the revision stage of the writing process surfaces in the removal of prosaic sentence formations that include clichés, simple narration, and vague expressions. Despite their efforts to cleanse students' essays of ambiguous and trite language, many students and teachers overlook the lack of originality and clarity inherent in an over-reliance on the verb *to be*. An introduction to English Prime, commonly referred to as E-Prime, can remedy this oversight and can compel students to improve their language learning within the process of writing.