

жид Коррекция физического статуса студентов с проявлениями остеохондроза позвоночника средствами физической культуры : дис ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Мо-хамед С. Абдельмажид Хамед. – Минск, 2014. – 242 с.

УДК 796.011

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК

Запольская С.Н.

Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь

В настоящее время самой главной проблемой XXI века является крепкое здоровье и физическая подготовленность современной молодежи в высшем учреждении образования (ВУО). Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого молодого человека, он не вправе перекладывать ее на родителей, врачей и педагогов. Нередко бывает так, что человек своим неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20–30 годам доводит себя до катастрофического состояния, о чем свидетельствуют статистические данные о состоянии здоровья современной молодежи [4, с. 260].

Углубленный медицинский осмотр студентов, поступивших на 1 курс обучения, выявил у 92,8% морфофункциональные нарушения и отклонения в состоянии здоровья, у 29,6% – хронические заболевания в состоянии компенсации и декомпенсации, 46,8% обследованных имеют пониженную остроту зрения, в основном за счет миопии слабой и средней степени; 20,4% имеют нарушения со стороны костно-мышечной системы; 17,3% – со стороны сердечно - сосудистой системы. Хронические болезни органов дыхания обнаружены у 4,9%, болезни центральной и периферической нервной системы – у 3,9%, болезни органов пищеварения – у 13,8%, мочеполовой системы – у 2,9%. 30,2% – имеют два и более функциональных нарушений.

Результаты исследования по оценке состояния здоровья студентов Минского мединститута показали, что число полностью здоровых студентов на младших курсах составляет 11-13%, различные морфофункциональные отклонения имеют 67-75% студентов, хронические заболевания – 15 - 20%. К окончанию ВУО около 45% выпускников имеют хронические заболевания, 50% функциональную патологию [4, с. 259].

Повышение эффективности и качества занятий физической культурой студентов становится задачей государственной важности, поскольку недооценка их роли в социокультурных процессах привела в настоящее время к ухудшению физической подготовленности и уровня здоровья студенческой молодежи [3, 5].

Физическая культура – это сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Основными показателями состояния физической культуры в обществе являются: уровень здоровья и физического развития и физической подготовленности молодых людей; степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве и быту. Таким образом, в физической культуре, вопреки ее дословному смыслу, находят свое отражение достижения людей в совершенствовании своих как физических, так и в значительной мере психических и нравственных качеств. Уровень развития этих качеств, а также личные знания, умения и навыки по их совершенствованию составляют личностные ценности и определяют ФК личности как одну из граней общей культуры человека.

Под современным широким понятием «физическое воспитание» (ФВ) подразумевается органическая составная часть общего воспитания – учебный, педагогический процесс, направленный на освоение человеком личностных ценностей физической культуры. Иными словами, целью физического воспитания является формирование физической культуры личности, то есть той стороны общей культуры человека, которая помогает реализовать его биологический и духовный потенциал. Физическое воспитание, понимаем мы это или нет, начинается с первых же дней после рождения нового человека [1].

Физическое развитие – это процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основных физических качеств и способностей. Наиболее устойчивым, поэтому и более достоверным показателем физического развития является длина тела [1, 2].

Исследования, проведенные нами, выявили, что показатели физического развития то увеличиваются (акселерация), то уменьшаются (децелерация). Природа этих явлений имеет сложную и не до конца ясную картину. По всей видимости, колебание физического развития разных поколений – процесс волнообразный и связан с изменением природных факторов.

Повышение уровня физической подготовленности (ФП) – одна из основных задач, решаемых в процессе физического воспитания студентов, так как за многолетнюю работу в этой области прослеживается ухудшение ФП и здоровья студенческой молодежи [1, 2].

Физическая подготовленность – это возможности функциональных систем организма. Она отражает необходимый уровень развития тех физических качеств, от которых зависит соревновательный успех в определенном виде спорта [2].

Физическая культура в ВУО выступает как средство социального становления будущего специалиста, активного совершенствования индивидуальных, личностных и профессионально-значимых качеств студентов, как средство достижения ими физического совершенства и восстановление и укрепление здоровья [2].

Перед нами была поставлена задача: исследовать показатели: физического развития и физической подготовленности студенток девушек.

Метод исследования - Мониторинг физического развития и физической подготовленности студенток. В настоящей работе были исследованы физическое развитие и физическая подготовленность 150 девушек в возрасте от 17 до 20 лет.

Результаты исследований. Физическое развитие определялось по весу и длине тел. Показателями физической подготовленности были избраны: поднимание и опускание туловища из положения лежа за одну мин. прыжки; отжимания и бег на 100 м.

Результаты исследования показали, что от 17 до 20 лет длина тела у учащих девушек незначительно увеличивается на 1,59 см, а вес тела возрастает значительно – на 2,9 кг.

Неодинаково изменяются показатели, характеризующие физическую подготовленность студенческой молодежи, в особенности девушек. Результаты поднимания и опускания туловища из положения лежа за одну мин. констатируют следующее: на первом курсе этот показатель составил в среднем 3,9 баллов, на втором – 5,3, а на третьем курсе - достиг 7,9 баллов. Возрастные различия результатов в беге на 100 м и в прыжках не всегда достоверны, но была обнаружена четкая тенденция к улучшению достижений к 20 годам. Силовые показатели имеют тенденцию к улучшению. Если на 1 курсе норматив по отжиманию девушки выполняли на уровне 2,5 балла, то за последние три года их количественная оценка улучшалась, а средние значения этого показателя увеличились до 7,2 баллов.

Таким образом, мы видим, что занятия ФК в современных условиях ВУО способствуют улучшению ФП студенческой молодежи. Мы согласны с авторами, которые го-

ворят о здоровьесберегающих образовательных технологиях физического воспитания и физического совершенствования, которые должны быть ведущими в ВУО, для совершенствования себя и укрепления здоровья современной студенческой молодежи [3, 4, 5]. По сути, физкультурно-оздоровительная технология – это способ реализации деятельности, направленной на достижение и поддержание физического благополучия и на снижение риска развития заболеваний традиционными и нетрадиционными методами оздоровления. Это основные правила использования специальных знаний и умений, способов организации и осуществления конкретных действий, необходимых для выполнения оздоровительной деятельности в области ФК [3, 5].

Авторы предлагают начать с самой простой системы – аэробики [3, с.103], которая, бесспорно, имеет наиболее эмоциональный вид оздоровительной физкультуры. Причем эту эмоциональность можно дозировать и регулировать, подбирая соответствующее музыкальное сопровождение.

Аэробные танцы – это еще один вид движения под музыку. Они – это, по сути, та же зарядка, но выполняемая в быстром темпе под музыку.

Аэробика плюс танцы: энергичный ритм, активные движения в сочетании с эмоциональным подъемом дают хороший заряд бодрости, спасают от гиподинамии (недостаточного физического напряжения).

Ритмическая гимнастика – это разновидность гимнастики оздоровительной направленности, основным содержанием которой являются общеразвивающие упражнения, используемые под эмоционально-ритмическую музыку преимущественно поточным методом (почти без перерывов, без пауз и остановок для объяснения упражнений).

Шейпинг (от лат. слова *shaping* – придавать форму, формировать) – это научно обоснованная система оздоровительной физической культуры для девушек и женщин в возрасте 13–50 лет, направленная на улучшение функционального состояния организма.

Оздоровительный фитнес. Фитнес подразделяют на: общий и физический. *Общий фитнес* – это стремление к оптимальному качеству жизни, включающий социальный, психический, духовный и физический компоненты. И стремление к высшему уровню жизни, включающему интеллектуальную, социальную, духовную и физическую составляющие.

Физический фитнес – стремление к оптимальному качеству жизни, который включает достижение более высокого уровня подготовленности по показателям тестирования, малый риск нарушения здоровья. В фитнесе применяются упражнения разной интенсивности.

Оздоровительные танцы. Цель оздоровительных танцев состоит не в освоении техники исполнения различных движений, а в улучшении деятельности сердечно-сосудистой системы. Аэробная программа (20-25 минут). В аэробную программу целесообразно включать вольные упражнения, направленные на укрепление всех групп мышц.

Заключение. Аэробикой хорошо заниматься можно не только на занятиях физического воспитания в ВУО, но и дома, в комнате. В принципе, не так уж и важно, где вы будете заниматься. Надо лишь соблюдать некоторые правила, а именно: разминка, аэробная фаза, заминка, силовая нагрузка и заключительная часть, которая соответствует возрасту и полу.

Литература. 1. Волкова, Т. И. *Физическое развитие и физические способности студентов на факультете физической культуры* / Т. И. Волкова, С. А. Васильев // Пути совершенствования физической подготовки студенческой молодежи в современных условиях : сборник научных трудов. – Чебоксары : ЧИЭМ СПбГПУ, 2009. – С. 113–116. 2. Лемякина, Е. Е. *Исследование физического развития и физической под-*

готовленности выпускников школ // Актуальные проблемы физической культуры, спорта, туризма и рекреации : материалы VI Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов и аспирантов / под ред. А. Н. Захаровой, А. В. Кабачковой. – Якутск, 2018. – С. 59–60. 3. Савко, Э. И. Здоровьесберегающие педагогические технологии в физическом воспитании учреждений образования / Э. И. Савко, С. В. Хожемпо // Актуальные проблемы физической культуры и спорта школьников и учащейся молодежи : сборник научных статей / Брестский государственный университет им. А. С. Пушкина, Управление Спорта и туризма Брестского Облисполкома ; ред. А. А. Зданевич. – Брест : БрГУ, 2017. – С. 100–105. 4. Савко, Э. И. Здоровье студентов и организация физического воспитания в высшем учреждении образования / Э. И. Савко, Е. И. Меркулова // XIII Международная научно-практическая конференция «Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития», посвященная 70-летию кафедры ФВиС ТулГУ, 26 ноября 2018 г. – Тула : ТулГУ, 2018. – С. 257–265. 5. Савко, Э. И. Современные педагогические технологии в физическом воспитании / Э. И. Савко // XIII Международная научно-практическая конференция «Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития», посвященная 70-летию кафедры ФВиС ТулГУ, 26 ноября 2018 г. – Тула : ТулГУ, 2018. – С. 466–476.

УДК 796-057.87:004.9

ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИТ–ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ УЧРЕЖДЕНИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Казимиров Е.П.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

В настоящее время происходит стремительное развитие научно-технического прогресса, формирование информационного общества. Информационные технологии становятся неотъемлемой частью жизнедеятельности человека и социума, что влечет за собой необходимость повышения качества образовательного процесса.

Многие исследователи считают, что цели, содержание и технологии в нынешней системе образования не всегда могут обеспечивать полноценную и своевременную подготовку человека к грядущему информационному будущему. Эта проблема касается и специалистов в сфере физической культуры и спорта. Информатизация физкультурно-спортивной деятельности выступает как закономерное следствие информатизации общества. В то же время применение информационных технологий в образовательных программах дисциплины «Физическая культура» недостаточно освещено в специальной литературе и не находит должного применения в практике физкультурно-спортивной деятельности студентов учреждений высшего образования [1, 2, 3]. Исходя из этого, исследуя указанную проблему методом анализа научно-методической литературы и методом опроса (беседы, n = 58 специалистов в области ИТ–технологий), а также на основании собственного опыта работы в данной сфере мы составили краткий обзор возможностей использования ИТ–технологий в физкультурно-спортивной деятельности студентов учреждений высшего образования.

Как показывает практика, значительная часть студенческой молодежи, обладая высоким интеллектом, не способна поддерживать свое психофизическое состояние и