

Маркевич О. П., Медведев В. А.

ОПТИМИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Белорусский торгово-экономический университет, Гомель, Беларусь

Проблема укрепления здоровья студенческой молодежи с каждым годом становится все более острой. Результаты исследований уровня физического здоровья (УФЗ), проводимые по методике Г. Л. Апанасенко [1] свидетельствуют о его неуклонном снижении у студентов вузов Гомельского региона. Так, около 70 % студентов основной и подготовительной групп имеют очень низкий и низкий УФЗ, а среди контингента специального учебного отделения неудовлетворительный УФЗ превышает 80 % [2].

Исследование состояния физического здоровья и его оптимизация связана с применением системы средств и методов физического воспитания, представляющей специально составленную программу двигательной активности.

Оценка эффективности различных программ двигательной активности, позволила определить в качестве оптимальной комплексную программу, базирующуюся на использовании в физкультурном занятии, главным образом, трех видов спорта: легкой атлетики, игр и гимнастики. Именно комплексное их использование способствует варьированию объема и интенсивности занятия в оптимальном диапазоне и расширению количества средств воздействия на организм занимающихся.

Ориентация разработанной программы на эти виды деятельности обусловлена тем, что легкая атлетика и игры, в первую очередь, благотворно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, а гимнастика на центральную нервную систему и мышечный аппарат.

Принципы построения программы следующие:

1. Программа двигательной активности комплексного содержания объединяет три варианта, в каждом из которых выделяется базовый вид деятельности с поочередным приоритетом (легкая атлетика, гимнастика, игры) и вспомогательные. Содержание и длительность использования каждого варианта определяется с учетом программных требований, времени года, погодных условий, специфики материальной базы, степени овладения учебным материалом и т. д.

2. Объем базового вида деятельности составляет около 60 % от общего времени учебного занятия. За счет более высокой моторной плотности (МП) занятия реализуется программа базового вида по легкой атлетике, гимнастике или играм, а остальное время используется для вспомогательных видов деятельности.

3. Общая МП должна прогрессировать таким образом, чтобы к третьей неделе, с начала занятий, превысить 50 % рубеж.

4. В основной части занятий используются, в основном, игровой метод и метод круговой тренировки, когда занимающиеся делятся на подгруппы с тем, чтобы в максимальной степени избежать неоправданных простоев, связанных с ожиданием очереди к спортивным снарядам и оборудованию, выполнению очередной попытки и т. д.

5. Порядок выполнения упражнений занимающимися должен обеспечивать смену видов деятельности (двигательные переключения) для развития ряда функциональных систем, двигательных способностей и отделов опорно-двигательного аппарата;

6. Вся основная деятельность в процессе выполнения программы двигательной активности осуществляется, преимущественно, в аэробной зоне энергообеспечения.

Дозирование физических нагрузок реализуется с помощью статистических моделей, которые вычисляются по уравнениям множественной линейной регрессии и позволяют индивидуально определять объем (время двигательной активности) и интенсивность (средняя ЧСС) физических нагрузок, планируемых на конкретное занятие, с учетом количества посещенных занятий на момент прогноза и индивидуального показателя уровня физического здоровья [3].

Для контроля физических нагрузок на каждом занятии проводится хронометраж и пульсометрия (через каждые 10 минут занятия). Это позволяет судить об адекватности реальной нагрузки модельной и регулировать ее величины в случае обнаружения отклонений.

Согласно модельным характеристикам, время двигательной активности составляет: втягивающий этап — 40–50 мин; базовый этап — 50–60 мин.

Расчетная интенсивность нагрузки, с учетом УФЗ студенток, выглядит следующим образом:

1) для студенток с «очень низким» уровнем физического здоровья (менее 5 баллов) средняя ЧСС в течение учебного занятия находится в пределах 120–125 уд/мин;

2) для студенток с «низким» уровнем физического здоровья (5–9 баллов) средняя ЧСС — 125–130 уд/мин;

3) для студенток с «удовлетворительным» уровнем физического здоровья (10–13 баллов) средняя ЧСС — 130–145 уд/мин;

4) для студенток с «хорошим» и «отличным» уровнем физического здоровья (14 баллов и более) средняя ЧСС — 145–155 уд/мин.

На первых этапах (втягивающий) физические нагрузки должны возрасти, главным образом, за счет увеличения времени двигательной активности (т. е. объема), а в базовом этапе — как за счет объема, так и за счет интенсивности.

Представленные результаты исследования свидетельствуют, что оптимизация физического воспитания студенток специального учебного отделения связана с разработкой и использованием инновационных технологий и должна носить системный характер. Это относится ко всем ее элементам. Только в этом случае можно рассчитывать и достигать запланированных результатов по всем компонентам системы физического воспитания.

Литература

1. *Апанасенко, Г. Л.* Так можно ли измерить здоровье? / Г. Л. Апанасенко // Советский спорт. 1987, 17 мая. С. 2.

2. *Медведев, В. А.* Актуальные проблемы физического воспитания студенток специального учебного отделения / В. А. Медведев, О. П. Маркевич // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров : лечебная и адаптивная физическая культура сегодня — от восстановления функций к здоровому образу жизни : сб. материалов IX

Международ. науч. сессии по итогам НИР за 2009 г., Минск, 15–16 апр. 2010 г. / Бел. гос. ун-т физ. культуры ; редкол. : М. Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. Минск : БГУФК, 2010. С. 107–109.

3. *Маркевич, О. П.* Моделирование параметров физического воспитания студенток специального отделения / О. П. Маркевич, В. А. Медведев // Вопросы физического воспитания студентов вузов : сб. науч. ст. / редкол. : С. В. Макаревич (отв. ред.) [и др.]. Минск : БГУ, 2006. Вып. 5. С. 19–24.