

функции [1].

са фармакологи-
глубленного ме-
в «основную ме-
аправлены толь-
льную – 30. Заня-
Витебского дис-
человекам и 3 –

ической патоло-
тем, нарушений
органов, органов
та и желудочно-
тов отмечено 2 и

ю сердца (малые
ов клапанов и их
диагностированы
высококвалифици-
и УЗИ – обследо-

агоги, психологи
осмотры в район-
ьской местности,

ания ССС и ДС
кращений (ЧСС),
евского, пробы с
вдохе – Штанге
я уровня физиче-
ные упражнения
уловища: живота,
ыщц тазового по-
ности. Тестом для
иями в состоянии

дования выявили,
ов находится на

сравнительно невысоком уровне, несмотря на правильное проведе-
ние учебных занятий.

Сделана попытка выявить и проанализировать причины:

- Контингент студентов (их состояние здоровья и физическое развитие;
- Условия проведения учебных занятий (на факультете соци-
альной работы отсутствуют спортивные залы и занятия проходят на
территории;
- Уровень подготовки специалистов для специальных групп:
учебная программа на факультете физической культуры и спорта
ВГУ имени П.М. Машерова только 8 часов и занятия в средних и
высших учебных заведениях осуществляют специалиста не высоко-
го профессионализма;
- Низкая мотивация студентов к занятиям физической куль-
турой и здоровому образу жизни.

1. Аухадеев, Э.И. Уроки физического воспитания в
специальной и подготовительной медицинских группах /
Э.И. Аухадеев, С.С. Галеев, М.Р. Сафин : методическое пособие. –
М. : Высш. шк., 1986 – 72 с.

2. Физическая культура: типовая учебная программа для
высших учебных заведений. – Минск, 2008. – С. 23-26.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

Романов К.Ю., Трофименко А.М.

УО «Белорусский государственный медицинский университет»,
г. Минск

Одним из факторов, определяющих состояние физического
здоровья молодежи, является двигательная активность во всем сво-
ем многообразии средств и методов воздействия на организм уча-
стников педагогического процесса.

Эффективным средством повышения уровня физического здо-
ровья является использование физических упражнений. Исследова-
тели отмечают [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8], что только использование науч-

но-обоснованных форм, средств и методов физического воспитания с оздоровительной направленностью будет способствовать эффективному решению оздоровительных задач по физической культуре в вузах. Однако в настоящее время существует ограниченное количество комплексных исследований по обоснованию выбора оптимальных физических нагрузок, форм, средств и методов физической культуры со студентами, имеющими низкий уровень физического здоровья. Выявлен дефицит рациональных научно-обоснованных методик организации физкультурно-оздоровительных мероприятий в вузе. В связи с этим оптимизация физического воспитания студентов является актуальной проблемой, и требует исследования.

Результаты исследований функциональных показателей сердечно-сосудистой и дыхательной и мышечной систем студентов Белорусского государственного медицинского университета выявили их неудовлетворительное состояние у большинства обучающихся. Полученные результаты послужили основанием для разработки **физкультурно-оздоровительной технологии**.

Процесс физического воспитания в вузе с оздоровительной направленностью основывается на следующей системе организационных мероприятий (рис.1).

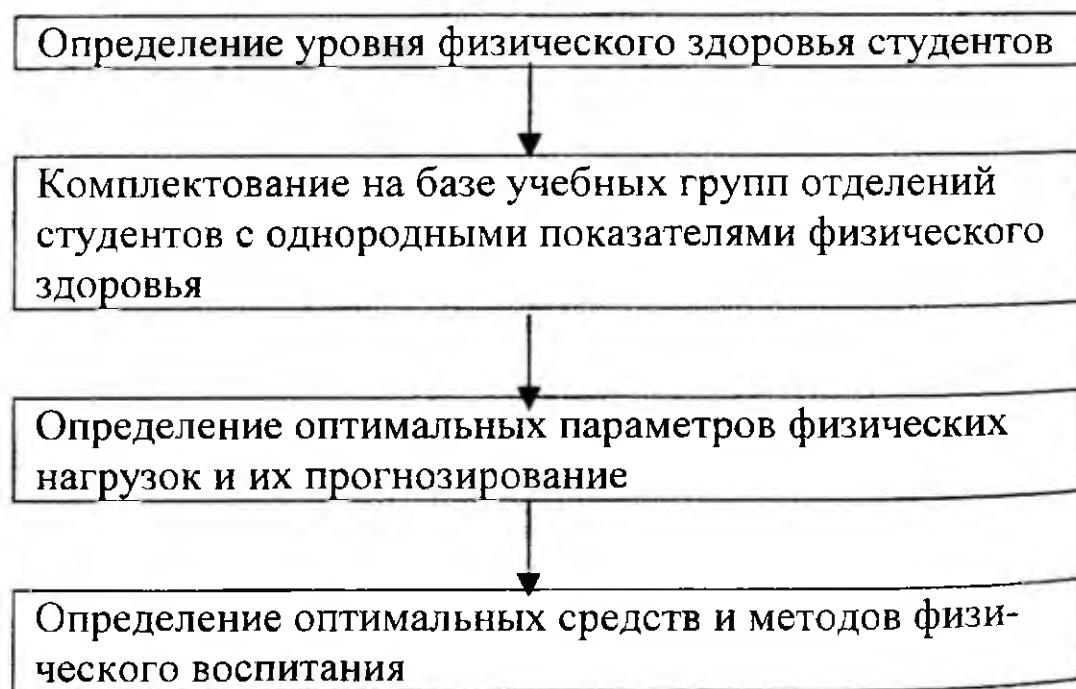


Рисунок 1. - Компоненты физического воспитания с оздоровительной направленностью

Для того чтобы студенты при выполнении физических упражнений находились в равных условиях целесообразно на занятиях по физической культуре их разделить на отделения с учетом индивидуальных показателей УФЗ. Целесообразно образовать четыре отделения (2 отделения юношей и 2 отделения девушек). В каждое отделение подбираются студенты с однородными показателями УФЗ.

Содержание занятий по физической культуре с оздоровительной направленностью выглядит следующим образом.

Подготовительная часть занятий проводится по общей структуре. В качестве средств общей разминки используются гимнастические, циклические и комбинированные упражнения общего и общего воздействия для активизации функциональных систем организма студентов и их подготовке к выполнению основных задач занятия.

Продолжительность подготовительной части уроков составляет примерно 20-25 мин. от общего времени занятия. Преимущественно используется фронтальный метод.

Основную часть занятий можно условно разделить на два блока (рис.2).



Рисунок 2. – Структура основной части уроков

Основными задачами первого блока является обучение и совершенствование двигательных учений и навыков. Во втором

основными задачами являются оптимизация функционального состояния занимающихся, развитие физических способностей.

Вся основная деятельность в процессе выполнения физических упражнений в основной части урока осуществляется преимущественно в аэробной зоне энергообеспечения.

Учебный материал по изучению техники легкоатлетических и гимнастических упражнений, обучению подвижным играм, элементам спортивных игр, а также формированию физкультурных знаний соответствует требованиям комплексной программы по физическому воспитанию.

Обучение двигательным умениям и навыкам, развитие физических способностей студентов происходит по общепринятым методам.

Структура построения основной части занятий следующая. В начале основной части решаются задачи по обучению и совершенствованию двигательных умений и навыков. (I – блок). На выполнение всех заданий в этом блоке отводится 20-30 мин. Преимущественно используется фронтальный и групповой методы. Далее решаются задачи по оптимизации функционального состояния организма занимающихся и развитию их физических способностей (II блок). Во II блоке последовательность применяемых средств и методов следующая. В начале каждого семестра студенты разделяются на 4 отделения (2 отделения юношей и 2 отделения девушек) с однородными индивидуальными показателями УФЗ в каждом отделении. Первое отделение выполняет циклические упражнения. Второе отделение выполняет упражнения направленные на развитие гибкости. Третье отделение выполняет упражнения направленные на развитие силы. Четвертое отделение выполняет дыхательные упражнения.

Физические упражнения, объем и интенсивность физической нагрузки при их выполнении подбираются с учетом УФЗ студентов в отделениях. При неудовлетворительном УФЗ физические нагрузки должны реализоваться при ЧСС в пределах 120-130 уд/мин (шагющий режим), при удовлетворительном – 131-140 уд/мин., при хорошем – 141-150 уд/мин, при отличном 151-160 уд/мин.

Продолжительность выполнения упражнений на станции 2-3 минуты. Непременным условием во II блоке является чередование

упражнений высокой и низкой интенсивности при использовании метода круговой тренировки.

После выполнения упражнения на станции студенты по отделениям меняются местами. Используется метод круговой тренировки.

После прохождения всех станций студентам предлагаются эстафеты и подвижные или спортивные игры. Используется игровой метод. На выполнение всех заданий в этом блоке отводится 20-30 мин.

Особого внимания требует дозирование физических нагрузок при выполнении циклических физических упражнений, так как именно эти упражнения, выполняемые в аэробной зоне энергообеспечения (ЧСС 130-170 уд/мин), обладают наибольшим оздоровительным эффектом. Выполнение упражнений в аэробной зоне (при высоких значениях ЧСС) не допустимо для студентов с неудовлетворительным функциональным состоянием кардиореспираторной системы организма.

Исходя из того, что минимальной тренирующей нагрузкой, способствующей повышению функциональных возможностей кардиореспираторной системы, является нагрузка при ЧСС 130-135 уд/мин, а максимальной нагрузкой – 160-170 уд/мин, то для студентов с плохой оценкой ПР интенсивность физической нагрузки при выполнении аэробных физических упражнений будет оптимальной при ЧСС находящейся в пределах 130-140 уд/мин. (щадящий режим), при неудовлетворительной оценке ПР ЧСС – 141-150 уд/мин, при удовлетворительной ЧСС – 151-160 уд/мин, при хорошей и отличной ЧСС – 161-170 уд/мин.

Представленная технология дает возможность оптимизировать интенсивность физических нагрузок при выполнении аэробных упражнений на занятии по физвоспитанию и управлять ими в зависимости от УФЗ занимающихся.

Заключительная часть занятий составляет 10-15 мин. и проводится по общепринятой структуре. В начале заключительной части необходимо использовать упражнения, предназначенные для приведения функциональных систем организма студентов близким к исходному состоянию, с этой целью следует использовать медленный бег, различные виды ходьбы, упражнение на расслабление, внимание, правильную осанку.

При данном способе организации занятий создаются благоприятные условия для оптимизации функциональных систем организ-

ма занимающихся и развития их физических способностей.

Выводы

1. Результаты исследований функциональных показателей сердечно-сосудистой и дыхательной и мышечной систем студентов Белорусского государственного медицинского университета выявили их неудовлетворительное состояние у большинства обучающихся.

2. Полученные результаты указывает на необходимость приоритетной оздоровительной направленности физического воспитания студентов (особенно у девушек), за счет использования оздоровительных технологий оптимизирующих функциональное состояние организма студентов.

3. Система организационных мероприятий по оздоровлению студентов средствами физической культуры должна включать ряд этапов, каждый из которых начинается и заканчивается определением УФЗ студентов. На основании анализа результатов тестирования комплектуются группы с однородным УФЗ. Для каждой группы определяются (с использованием уравнений множественной линейной регрессии) количественные значения объема и интенсивности физической нагрузки в процессе занятия.

4. Моделирование параметров физического воспитания на основании уравнений множественной линейной регрессии позволяет прогнозировать их количественные значения в зависимости от необходимого конечного результата. Повышение эффективности использования средств и методов физического воспитания сопряжено с реализацией математико-статистических моделей расчета и прогнозирования оптимальных параметров физических нагрузок, применяющихся в учебном процессе.

6. Система реализации физкультурно-оздоровительной технологии включает два основных этапа. Главной целью первого этапа является оптимизация функциональных систем организма студентов, направленная на повышение уровня физического здоровья. Второй этап предусматривает оптимизацию развития двигательных способностей на фоне дальнейшего повышения уровня функционального состояния организма занимающихся.

7. Оптимизация функциональных систем организма занимающихся осуществляется при реализации физкультурно-экспериментальных программ комплексного содержания. На осно-

вании анализа результатов тестирования студентов необходимо внесение корректив в учебный процесс, что будет способствовать оптимизации управления системой оздоровления студентов.

8. Установлено, что изменение физических нагрузок в сторону их увеличения или снижения, в первую очередь, сказывается на функциональных возможностях кардиореспираторной системы организма учащихся. Из этого следует, что дозирование физических нагрузок должно проводиться, в первую очередь, с учетом функциональных возможностей организма занимающихся. При этом у студентов с неудовлетворительным УФЗ интенсивность физической нагрузки на занятиях должна быть в пределах ЧСС 120-130 уд/мин, при удовлетворительном – 131-140 уд/мин., при хорошем – 141-150 уд/мин. и при отличном – 151-160 уд/мин.

9. У студентов, занимавшихся по экспериментальной программе, произошло достоверное улучшение ряда средних показателей УФЗ, являвшихся неудовлетворительными при исходном обследовании. Интерпретировать значительный реальный прирост показателей УФЗ можно позитивными адаптивными реакциями со стороны функциональных систем организма в ответ на физические нагрузки с обоснованными параметрами.

1. Григорович, Е. С. Физическая культура [Текст]: учеб. пособие для вузов / Е. С. Григорович, В. А. Переверзев, К. Ю. Романов [и др.]; под. общ. ред. Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева. – Минск: Выш. шк., 2011. – 350 с.

2. Романов К.Ю. Технология формирования физического здоровья школьников, проживающих на территориях радионуклидного загрязнения // Материалы Международной науч.-практ. конф.: Дополнительное профессиональное образование в области физической культуры, спорта и туризма: современное состояние и пути развития / редкол.: М.Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2008. – С. 176-181.

3. Романов, К.Ю. Формирование физического здоровья школьников, проживающих на территории радионуклидного загрязнения / К.Ю. Романов; редкол.: Ванина Н.Г. (гл. ред.) [и др.]. // Журнал: «Початковая школа» № 11, 2008. – С. 50-52.

4. Григорович Е. С., Романов К. Ю., Переверзев В. А. Предпосылки разработки педагогической технологии укрепления здоровья студентов в процессе физического воспитания // Научное обосно-

вание физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: материалы Международной науч.-практ. конф. «Физическое воспитание и спорт в системе образования как фактор физического и духовного оздоровления нации», научно-педагогическая школа В.Н. Кряжа, Минск 8-10 апреля 2009 г. / редкол.: М.Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.] ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры – Минск : БГУФК, 2009. Том. 3, часть 2 – С. 67-69.

5. Фурманов А.Г., Храмов В.В., Романов К. Ю. Направления совершенствования физического воспитания жителей территорий радионуклидного загрязнения // Опыт и современные технологии в развитии оздоровительной физической культуры, спортивных игр и туризма: материалы Международной науч.-практ. конф. Научно-педагогическая школа А.Г. Фурманова, Минск, 5июня 2009 г. / редкол.: М.Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.] ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры – Минск : БГУФК, 2009. – С. 236-241.

6. Колосовская Л.А., Трофименко А.М. Организация самостоятельной физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня студентов СМГ // Контролируемая самостоятельная работа студентов в образовательном процессе: пути и методы совершенствования. Материалы Респ. межвузовской учеб.-метод. конф. / Гродн. ГМУ. – Гродно, 2006. – С. 139-141.

7. Колосовская Л.А., Каминская О.Е., Гриб Е.В. Индивидуальный подход в физическом воспитании девушек СМГ современного медицинского университета // Университетское образование: опыт тысячелетия, проблемы, перспективы развития: тез. докл. II Международного конгресса, 14-16 мая 2008 г.: в 2 т. Т.1 / отв. ред. Р.С. Пионова. – Мн.: МГЛУ, 2008. – С. 169-171.

8. Колосовская Л.А., Новик Е.В., Максимова Л.В. Актуальные вопросы формирования здорового образа жизни студентов в рамках университетского образования // Университетское образование: опыт тысячелетия, проблемы, перспективы развития: тез. докл. II Международного конгресса, 14-16 мая 2008 г.: в 2 т. Т.2 / отв. ред. Р.С. Пионова. – Мн.: МГЛУ, 2008. – С. 168-169.

ДИНАМИКА ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

УО «Академия

Анализ программ по физическому воспитанию студентов только как с ограниченной нагрузкой. Частичный силовой набор на факультетской бой список физической дозировки

По нашему мнению так и спортивные студенты ко другим способам новаций, физическим новаторствам

В аспекте воспитания и развития личности Л. И. Лубыш (2004), в Актуальность реализации физкультурного отделения

Целью сформировать личность спортсмена: тяжёлого билдинга, физкультур