

## НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗАХ

Физическое воспитание ориентировано на управление процессом индивидуального развития человека. В пределах нормы этого развития путем целенаправленного повторения активных двигательных действий и воспроизводства, сопряженных с ними отношений. Поэтому физическое воспитание выходит за рамки собственно физической культуры и является особым направлением развития и освоения культуры двигательной деятельности.

Известно, что физическое воспитание – педагогический процесс, призванный решать основные задачи: укрепления здоровья, развития физических качеств, формирования двигательных умений, а также передачи студентам специальной системы знаний для осознанного применения ими средств и методик.

Полного здоровья и гармоничного физического развития можно добиться, лишь оптимально развивая основные физические качества и особенно аэробные возможности. Но для того, чтобы важные для здоровья, физические качества (сила, гибкость и т. д.), не ушли на второй план, необходимо установить четкий контроль над профилирующими компонентами физической подготовки.

Цель работы: показать эффективность организации методики оздоровительных занятий студенток в специальной медицинской группе посредством применения динамических упражнений.

В исследовании принимали участие 40 студенток УО ГГУ им. Ф. Скорины. По состоянию здоровья они были отнесены к специальной медицинской группе.

В основу исследования положены четыре упражнения для студенток:

- 1) сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой на колени (определяется динамическая сила рук и плечевого пояса);
- 2) 12-минутный бег (определяется аэробная возможность организма);
- 3) прыжок в длину с места (с помощью этого теста определяется «взрывная» сила ног);
- 4) подъем туловища, исходное положение – руки за голову (определяется динамическая сила брюшных мышц и мышц спины).

Под воздействием динамических упражнений повысилась и изменилась физическая подготовленность по всем исследуемым критериям (таблица).

Значительно увеличилась скоростно-силовая работа, выносливость, взрывная сила мышц, выносливость мышц брюшного пресса. К концу эксперимента у студенток снизилась масса тела.

Таблица – Оценка уровня физической подготовленности девушек

№ п/п	Нормативы физической подготовленности	Экспериментальная группа	Контрольная группа
1	Сгибание и разгибание рук в	До $17 \pm 1$ После $19 \pm 1$	До $16 \pm 1$ После $18 \pm 1$

	упоре на коленях за 20 с, раз		
2	Тест Купера, м	До 1819±45 После 2085±45	До 1611±50 После 1789±50
3	Прыжок в длину с места, см	До 165,6±3,3 После 176,6±5,43	До 160±3,5 После 169±5,5
4	Поднимание туловища, раз	До 40±2 После 46±2	До 35±2 После 40±2

Основываясь на данных эксперимента, мы с достаточной уверенностью выявляем слабые звенья студенток в общефизической подготовке. Соответственно корректируя программу оздоровительной подготовки (включающую учебные занятия и самостоятельную подготовку), можно составлять для студентов индивидуальные недельные циклы оздоровительной физической тренировки.

Полученные данные позволяют сделать заключение, что происходит достоверное количественное и качественное улучшение большинства параметров физической подготовленности, физического развития студенток специальной медицинской группы.