

ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НЕТРАДИЦИОННЫХ МЕТОДОВ РАЗВИТИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

Борденюк А.И. , Жиров Г.Ф. (*Одесская государственная академия строительства и архитектуры, г.Одесса, Украина*)

Актуальность изучения проблемы физического воспитания в условиях вуза не физкультурного профиля определяется потребностями современного общества в физическом и духовном совершенствовании студентов, необходимостью привлечения вузовской молодежи к различным видам физкультурной деятельности.

В настоящее время студенческая молодежь испытывает высокий уровень интеллектуальных и психоэмоциональных нагрузок, что при не завершеном формировании молодого организма и уменьшении двигательной активности в период с 15 до 25 лет приводит к быстрому утомлению, снижению работоспособности, повышению заболеваемости, ухудшению психофизических качеств, и как следствие, к утрате интереса к учебному труду и профессиональному росту. Особо остро в вузах стоит вопрос физической подготовки студентов старших курсов при отсутствии обязательных занятий физической культуры.

Для решения проблемы формирования психофизических качеств студенческой молодежи был разработан дневник самоконтроля, целью внедрения которого является систематический контроль над уровнем физического состояния студентов.

На этапах формирующего эксперимента было обнаружено, что уровень физической подготовленности студентов 1-2 и 3-5 курсов значительно различается. Студенты 1-2 курсов имеют уровень развития физических качеств ниже среднего. В то время как у студентов 3-5 курсов прослеживаются резкие изменения, связанные со снижением по всем показателям от ниже среднего до низкого уровня физической подготовленности.

При оценке функционального состояния прежде всего анализировались данные, полученные в состоянии покоя (ЧСС, АД). Обращает на себя внимание, что показатели ЧСС в состоянии покоя во всех группах и не зависимо от пола, значительно превышают средние показатели, что говорит о слабой тренированности организма.

Для формирования психофизических качеств студенческой молодежи было использовано одно из не традиционных средств физической культуры – спортивная борьба дзюдо, которое включено в факультативные занятия по физическому воспитанию.

Дзюдо – в переводе с японского означает «мягкий (гибкий)- путь». Это ряд современных дисциплин довольно широкого плана, включающих физическое воспитание, духовное самосовершенствование, самооборону, активный отдых и спорт, проповедующих философские, моральные воспитательные основы, что отвечает стремлению каждого человека к безопасности и физическому совершенствованию. Занятия дзюдо заметно улучшает физическое состояние, формирует личностные качества, устраняет нервные стрессы.

Взаимосвязь физического воспитания с умственным проявляется непосредственно и опосредованно. Непосредственная связь заключается в том, что в процессе физического воспитания оказывается прямое воздействие на развитие умственных способностей занимающихся. На занятиях постоянно возникают познавательные ситуации, связанные с овладением техникой физических упражнений, ее совершенствованием, овладением приемами практических действий и прочее. Процесс формирования психофизических качеств средствами дзюдо состоит из взаимосвязанных блоков. В первом – диагностическом – осуществляется сбор информации об исходном психофизическом состоянии студентов. Данное состояние оценивается и сравнивается с нормой. Во втором блоке прогнозируется развитие психофизических качеств. В третьем блоке – управляющих воздействий – определяется рациональное соотношение средств общей и специальной подготовки. В контрольном блоке с помощью тестирования наблюдалась динамика развития психофизических качеств.

На ряду со средствами общей физической подготовки в нее включены комплексы специальных упражнений, направленных на развитие психофизических качеств. Учебный процесс строится интервально-круговым методом чередующимися микроциклами –«ударными» и «разгрузочным». В «ударном» микроцикле в основном используются средства технической подготовки дзюдо, а в «разгрузочном» - средства оздоровительного характера.

Студенты экспериментальной группы стали эмоционально устойчивы, более общительны и легки в установлении межличностных контактов, расчетливы, выдержанны, самостоятельны, ответственные.

Таким образом, предоставленная методика позволяет сформировать психофизические качества студенческой молодежи средствами дзюдо. Из числа важных психофизических качеств, формируемых в процессе занятий дзюдо, можно выделить следующие: физические качества и личностные (эмоциональная устойчивость, общительность, ответственность).