

тем, когда учебный материал он излагает сам. Добиваясь результативности самостоятельной работы, следует четко поставить цель, которая будет стимулировать мотивацию в начале работы, а в дальнейшем проявит себя важным регулятором самостоятельной деятельности.

Выводы. Таким образом, повышение эффективности и качества процесса организации управляемой самостоятельной работы зависит от ряда факторов:

- от сочетания аудиторной и внеаудиторной, групповой и индивидуальных форм;
- от учета условий организации и обеспечения поэтапности и планирования;
- от использования репродуктивных, продуктивных и исследовательско-творческих знаний;
- от применения разных видов контроля управляемой самостоятельной работы студентов.

Студентам при планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем самостоятельных занятий следует несколько снижать, придавая им в отдельных случаях форму активного отдыха.

Литература.

1. Бабченко, А. П. *Формирование требований к уровню профессиональной подготовки выпускников вузов на основе системного подхода.* А. П. Бабченко. *Актуальные проблемы экономики, социологии и права.* – Пятигорск, 2015. – С. 39–42.

2. Лубышева, Л. И. *Анализ развития студенческого спорта состояние и перспективы* Л. И. Лубышева, Н. В. Пешкова. *Теория и практика физической культуры.* – 2014. № 1. – С. 39–41.

3. Золотухина, Л. С. *Организация самостоятельной учебной деятельности студентов* Л. С. Золотухина. *Адукация і выхаванне.* – 2003. № 12. – С. 11–14.

4. Капустина Л. И. *Организация самостоятельной работы студентов в условиях модернизации среднего профессионального образования // Научные исследования в образовании.* – 2007. № 7. – С. 88-91.

УДК 613.7

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ С ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Романов К.Ю.

УО «Белорусский государственный медицинский университет»,
г. Минск, Республика Беларусь

Введение. Вопросы охраны и укрепления здоровья молодежи на современном этапе являются первостепенной задачей общества. Рассматривая физическое воспитание как социально-педагогический процесс, направленный 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 способностей, образовательный – расширяется и совершенствуется объем знаний, двигательных навыков и умений.

Одним из факторов, определяющих состояние физического здоровья молодежи, является двигательная активность во всем своем многообразии средств и методов воздействия на организм. Эффективным средством повышения уровня физического здоро-

вья является использование физических упражнений. Однако, в настоящее время существует ограниченное количество комплексных исследований по обоснованию выбора оптимальных физических нагрузок, с оздоровительной направленностью для студентов. Выявлен дефицит рациональных научно-обоснованных методик организации физкультурно-оздоровительных мероприятий в вузе.

Учитывая вышесказанное, необходимо дальнейшее изучение особенностей состояния физического здоровья и физической подготовленности студентов, продолжение исследований по оптимизации содержания учебного материала занятий физической культуры с оздоровительной направленностью, определения оптимальных величин физических нагрузок при выполнении различных физических упражнений с учетом уровня физического здоровья (УФЗ) занимающихся.

Цель. Разработать физкультурно-оздоровительную методiku для студентов высших учебных заведений.

Методы. Использовались педагогические методы исследования: анализ педагогической и научно-методической литературы по физической культуре, наблюдения, хронометраж, пульсометрия [1].

Результаты и обсуждение. Процесс физического воспитания в вузе с оздоровительной направленностью должен основываться на следующей системе организационных мероприятий (рисунок 1).



Рисунок 1 – Компоненты физического воспитания с оздоровительной направленностью

Для того чтобы студенты при выполнении физических упражнений находились в равных условиях целесообразно на занятиях по физической культуре их разделить на отделения с учетом индивидуальных показателей УФЗ. Целесообразно образовать четыре отделения (2 отделения юношей и 2 отделения девушек). В каждое отделение подбираются студенты с однородными показателями УФЗ.

Содержание занятий по физической культуре с оздоровительной направленностью выглядит следующим образом.

Подготовительная часть занятий проводится по общепринятой структуре [2, 3, 4]. В качестве средств общей разминки используются гимнастические, циклические и комбинированные упражнения локального и общего воздействия для активизации функциональных систем организма студентов и их подготовке к выполнению основных задач занятия. Продолжительность подготовительной части уроков составляет примерно 20-25 мин. от общего времени занятия. Преимущественно используется фронтальный метод.

Основную часть занятий можно условно разделить на два блока. Основными задачами первого блока является обучение и совершенствование двигательных умений и навыков. Во втором блоке основными задачами являются оптимизация функционального состояния занимающихся, развитие физических способностей. Вся основная деятельность в процессе выполнения физических упражнений в основной части занятия осуществляется преимущественно в аэробной зоне энергообеспечения.

Учебный материал по изучению техники легкоатлетических и гимнастических упражнений, обучению подвижным играм, элементам спортивных игр, а также формированию физкультурных знаний соответствует требованиям типовой учебной программы по физической культуре [5].

Обучение двигательным умениям и навыкам, развитие физических способностей студентов происходит по общепринятым методикам [2, 3, 4].

Структура построения основной части занятий следующая. В начале основной части решаются задачи по обучению и совершенствованию двигательных умений и навыков. (I – блок). На выполнение всех заданий в этом блоке отводится 20-30 мин. Преимущественно используется фронтальный и групповой методы. Далее решаются задачи по оптимизации функционального состояния организма занимающихся и развитию их физических способностей (II блок). Во II блоке последовательность применяемых средств и методов следующая. В начале каждого семестра студенты разделяются на 4 отделения (2 отделения юношей и 2 отделения девушек) с однородными индивидуальными показателями УФЗ в каждом отделении. Первое отделение выполняет циклические упражнения. Второе отделение выполняет упражнения направленные на развитие гибкости. Третье отделение выполняет упражнения направленные на развитие силы. Четвертое отделение выполняет дыхательные упражнения.

Физические упражнения, объем и интенсивность физической нагрузки при их выполнении подбираются с учетом УФЗ студентов в отделениях. При неудовлетворительном УФЗ физические нагрузки должны реализоваться при ЧСС в пределах 120-130 уд/мин (щадящий режим), при удовлетворительном – 131-140 уд/мин., при хорошем – 141-150 уд/мин, при отличном – 151-160 уд/мин.

Продолжительность выполнения упражнений на станции 2-3 минуты. Непременным условием во II блоке является чередование упражнений высокой и низкой интенсивности при использовании метода круговой тренировки.

После выполнения упражнения на станции студенты по отделениям меняются местами. Используется метод круговой тренировки. После прохождения всех станций студентам предлагаются эстафеты и подвижные или спортивные игры. Используется игровой метод. На выполнение всех заданий в этом блоке отводится 20-30 мин.

Особого внимания требует дозирование физических нагрузок при выполнении циклических физических упражнений, так как именно эти упражнения, выполняемые в аэробной зоне энергообеспечения (ЧСС 130-160 уд/мин), обладают наибольшим оздоровительным эффектом. Выполнение упражнений в анаэробной зоне (при высоких значениях ЧСС) не допустимо для студентов с неудовлетворительным функциональным состоянием кардиореспираторной системы организма.

При данном способе организации занятий создаются благоприятные условия для оптимизации функциональных систем организма занимающихся и развития их физических способностей.

Выводы.

1. Анализ научной литературы указывает на необходимость приоритетной оздоровительной направленности физического воспитания студентов за счет использования оздоровительных технологий оптимизирующих функциональное состояние организма занимающихся.

2. Система организационных мероприятий по оздоровлению студентов средствами физической культуры должна включать ряд этапов, каждый из которых начинается и заканчивается определением УФЗ студентов. На основании анализа результатов тестирования комплектуются группы студентов с однородным УФЗ. Для каждой группы определяются оптимальные значения объема и интенсивности физической нагрузки в процессе занятия.

3. Применение физкультурно-оздоровительной методики позволяет достигать больших значений моторной плотности занятия (на 10-20%), по сравнению со стандартной схемой прохождения учебного материала.

4. Система реализации физкультурно-оздоровительной методики должна включать два основных этапа. Главной целью первого этапа является оптимизация функциональных систем организма студентов, направленная на повышение уровня физического здоровья. Второй этап предусматривает оптимизацию развития двигательных способностей на фоне дальнейшего повышения уровня функционального состояния организма занимающихся.

5. Установлено, что дозирование физических нагрузок должно проводиться в первую очередь с учетом функциональных возможностей организма занимающихся. При этом у студентов с неудовлетворительным УФЗ интенсивность физической нагрузки на занятиях должна быть в пределах ЧСС 120-130 уд/мин, при удовлетворительном – 131-140 уд/мин., при хорошем – 141-150 уд/мин. и при отличном – 151-160 уд/мин.

6. У студентов, занимавшихся по экспериментальной методике, произошло достоверное улучшение ряда средних показателей УФЗ. Интерпретировать значительный реальный прирост показателей УФЗ можно позитивными адаптивными реакциями со стороны функциональных систем организма в ответ на физические нагрузки с обоснованными параметрами.

Литература.

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании (пособие для студентов, аспирантов и преподавателей ин-тов физ. культуры). – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 222 с.

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культ. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

3. Основы теории и методики физической культуры: Учебн. для техникумов физической культуры / Под ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.

4. Теория и методика физического воспитания: Учебник для студентов факультетов физ.культуры пед. ин-тов по спец. 03.03. “Физическая культура” / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.: Под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.

5. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича М.: Гардарики, 2001. – 448 с.

6. Физическая культура: типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений / сост. В.А. Коледа (и др.); под ред. В.А. Коледы. Минск, 2008. – 48 с.

УДК 796

СОВРЕМЕННЫЕ КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Савко Э.И., Ксенофонтова Е.М., Бабич Ю.К.
УО «Белорусский государственный университет»,
г. Минск, Республика Беларусь

Компьютеризация, автоматизация, работы, где требуется минимум усилий, для получения максимума эффекта. Для этого современный человек, должен быть здоров.