

правленных на развитие основных физических качеств; обучения методам контроля и самоконтроля при выполнении физических нагрузок; выработки навыков по проведению восстановительных мероприятий после выполнения физических нагрузок. [7; 8; 9].

1. Боник, Г. А. Определение медицинской группы учащихся и студентов для организации и проведения занятий по физическому воспитанию: метод. рекомендации / Г. А. Боник, С. М. Березовская. – Минск, 1999. – С. 5.

2. Гаврилов, Д. Н. Проблемы повышения эффективности и качества занятий физической культурой в высших учебных заведениях / Д. Н. Гаврилов, В. И. Григорьев, А. Г. Комков // Теория и практика физ. культуры. – 2008. – № 3. – С. 27–30.

3. Желобкович, М. П. Дифференцированный и индивидуальный подходы к построению и организации физического воспитания студенческой молодежи: учеб. пособие / М. П. Желобкович, Т. А. Глазко, Р. И. Купчинов. – Минск: МГЛУ, 1997. – С. 112.

4. Горелов, А. А. Исследование отношения студентов к ценностям физической культуры / А. А. Горелов, С. В. Скляр // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2008. – № 10 (44). – С. 28–32.

5. Смирнов, В. М. Физиология физического воспитания и спорта: учеб. для студ. сред. и высш. учеб. завед. / В. М. Смирнов, В. И. Дубровский. – М.: ВЛАДОС–ПРЕСС, 2002. – 608 с.

6. Дубровский, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. для студ. сред. и высш. учеб. завед. / В. И. Дубровский. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 512 с.

7. Ильинич, В. И. Физическая культура студента: учеб. / В. И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2001. – 448 с.

8. Ушакова, Я. В. Здоровье студентов и факторы его формирования / Я. В. Ушакова // Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского. – 2007. – № 4. – С. 197–202.

9. Малоземов, О. Ю. Мотивация физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся в контексте жизненных реалий / О. Ю. Малоземов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – № 2. – С. 17–22.

СТУДЕНЧЕСКАЯ МОЛОДЕЖЬ И СОСТОЯНИЕ ЕЕ ЗДОРОВЬЯ

Минёнок Е.В.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В настоящее время требования современного образовательного процесса (условия обучения, информационная перегрузка), предъявляемые к студенческой молодежи, превышают их физиологические и психологические возможности, что ведет к развитию устойчивого состояния переутомления и возникновению тех или иных патологий. Согласно исследованиям последних лет здоровье занимает место в первой тройке ценностной иерархии. Но при этом молодыми людьми чаще он воспринимается как ресурс, который может быть использован для получения других ценностей (работы, материальных и финансовых благ и т. д.). Низкая культура самосохранения способствует снижению ценности здоровья в ее фундаментальном значении и росту ее инструментальной составляющей.

Проблема поиска рациональных подходов к организации образовательного процесса и оздоровлению студентов средствами физической культуры является весьма актуальной. В последнее время возрос интерес к дифференцированной организации образовательного процесса по физической культуре в учреждении высшего образования (УВО), поскольку наряду с физически здоровыми студентами, в учреждения образования поступают юноши и девушки с недостаточным физическим развитием, с отклонениями в состоянии здоровья и различным уровнем физической подготовленности, что, в свою очередь, снижает их работоспособность.

Физическое воспитание в учреждениях высшего образования – сложный, многофункциональный процесс, оказывающий непосредственное влияние, как на формирование личности студентов, так и на развитие у них профессионально важных и жизненно необходимых качеств. Формирование, сохранение и укрепление индивидуального здоровья студенческой молодежи имеет особую социальную значимость. Для осуществления эффективной образовательной деятельности студентам необходимо иметь высокий уровень соматического здоровья, что немаловажно для овладения системой теоретических знаний и практических навыков в избранной специальности. Несомненно, важную роль в этом сложном и многогранном процессе играет физическая культура, она создает фундамент здоровья для развития двигательной культуры человека, обеспечивает внутренние гарантии продуктивной учебно-познавательной деятельности. Поэтому проблема поиска рациональных подходов к оздоровлению студентов средствами физической культуры и организации образовательного процесса по учебной дисциплине «Физическая культура» является чрезвычайно актуальной и важной. Формирование здоровья – проблема комплексная. От уровня двигательной активности человека, особенностей привычного двигательного режима, в значительной степени зависит здоровье, а именно уровень и гармония физического развития, функциональное состояние организма студентов. Физическое здоровье молодого человека выражается в его физической устойчивости и не только в ходе повседневной деятельности, но и при нарушении привычного режима учебы и отдыха [1; 3].

В последнее время прослеживается устойчивая тенденция снижения уровня физического здоровья и роста ряда заболеваний сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, мочевыделительной системы, заболеваний ЛОР-органов и дыхательной системы населения, проживающего на территории Республики Беларусь. Количество студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, увеличивается с каждым годом. В Республике Беларусь по разным данным от 20 до 40 % студентов имеют отклонения в состоянии здоровья, и число их в процессе обучения неуклонно растет. Низкий уровень физического здоровья наблюдается более чем у 80 % молодых людей [1; 2; 4]. В связи с изменением требований при распределении учащихся и студентов по медицинским группам в зависимости от состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей произошли следующие изменения: снизилось количество молодых людей, отнесенных по состоянию здоровья к специальному учебному отделению, увеличилась численность подготовительного отделения, хотя ранее эта цифра не превышала 10–12 % [2; 3]. В соответствии с учебной программой по учебной дисциплине «Физическая культура» и другими нормативными документами студенты на основании результатов медицинского обследования,

состояния физического здоровья, уровня физической подготовленности, спортивной квалификации и интересов распределяются в учебные отделения: основное, подготовительное, специальное и спортивное. Освобожденные от занятий на длительный срок (более 1 месяца), а также студенты, занимающиеся в группах лечебной физической культуры (ЛФК) на базе учреждений здравоохранения, сдают зачет по учебной дисциплине «Физическая культура» на основании нормативных требований теории и практики физического воспитания. Распределение студентов по учебным отделениям осуществляется в начале каждого учебного года, что, в свою очередь, предусматривает соответствующую регламентацию «должных» норм объема и интенсивности физических нагрузок, направленности и чередования различных видов и форм учебной деятельности [1; 4; 5].

Цель исследования – выявление динамики состояния здоровья студентов, поступающих на 1-й курс в Полоцкий государственный университет, в период с 2014 по 2017 годы.

Был проведен анализ справок врачебно-консультационной комиссии, данных медпункта и документов о распределении студентов в учебные отделения.

Результаты исследования. Распределение студентов в Полоцкий государственный университет по учебным отделениям представлено в таблице.

Как показывают исследования, студенты помимо отклонений в состоянии здоровья имеют низкое функциональное состояние органов и систем организма, слабое физическое развитие и у большинства из них снижены адаптационные возможности организма. Прослеживается тенденция увеличения количества студентов, освобожденных от занятий физической культурой, на фоне снижения их общего числа в УВО.

Таблица – Итоги распределения студентов на медицинские группы для занятий физической культурой

Год	Распределение студентов на медицинские группы								Освобождено от занятий ФК	
	основная		подготовительная		специальная		ЛФК			
	к-во	%	к-во	%	к-во	%	к-во	%	к-во	%
2014	3496	66,3	1095	20,7	556	10,5	–	–	148	2,8
2015	3031	67,0	914	20,2	475	10,5	–	–	105	2,3
2016	2810	65,0	873	20,2	547	11,0	–	–	164	3,8
2017	2480	65,2	760	20,0	418	11,0	–	–	144	3,8

Занятия по физическому воспитанию в учебных отделениях должны строиться с учетом адекватного прогрессирующего воздействия физических упражнений на организм студентов. Для решения вопроса о величине допустимой нагрузки необходимо иметь объективную информацию о резервных и компенсаторных возможностях занимающихся, показателях работоспособности и степени приспособляемости различные систем организма к физическим нагрузкам, а также о характере восстановления после них. Возможность применения физических нагрузок, адекватных функциональному состоянию организма студентов, применяемых с учетом индивидуальных характеристик уровня физического развития, физического здоровья и адаптационных возможностей, является одним из актуальных вопросов в области физической культуры. Нормирование физической нагрузки специфическое средство, с помощью

которого достигается целенаправленное оздоровительное воздействие физических упражнений на организм студентов. При качественной организации образовательного процесса необходимо знание исходного уровня занимающихся, анализ показателей физической и функциональной подготовленности, уровня физического здоровья, отношения к ценностям физической культуры, степени овладения теоретическими и методико-практическими знаниями, умениями и навыками. Все это повышает требования к процессу физического воспитания как комплексу форм и средств по дальнейшему укреплению здоровья и разностороннему физическому развитию студентов, что неразрывно связано с решением вопросов педагогического контроля. Самым основным положением для определения методики проведения занятий физической культурой со студентами является возможность наиболее точного дозирования физической нагрузки. При этом необходимо опираться как на субъективную реакцию организма, на физическую нагрузку, так и на объективные данные о ее параметрах. Дозированием физической нагрузки достигается направленное воздействие физических упражнений на организм студентов специального учебного отделения.

Выводы:

1. Для успешного решения задач в области физического воспитания студенческой молодежи необходим поиск более совершенных форм и методов организации образовательного процесса, выявление неиспользованных возможностей для повышения уровня подготовки будущих специалистов и их адаптации к предстоящей профессиональной деятельности.

2. Учитывая, что студенчество является интеллектуальным потенциалом нации, который будет определять научно-технический процесс общества, пути решения проблемы сохранения и поддержания его здоровья, на наш взгляд, должны сводиться:

- к освоению системы целенаправленных действий, основанных на знании природы человека, сущности здоровья и защитных сил организма;
- личной мотивации на сохранение, укрепление и коррекцию собственного здоровья;
- индивидуального подхода;
- воспитанию культуры здоровья как его духовной составляющей;
- формированию оздоровительных стратегий в условиях образовательного процесса, занятий физической культурой и их реализация в повседневной жизни;
- освоению студентами средств и методов ведения образовательной деятельности в здоровьесберегающем режиме;
- использованию комплекса доступных естественных сил здоровья – двигательная активность, психоэмоциональное воздействие, природные и физические средства.

1. Боник, Г. А. Определение медицинской группы учащихся и студентов для организации и проведения занятий по физическому воспитанию: метод. рекомендации / Г. А. Боник, С. М. Березовская. – Минск, 1999. – С. 5.

2. Едешко, Е. И. Комплексная система в физическом воспитании студентов специальных медицинских групп по нозологическим типам заболеваний: учеб.-метод. пособие / Е. И. Едешко, Т. Н. Садовская. – Гродно: ГрГУ, 2002. – 62 с.

3. Инновационные процессы в физическом воспитании студентов: сб. науч. статей к 60-летию кафедры физ. воспитания и спорта БГУ / редкол.: В. А. Коледа (отв. ред.) [и др.]. – Минск: БГУ, 2009. – С. 79–85.

4. Зависимость физически низкоактивного поведения студентов от их психофизиологического статуса / С. И. Логинов [и др.] // Физическая культура. – 2008. – № 1. – С. 54–58.

5. Маслов, В. И. На пути к решению проблемы профилизации высшего физкультурного образования / В. И. Маслов, В. М. Корнилов, В. А. Сургучев // Физическая культура. – 2003. – № 5. – С. 53–56.

6. Перевозников, А. С. Оздоровительный потенциал двигательной активности студентов не физкультурных вузов / А. С. Перевозников, М. В. Шапошникова // Физическая культура. – 2008. – № 1. – С. 59–61.

7. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2007. – 480 с.

8. Баевский, Р. М. Оценка и классификация уровней здоровья с точки зрения теории адаптации / Р. М. Баевский // Вестник АМН СССР. – 1989. – № 8. – С. 73–78.

9. Здоровье студентов / под ред. академика РАМН Н. А. Агаджаняна. – М.: Российский ун-т дружбы народов, 1997. – 199 с.

КОМПЛЕКС ВИБРОМИОСТИМУЛЯЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УСКОРЕННОГО РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У СПОРТСМЕНОВ В ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИЙ ПЕРИОД

Михеев А.А., д-р пед. наук, д-р биол. наук, доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры,

Михеев Н.А., канд. пед. наук,

Академия МВД Республики Беларусь,

Примак Д.В.,

Белорусский государственный университет физической культуры,

Республика Беларусь

Упражнения для развития гибкости нижних конечностей (основной комплекс)

Упражнение 1 (рисунки 1, 2, 3)

Стоя лицом к стимулятору, поставить ногу пяткой на виброплатформу, стопа при этом разогнута. Выполнять пружинистые наклоны к ноге, находящейся на виброплатформе. Упражнение позволяет стимулировать заднюю поверхность бедра и ягодичные мышцы. Наклоны выполняются до «болевого предела». Нельзя выполнять упражнение «через силу», «через боль», то есть механически переносить на СБА те традиционные установки, которые обычно дает тренер при выполнении упражнений для развития гибкости при тривиальном подходе. Для того чтобы максимально растянуть мышцу по всей длине, нужно выполнять упражнение в трех исходных положениях: с полностью разогнутой голенью (рисунок 1), со слегка согнутым (рисунок 2) и сильно согнутым положением голени (рисунок 3). Время стимуляции – от 1 до 5 мин. Частота вибрации – 28 Гц.