

1. Кумаковский, М.С. Гипертоническая болезнь / М.С. Кумаковский. – М.: Медицина, 1977. – 143 с.
2. Онучин, Н.А. Оздоровительные упражнения при гипертонической болезни / Н.А. Онучин. – М.: Сова, 2007. – 122 с.
3. Современные методы диагностики, лечения и профилактики заболеваний: сборник инструктивно-методических документов. / сост.: В.И. Жарко [и др.]; М-во здравоохранения Респ. Беларусь. – Минск, 2007. – Т. 1. – 178 с.
4. Современные методы диагностики, лечения и профилактики заболеваний: сборник инструктивно-методических документов / сост.: В.И. Жарко [и др.]; М-во здравоохранения Респ. Беларусь. – Минск, 2007. – Т. 3 – 183 с.

УРОВЕНЬ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ, ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

*Волкова Н.И. *, Якимец И.В., канд. пед. наук**,*

** Белорусский государственный технический университет,*

*** Белорусский государственный университет физической культуры,*

Республика Беларусь

Здоровье студентов выступает как ведущий фактор, который определяет не только их гармоническое развитие, но и успешность освоения выбранной профессии. Многочисленные исследования доказывают большую эффективность физической культуры в профилактике профессиональных заболеваний. Особенно велика роль оптимальных физических нагрузок для студентов, отнесенных к специальной медицинской группе (СМГ), так как лица, имеющие отклонения в состоянии здоровья и недостаточную физическую подготовленность, наиболее подвержены отрицательному воздействию неблагоприятных факторов условий труда. Оптимальные физические нагрузки оказывают комплексное воздействие на повышение резервных и адаптационных возможностей организма в виде развития неспецифической устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды и совершенствование двигательных и вегетативных функций организма.

Среди наук, занимающихся вопросами формирования, сохранения и укрепления здоровья человека, особое место занимает физическая культура. Данный вид культуры имеет гуманную направленность, способствует духовному развитию человека, формирует ценности, имеющие общекультурное значение, среди которых главным является здоровье [1]. Более того, физическая культура – единственная из вузовских дисциплин, при изучении которой студенты имеют возможность практически заниматься своим оздоровлением.

Особенности учебной дисциплины «Физическая культура» в высших учебных заведениях определяются тем, что студенческий период – это последняя возможность получения знаний, умений и навыков по физической культуре в рамках государственной системы образования. Л.И. Лубышева и Г.М. Грузных [2] считают, что основная идея физического воспитания в вузе направлена на сохранение творческого долголетия выпускника вуза, укрепление его здоровья, а целью его должно быть формирование физической культуры личности студента. В вузах же в настоящее время доминирует физическая подготовка в ущерб целостному развитию личности. Таким образом, по мнению этих авторов, традиционное физическое воспитание не может быть основополагающим процессом в формировании физической культуры личности. Необходима трансформация учебного процесса в вузах в такой, в котором доминирующим началом стало бы физическое самовоспитание и самосовершенство-

вание студентов, забота их о своем здоровье, самообразование в этой сфере деятельности в течение всей жизни.

Известно, что путь к общекультурному развитию, а следовательно, и к здоровью, начинается с овладения знаниями. Они опережают практику, указывают путь ее преобразования, превращают знания в элемент сознания, расширяя и перерабатывая их в убеждения. В соответствии с программными требованиями, студенты специального учебного отделения должны знать:

- критерии оценки состояния здоровья;
- общие закономерности влияния физических нагрузок на организм человека в целом, отдельные органы и системы органов;
- механизмы адаптации организма к физическим нагрузкам; компенсаторные и приспособительные реакции организма;
- основные средства физической реабилитации;
- основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями с учетом показаний и противопоказаний, соответствующих имеющемуся заболеванию [4].

Цель данного исследования – оценка уровня теоретической подготовленности в области физической культуры студентов 1-го курса БГТУ, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Для определения исходного уровня владения теоретическими знаниями по физической культуре у студентов первого курса мы использовали тестовые задания, разработанные В.А. Коледой с соавт. [3]. На сегодняшний день именно тестовая форма оценки знаний позволяет дать достоверные и точные сведения о качестве усвоения студентами изучаемого материала. Данные тестовые задания прошли проверку на пригодность в соответствии с требованиями, предъявляемыми к тестам. Тестовая методика включала в себя следующие блоки вопросов: правила безопасного поведения во время занятий физической культурой; естественнонаучные знания; теоретико-методические знания.

В исследовании приняло участие 100 студентов 1-го курса, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Оценивая полученные результаты, можно сказать, что почти треть студентов-первокурсников, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ, а именно 29,4 % всех опрошенных не владеют необходимыми знаниями. Наибольшие трудности вызвали вопросы теоретико-методического блока (33,6 % неверных ответов). Вопросы, касающиеся правил безопасного поведения во время занятий физической культурой, вызвали трудности у 30,3 % опрошенных. Наименьшее количество неверных ответов было дано по блоку естественнонаучных знаний. По последнему блоку хотелось бы отметить, что знания о влиянии нагрузок на организм человека рассматриваются и на уроках биологии, а не только в процессе занятий физической культурой.

В разделе «Правила безопасного поведения во время занятий физической культурой» значительную трудность у первокурсников вызвали вопросы по оказанию первой помощи. Около трети опрошенных не знают, как оказать доврачебную помощь пострадавшему от теплового (солнечного) удара (30 %), а также какие мероприятия необходимы при получении тяжелых ушибов во время занятий физическими упражнениями (30 %) или при получении раны (29 %). 78 % опрошенных не знают правил оказания доврачебной помощи при отморожениях.

Если более подробно рассмотреть ответы на вопросы основного блока – теоретико-методического, то можно выделить те, которые вызвали трудности у более чем половины опрошенных. Это, во-первых, вопросы, касающиеся теоретических основ физической культуры, а именно понятийного аппарата. Цель физического воспитания не смогли назвать 60 % студентов-первокурсников, определение понятия физического развития вызвало затруднение у 82 %, а понятия общей физической подготовки – у 80 % опрошенных.

Во-вторых, большое количество студентов не знают основ методических знаний. Трудности вызывают оценка физического развития (76 % ошибочных вариантов) и физической подготовленности (64 % неверных ответов), а также вопросы, касающиеся диапазона предельно допустимой ЧСС во время нагрузки у нетренированных людей (82 % ошибок). На вопрос «О чем говорит восстановление пульса после выполнения физической нагрузки в течение одной минуты до исходного уровня?» было получено 78 % неверных ответов.

Анализ полученных данных свидетельствует о мозаичности знаний студентов по предмету «Физическая культура», их недостаточной упорядоченности и взаимосвязи.

Основной источник информации для студентов – занятия по физической культуре, как практические, так и теоретические. Именно совершенствованию образовательного компонента данных занятий необходимо уделять особое внимание и в первую очередь у студентов первого курса, имеющих те или иные отклонения в состоянии здоровья.

1. Лубышева, Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации / Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 5–11.

2. Лубышева, Л.И. Теоретико-методологическое обоснование физкультурного воспитания студентов / Л.И. Лубышева, Г.М. Грузных // Теория и практика физ. культуры. – 1991. – № 6. – С. 9–12.

3. Тесты для определения уровня усвоения теоретико-методических знаний по физической культуре / авт.-сост.: В.А. Коледа [и др.]. – Минск: ФУСТ БГУ, 2003. – 32 с.

4. Физическая культура: типовая учебная программа для вузов / под общ. ред. В.А. Коледы. – Минск: РИВШ, 2008. – 60 с.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ОДИН ИЗ КОМПОНЕНТОВ НЕМЕДИКАМЕНТОЗНОЙ ТЕРАПИИ ПРИ СИНДРОМЕ ВЕГЕТАТИВНОЙ ДИСФУНКЦИИ У ДЕТЕЙ

Габрукович М.С.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

На современном этапе социально-экономического развития общества особенно важной является проблема оптимизации здоровья и физического развития детей в условиях начальной школы, и это не случайно, так как наиболее выраженные изменения в состоянии здоровья детей (7–8 лет) наблюдаются именно в данный период адаптации к обучению, т. е. когда происходит переход из детского дошкольного учреждения в школу (И.А. Криволапчук, 2007).

Состояние здоровья ребенка относится к ведущим факторам, в значительной мере определяющим его способности успешно справляться со всеми требованиями, предъявляемыми к нему, условиями жизни и воспитания в школе и семье.

Вместе с тем результаты специальных исследований свидетельствуют о том, что уже в дошкольном возрасте уменьшается число здоровых детей (В. Шишкина, 2006; Э.Я. Степаненкова, 2001).

Детский организм болезненно реагирует на неблагоприятные экзогенные влияния в кризовые (критические) периоды психофизиологического онтогенеза. Младший школьный возраст является одним из таких периодов (М.В. Антропова, 1983; М.М. Безруких, 2003). Особенности морфофункционального развития всех систем и органов ребенка в это время, продолжающиеся процессы роста и тканевой дифференцировки обуславливают низкую устойчивость его организма ко многим неблагоприятным воздействиям. Все это создает