

2. ЛФК при сердечно-сосудистых заболеваниях: метод. рекомендации для студентов мед. ин-тов / Московский мед. стоматологический ин-т им. Н.А. Семашко, каф. врачебного контроля и лечебной физ. культуры: подгот. К.Д. Лубужем. – М., 1989. – С. 22

3. Беспутчик, В.Г. Средства аэробики в физическом воспитании школьников: учеб.-метод. пособие / В.Г. Беспутчик, В.Р. Бейлин М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Респ. учеб.-метод. центр физ. воспитания населения, Брестский гос. ун-т. им. А.С. Пушкина. – Минск, 1997. – С. 31.

4. Поликарпова, Л.С. Особенности проведения физических занятий со студентками специального учебного отделения / Л.С. Поликарпова // Высшэйшая школа. – 2010. – № 6 (80). – С. 67–70.

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД К ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

Сергейчик Н.А.,

Белорусский государственный университет физической культуры

В последнее время возрос интерес к дифференцированной организации учебного процесса по физической культуре в вузе, поскольку наряду с физически здоровыми студентами, в учебные заведения поступают юноши и девушки с ослабленным физическим развитием, с отклонениями в состоянии здоровья и различным уровнем физической подготовленности, что в свою очередь снижает их работоспособность. Проблема поиска рациональных подходов к организации учебного процесса и оздоровлению студентов средствами физической культуры является весьма актуальной [2, 3].

На кафедре физического воспитания и спорта УО «Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации» у студентов первого курса в начале учебного года проводилось тестирование антропометрических, функциональных показателей и уровня физического здоровья по методике Г. Л. Апанасенко (1987), модернизированной В.А. Медведевым (2000) [1, 4, 5]. Целью данного исследования является определение исходного функционального состояния организма и уровня физического здоровья студентов. На основании результатов прохождения медицинского осмотра в зависимости от имеющихся отклонений в состоянии здоровья, индивидуальных показателей физического развития и функционального состояния организма студентов формируются учебные отделения.

По данным, полученным в 2008–2009 и 2009–2010 учебных годах, распределение студентов первого курса по учебным отделениям выглядело следующим образом. В сентябре 2008 года к основному отделению было отнесено 48,3 % девушек, подготовительному 34,5 % и специальному 17,1 %, среди юношей 53 % к основному, к подготовительному 29 % и специальному 18 %. В 2009 году к основному отделению было отнесено 53 %, подготовительному 32,6 % и специальному 14,4 % студентов. Соответственно распределение по учебным отделениям студентов было следующим: 60,5 % отнесено к основному, 25,5 % подготовительному и 13,7 % специальному.

Анализ справок врачебно-консультативной комиссии показал, что в настоящее время лидирующее место среди заболеваний у студентов первых курсов занимают нарушения опорно-двигательного аппарата. Нами было выявлено 40 % студентов с нарушениями со стороны опорно-двигательного аппарата. На втором месте 30 % заболевания сердечно-сосудистой системы, в частности вегетососудистая дистония, пролапс митрального клапана, пороки сердца, гипертоническая болезнь, заболевания сосудов, нарушение ритма сердца. Далее идут заболевания органов зрения около 10 % и 10 % заболевания мочевыделительной системы, 4 % заболевания желудочно-кишечного тракта. Остальные 6 % имели заболевания лорорганов, дыхательной системы и заболевания щитовидной железы.

В последние два года лидирующее место среди заболеваний стали занимать нарушения опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистые заболевания. С каждым годом растет и становится разнообразней картина встречающихся заболеваний, нередким становится наличие сразу нескольких заболеваний.

Результаты наших исследований, проводимых в последние годы показали, что у студентов первых курсов снижены функциональные возможности сердечно-сосудистой и мышечной систем. Боль-

шинство студентов обладают низкими и очень низкими показателями уровня физического здоровья (рисунки 1, 2).

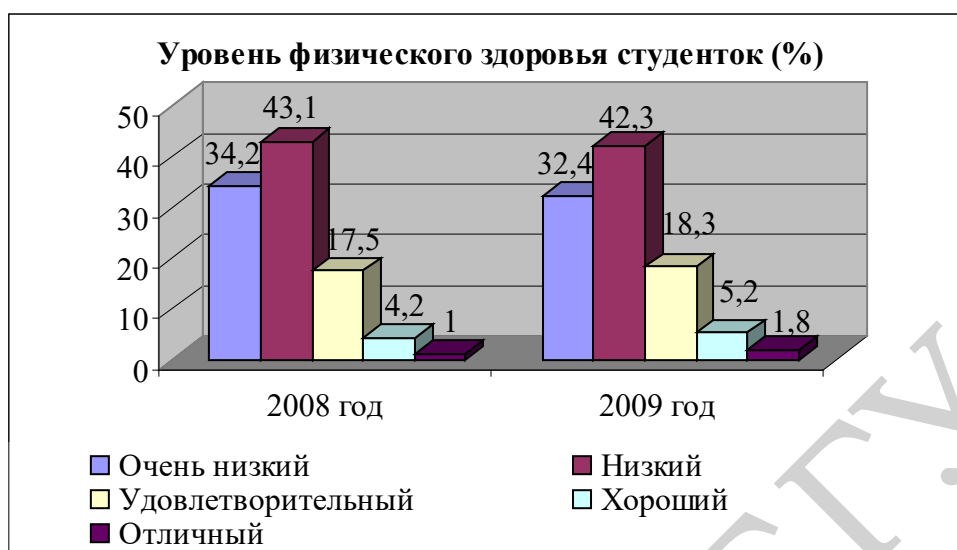


Рисунок 1 – Уровень физического здоровья студенток первых курсов в 2008 / 2009 и 2009 / 2010 учебных годах

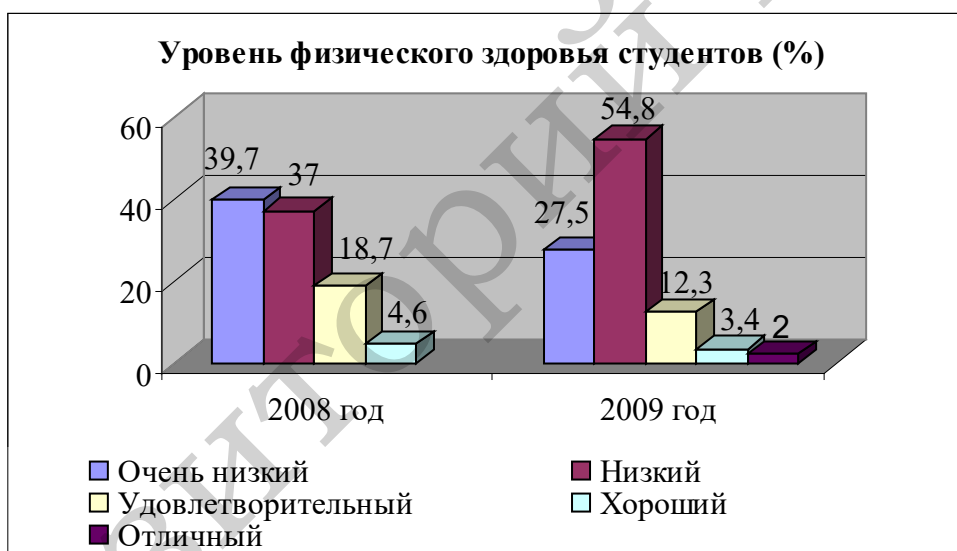


Рисунок 2 – Уровень физического здоровья студентов первых курсов в 2008 / 2009 и 2009 / 2010 учебных годах

Анализ уровня физического здоровья девушек первого курса, отнесенных по состоянию здоровья к основному и подготовительному отделению, в сентябре 2008 г. (n=205) показал, что 34,2 % имели «очень низкие» показатели, 43,1 % «низкие», 17,5 % «удовлетворительные», 4,2 % «хорошие» и 1 % «отличные». В 2009 г. (n=327) 32,4 % первокурсниц имели «очень низкие», 42,3 % «низкие», 18,3 % «удовлетворительные», 5,2 % «хорошие» и 1,8 % «отличные» показатели.

У юношей распределение по УФЗ было следующим. В 2008 г. (n=81) было выявлено 39,7 % с «очень низкими» показателями, 37 % с «низкими», 18,7 % с «удовлетворительными» и 4,6 % «хорошими». В 2009 г. (n=150) 27,5 % «очень низким», 54,8 % «низким», 12,3 % «удовлетворительным», 3,4 % «хорошими» и 2 % «отличным».

Низкими показателями УФЗ в 2008 г. обладало 77,3 %, в 2009 г. – 74,7 % девушек, средний бал УЗ равнялся $6,2 \pm 0,4$ и $6,7 \pm 0,3$. Среди юношей в 2008 г. 76,7 % и в 2009 г. 82,3 % имели низкие показатели УФЗ, средний бал УЗ составил $5,5 \pm 0,8$ и $7,1 \pm 0,7$.

Проведенное исследование показало, что более 70 % студентов, поступающих в вузы, имеют низкое функциональное состояние организма и неудовлетворительные показатели уровня физического здоровья. В связи с этим, студентов основного отделения необходимо дифференцировать, в зависимости от индивидуальных показателей функционального состояния организма и с учетом уровня физического здоровья.

Учитывая состояние здоровья студенческой молодежи, поступающей на первый курс, процесс физического воспитания должен носить оздоровительный характер. Основным положением при выборе средств и определении методик проведения занятий физической культурой с данным контингентом должна являться возможность наиболее точного дозирования физической нагрузки. Данный подход к организации учебного процесса будет способствовать использованию адекватных средств и методов физического воспитания, что даст возможность для наиболее точного нормирования и расчета оптимальных параметров физических нагрузок. В результате будет осуществлен индивидуальный подход к дозированию физической нагрузки студентов, поскольку дозирование физической нагрузки является средством, с помощью которого достигается направленное и оздоровительное воздействие физических упражнений на организм студентов.

1. Апанасенко, Г.Л. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида / Г.Л. Апанасенко, Р. Науменко // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 6. – С. 29–31.

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. – 112 с.

4. Медведев, В.А. О критериях оценки функционального состояния учащейся и студенческой молодежи / В.А. Медведев, В.А. Коледа // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – Минск, 2000. – С. 78–86.

5. Медведев, В.А. Теоретико-методические основы управления процессом физического воспитания / В.А. Медведев // Вопросы физического воспитания студентов вузов: сб. науч. ст. / Белорус. гос. ун-т; редкол.: С.В. Макаревич (отв. ред.) [и др.]. – Минск, 2003. – С. 7–14.

НОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК СТУДЕНТОК ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Сергейчик Н.А.,

Белорусский государственный университет физической культуры

Согласно учебной программе по физической культуре подготовительное учебное отделение формируется из числа студентов, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, имеющих низкий уровень физического состояния, физического развития и физической подготовленности. Особенности процесса физического воспитания в подготовительном учебном отделении связаны с комплексным и профилактическим использованием средств физической культуры для повышения уровня физического и функционального состояния организма студентов в оздоровительных целях [1, 2, 4].

Основным положением для определения средств, выбора методики и организации занятий физической культурой в подготовительном учебном отделении является возможность наиболее точного дозирования физической нагрузки с учетом индивидуальных особенностей организма. Нормирование физической нагрузки является специфическим средством, с помощью которого достигается целенаправленное оздоровительное воздействие физических упражнений на организм. На сегодняшний день эта проблема в физическом воспитании студенческой молодежи весьма актуальна и требует дальнейшего изучения и научно-практического обоснования.

Для решения вопроса о величине допустимых норм физических нагрузок, способствующих повышению адаптационных, функциональных и резервных возможностей организма студенток не-