

*<sup>1</sup>Романов К.Ю., <sup>1</sup>Трофименко А.М., <sup>2</sup>Манидо О.Ф.*

## К ВОПРОСУ О ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

<sup>1</sup>Белорусский государственный медицинский университет, Минск, Беларусь,

<sup>2</sup>Гродненский государственный медицинский университет,  
Гродно, Беларусь

Вопросы охраны и укрепления здоровья молодежи на современном этапе являются первостепенной задачей общества.

Рассматривая физическое воспитание как социально-педагогический процесс, направленный в конечном итоге на достижение физического совершенства, необходимо, в первую очередь, выделить такие его основополагающие факторы как оздоровительный, при реализации которого оптимизируются формы и функции организма человека, развивающий – повышается уровень физических (двигательных) способностей и качеств, образовательный – расширяется и совершенствуется объем знаний, двигательных навыков и умений. Все эти положения нашли отражение в «Концепции образования и воспитания в Республике Беларусь».

Одним из факторов, определяющих состояние физического здоровья молодежи, является двигательная активность во всем своем многообразии средств и методов воздействия на организм участников педагогического процесса.

Ряд исследований [1, 2, 3, 7], проведенных в высших учебных заведениях Республики Беларусь, свидетельствуют о неудовлетворительном уровне состояния физического здоровья почти у половины студентов обучающихся в университетах.

Эффективным средством повышения уровня физического здоровья является использование физических упражнений. Исследователи отмечают [9, 10, 11], что только использование научно-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.

Учитывая вышесказанное, необходимо дальнейшее изучение особенностей состояния физического здоровья и физической подготовленности студентов. Продолжение исследований по оптимизации содержания учебного материала уроков физической культуры с оздоровительной направленностью;

определения оптимальных величин физических нагрузок при выполнении различных физических упражнений с учетом УФЗ занимающихся; выявления динамики показателей физического здоровья и физической подготовленности студентов в течение учебного года и каникулярное время.

Эффективность физического воспитания определяется в значительной мере приоритетными подходами к оптимизации составляющих факторов. Удельный вес (соотношение) оздоровительного и развивающего факторов в учебном процессе в первую очередь должно определяться физическим здоровьем (уровнем соответствия норме показателей функциональных систем организма) студентов. При нормальном состоянии функциональных систем организма студентов все три фактора могут быть реализованы в учебном процессе в оптимальном объеме.

При неудовлетворительном уровне физического здоровья в первую очередь необходимо определить средства и методы его нормализации, после чего приступить к реализации оздоровительной задачи. Параллельно возможно решение образовательных задач, связанных с овладением программным объемом знаний, умений и навыков. Объем, необходимых для студентов, знаний, умений и навыков, определяется действующими нормативными документами. Физические нагрузки при этом не должны превышать адаптивных возможностей организма. Это требование относится в полной мере к развитию таких двигательных способностей как гибкость и ловкость, и с рядом ограничений к общей выносливости.

Развитие быстроты, силы и специальной выносливости решается путем использования физических упражнений, реализуемых в значительной мере в анаэробной алактатной зоне энергообеспечения (т.е. при высоких значениях ЧСС, что неприемлемо для студентов, имеющих функциональные отклонения со стороны сердечно-сосудистой системы).

Таким образом, при неудовлетворительном уровне физического здоровья (УФЗ) Физическое воспитание должно иметь преимущественно оздоровительную направленность. При удовлетворительном, хорошем и особенно отличном УФЗ акцент смещается в сторону развивающей направленности (т.е. развития двигательных способностей).

К настоящему времени накоплен обширный материал по динамике антропометрических и функциональных показателей студентов высших учебных заведений. В результате многочисленных исследований [4, 5, 6, 8] определен характер влияния физических нагрузок на функциональные системы организма в процессе занятий физическими упражнениями, обоснованы средства и методы развития двигательных способностей и их возрастно-половые характеристики.

Освещая вопросы нормирования физических нагрузок в процессе занятий физическим воспитанием с оздоровительной направленностью, авторы исследований видят главные пути решения проблемы повышения физических кондиций организма занимающихся в рамках экстенсивного варианта, либо за

счет введения дополнительных уроков физкультуры, либо за счет использования внеурочных форм двигательной активности.

Исследования эффективности использования средств физического воспитания и видов двигательной активности сводятся, как правило, к ограниченному кругу средств и видов деятельности (легкая атлетика, подвижные и спортивные игры), оставляя открытым вопрос о целесообразности использования компонентов действующей вузовской программы по физическому воспитанию, не вошедших в круг интересов авторов исследований.

Учитывая отмеченное выше, необходимо дальнейшее исследование в информативных (с точки зрения оптимизации процесса физического воспитания) морфофункциональных показателей молодежи.

Выделяя в качестве одной из приоритетных задач физического воспитания оздоровительную, необходимо продолжить исследование путей оптимизации физического здоровья студентов, за счет использования экспериментально-обоснованных средств и методов физического воспитания приводящих к позитивному результату.

Учитывая необходимость совершенствования двигательных способностей молодежи, определить возможности позитивного решения этой задачи на базе повышения их функционального состояния организма.

Несмотря на проведенные исследования, упомянутые выше, на данный момент остаются не решенными ряд проблем:

- Не в полной мере раскрыты вопросы особенностей организации и методики проведения уроков физической культуры с оздоровительной направленностью.

- Не определено конкретное содержание учебного материала занятий физической культуры с оздоровительной направленностью. Освещая данный вопрос, исследователи лишь обозначают, что наибольшим оздоровительным эффектом обладают циклические упражнения, выполняемые в аэробной зоне энергообеспечения и направленные на развитие общей выносливости. Упражнения, направленные на развитие быстроты и силы, выполняются в значительной мере в анаэробной зоне энергообеспечения, т.е. при высоких значениях ЧСС, что неприемлемо для студентов с низкими функциональными возможностями организма. По вопросу эффективности используемых методов организации деятельности занимающихся на занятиях физической культуры авторы указывают, что наиболее оптимальным является их применение в комплексе. Однако, авторы исследований не дают четких практических рекомендаций, в какой последовательности, какие именно средства и методы должны применяться как на отдельном уроке, так и в течение учебного семестра или учебного года.

- Нет четких рекомендаций по реализации основных принципов осуществляемых при дозировании физических нагрузок на занятиях физической культуры с оздоровительной направленностью: систематичности

(последовательность, регулярность нагрузки), постепенности (постепенное повышение нагрузок, обеспечивающее развитие функциональных возможностей), адекватности - индивидуализации нагрузки. Проведенные исследования свидетельствуют о том, что интенсивность физической нагрузки, обладающей наиболее оздоровительным эффектом, должна реализовываться при ЧСС 130-170 уд/мин. При этом не указывается какое отношение объема выполняемой работы к единице времени является оптимальным при выполнении различных физических упражнений учащимися с различным УФЗ. Не определены оптимальные параметры физической нагрузки в зависимости от индивидуальных УФЗ студентов.

Разработка физкультурно-оздоровительных экспериментальных технологий должна быть ориентирована на объемы физических нагрузок в рамках обязательных учебных часов, выделяемых для физического воспитания. При этом необходим научно-обоснованный подбор видов деятельности, входящих в действующую программу физического воспитания.

Важным компонентом исследования является обоснование объемов и интенсивности физических нагрузок, с учетом функционального состояния, в первую очередь, кардиореспираторной и мышечной систем организма и уровня физического здоровья занимающихся.

Практическая значимость результатов исследования будет считаться удовлетворительной, если они могут быть внедрены в учебный процесс вуза. В связи с этим, методика тестирования морфофункциональных показателей и их интерпретация должна быть доступна преподавательскому составу, для применения необходимого в конкретной ситуации педагогического воздействия. Вместе с тем доказательства целесообразности использования конкретных педагогических воздействий должны основываться на результатах аналитико-синтетического аппарата, с привлечением методов математического моделирования.

Решение совокупности вышеназванных проблем позволит дополнить теоретико-методические основы оздоровления студентов средствами физической культуры и спорта.

Литература:

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. : ил. ; 3-е изд., дораб. и доп.; – Библиогр.: с. 337–344. – 1200 экз. – ISBN 978-985-06-1979-2.

2. Двигательная активность для людей зрелого и старшего возрастов: метод. рекомендации / Е.С. Григорович, В.А. Переверзев, К.Ю. Романов. – Мн.: БГМУ, 2006. – 24 с.

3. Изменения показателей морфофункционального и нервнопсихического статусов студентов, возможности их коррекции / Григорович Е.С., Власенко В.И., Трофименко А.М. [и др.]; редкол.: В.А. Коледа (отв. ред.) [и др.]. //

Вопросы физического воспитания студентов вузов : сб. науч. ст. Вып. 6 – Минск : БГУ, 2007. – 163 с. – С 122-125.

4. 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.

5. 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.

6. Колосовская Л.А. Влияние физических нагрузок на показатели электрокардиографии младших школьников // Донозоология – 2006: Проблемы диагностики и коррекции состояния здоровья в напряженной экологической среде обитания. Материалы II Международной науч. конф. посвященной 80-летию со дня рождения академика АНМ СССР (РАМН) профессора Г.И. Сидоренко. / - СПб., 2006. – С. 175-177.

7. Медведев В.А., Коледа В.А. О критериях оценки функционального состояния учащейся и студенческой молодежи // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – № 2. – С. 11-13.

8. Оптимизация нормирования нагрузок учебных занятий физической культурой студентов специальной медицинской группы с заболеваниями органов брюшной полости [текст] : отчет о НИР (заключ.) : / БГМУ ; рук. Колосовская Л.А.; исполн.: Трофименко А.М. [и др.]. – Минск, 2008. - 43 с. - Библиогр.: с. 37-39. - № ГР 2006246.

9. Романов К.Ю. Формирование физического здоровья детей и молодежи, проживающих на территориях радионуклидного загрязнения // Физическая культура и здоровье учащихся. В 3 ч. Ч. 1. Основы знаний : пособие для учителей физической культуры / М.Е. Кобринский [и др.]; под. общ. ред. М.Е. Кобринского и А.Г. Фурманова. – Минск : МЕТ, 2011. – 342 с.: ил.; - 500 экз. (с.147-162). - ISBN 978-985-436-586-2.

10. 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.

11. Романов К. Ю., Григорович Е. С., Переверзев В. А. Предпосылки разработки педагогической технологии укрепления здоровья студентов в процессе физического воспитания // Научное обоснование 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 – 333 с. ; - 100 экз. (с. 67-69). - ISBN 978-985-6902-47-8