

Метод повторного цитирования позволяет выделять главное в изучаемом материале, обеспечивает заучивание основных положений того или иного раздела химии.

Таким образом, использование тестирования как метода контроля текущих знаний слушателей ПО позволяет обеспечить высокий уровень знаний, сформировать навыки самостоятельной работы, научить концентрировать внимание на изучаемом материале и обобщать полученные результаты, развивает способность быстро реагировать на поставленные вопросы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Зайцев О.С. Методика обучения химии. Теоретический и прикладной аспекты: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 384 с.

УДК 796: 378

А.А.Змачинский, доцент

АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ В ПОВЫШЕНИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

The article dwells on the questions of the study, analysis and assessment of physical training structures, functional characteristics and physical possibilities of the students of the BSTU.

Как свидетельствуют данные научно-методической литературы и практики физической культуры и спорта, изучение и анализ показателей физического развития, функционального состояния и физической подготовленности студентов имеет большое значение как для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса по физическому воспитанию в ВУЗах, так и достижения высоких спортивных результатов.

Построение многолетнего учебно-тренировочного процесса студентов включает такие важные компоненты, как организация и проведение практических занятий по физическому воспитанию с учетом пола, возраста и функциональных возможностей, а также физического развития и физической подготовленности занимающихся. При этом физическая подготовка считается правильной и эффективной в том случае, если вызывает прогрессивные анатомо-физиологические изменения в организме, оказывая прежде всего оздоровительное влияние, и способствует всестороннему физическому развитию студентов.

В настоящее время вопросы, связанные со структурами физического развития, функционального состояния и физической подготовленности, все больше интересуют исследователей и специалистов в области физической культуры и спорта. Причем решение этих вопросов имеет самое непосредственное отношение к изучению и оценке показателей, характеризующих данные структуры. При этом правильная и объективная их оценка позволяет выявить недостатки физической дееспособности человека, определить причины их возникновения и найти наиболее эффективные средства и методы, направленные на их устранение.

С целью изучения и анализа показателей физического развития, функционального состояния и физической подготовленности студентов на кафедре физвоспитания и спорта были проведены исследования, в которых приняли участие студенты 1–4 курсов

основного учебного отделения БГТУ. Всего было обследовано 3723 человека, в том числе 1697 мужчин и 2026 женщин.

Для исследования и анализа показателей, характеризующих данные структуры, нами были отобраны и использованы наиболее простые, доступные и информативные антропометрические измерения, медико-биологические тесты и контрольно-педагогические упражнения, широко применяющиеся в практике физической культуры и спорта: рост и вес тела, окружность и экскурсия грудной клетки, частота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление (А/Д), жизненная емкость легких (ЖЕЛ), максимальное потребление кислорода (МПК) и функциональная проба Штанге – с задержкой дыхания на вдохе, а также кистевая и становая динамометрия.

Бег на 100 метров – для оценки скоростных способностей.

Для оценки силовых способностей у мужчин – подтягивание на перекладине в висе на прямых руках и сгибание, разгибание рук на параллельных брусьях (для оценки силы мышц верхнего плечевого пояса).

Подъем прямых ног к грифу перекладины – для оценки силы мышц брюшного пресса, а также поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине – для оценки силы мышц спины и брюшного пресса у женщин.

Прыжок в длину с места – для оценки скоростно-силовых способностей прыжкового характера и для оценки общей беговой выносливости – бег на 1000 метров у мужчин и 500 метров у женщин.

В результате математико-статистической обработки были получены средние показатели физического развития, функционального состояния и физической подготовки студентов 1–4 курсов, которые частично представлены в таблицах 1 и 2.

Анализируя представленные в таблице 1 отдельные показатели, характеризующие физическое развитие и функциональное состояние студентов (мужчин и женщин), можно констатировать, что полученные нами данные в целом соответствуют средним стандартам физического развития человека. Такой вывод был сделан на основании сопоставления полученных результатов с показателями, приведенными в издании «Нормативные таблицы оценки физического развития различных возрастных групп населения Беларуси» под общей редакцией Л.И. Тегалко (1998).

Необходимо отметить, что выполнение студентами (как мужчинами, так и женщинами) контрольно-педагогических упражнений, отображающих различные стороны их двигательного потенциала, оценивалось по разработанной преподавателями нашей кафедры пятибалльной оценочной системе (по шкале оценок от единицы до пяти).

В результате изучения и анализа средних показателей физической подготовленности студентов (мужчин и женщин), которые приведены в таблице 2, выявлено следующее: контрольно-педагогические упражнения, характеризующие скоростные, силовые и скоростно-силовые способности, а также общую беговую выносливость студентов-мужчин, сданы ими на оценку «4», что свидетельствует о хорошем уровне физической подготовленности.

При исследовании структуры физической подготовленности студенток отмечено некоторое снижение результатов в контрольно-педагогических упражнениях, требующих преимущественного проявления общей беговой выносливости (бег на 500 метров), а также скоростного и скоростно-силового характера (бег на 100 метров и прыжок в длину с места). Эти упражнения были выполнены ими на оценку «3», за исключением упражнения силовой направленности – поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, которое они сдали на оценку «4».

На основании полученных данных уровень физической подготовленности женщин в целом можно оценить как «удовлетворительный».

Таким образом, используя на практике вышеперечисленные антропометрические измерения, медико-биологические тесты и контрольно-педагогические упражнения, можно с достаточно высокой точностью диагностировать различную степень подготовленности студентов и вносить соответствующие коррективы в учебно-тренировочный процесс.

Поэтому, на наш взгляд, изучение и анализ показателей физического развития, функционального состояния и физической подготовленности, а также их объективная и правильная оценка будут способствовать более качественной и эффективной подготовке студентов на протяжении всего периода обучения в ВУЗе.

Таблица 1

Средние показатели физического развития и функционального состояния студентов БГТУ (мужчины и женщины)

Пол	Кол-во (чел.)	Рост (см)	Вес (кг)	Пульс (уд/мин)	А/Д (рт.ст.)
М	1697	178,3	70,1	79,6	120,4/77,5
Ж	2026	166,3	56,7	81,0	114,8/70,7
Всего: 3723					

Таблица 2

Средние показатели физической подготовленности студентов БГТУ (мужчины и женщины)

Пол	Динамометрия кистевая прав/лев (кг)	Становая сила (кг)	Бег на 100 м (с)	Бег на 1000 и 500 м (мин/с)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание М (кол-во раз)
						Поднимание и опускание туловища Ж (кол-во раз)
М	39,3/36,1	136,3	13,7	3.34,2	238,2	10,5
			4	4	4	4
Ж	23,7/21,6	68,5	17,1	2.02,0	178,0	50,7
			3	3	3	4

УДК 371.3:378

Н.М. Якуш, доцент

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДИК ТЕХНОЛОГИИ СМЫСЛОТВОРЧЕСТВА И ПРОБЛЕМНОГО ОБУЧЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ПРЕПОДАВАНИЯ КУЛЬТУРОЛОГИИ

The article is dedicated to the problems concerning the using of methods of developmental education in the process of teaching the humanities.

Со времен Просвещения модель высшего образования строится на основе интеллекта, который обосновывается универсализмом и рационализмом. Советская образовательная система накопила богатый позитивный опыт формирования кадров научной интеллигенции, освоила разнообразные теоретико-информационные и практико-операционные методы обучения. Однако с течением времени в советской школе образования утвердилась жесткая регламентация управления, сильная унификация образовательных