

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОК, ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ С ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ

Анализ исследований по вопросам физического воспитания студенток, имеющих отклонения в состоянии здоровья, указывает на то, что эффективность физического воспитания в оздоровительном аспекте не отвечают требованиям сложившейся ситуации [2]. Такое положение связано с отсутствием научно обоснованных методик применения оптимальных форм, средств и методов оздоровительных физических упражнений с учетом пола, возраста, состояния физического здоровья и уровня физической подготовленности. Выбор той или иной методики занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью соотносится с условиями вуза, возможностями, запросами студенток. Оздоровительный эффект физических упражнений наблюдается лишь только тогда, когда они рационально сбалансированы по направленности, объему и интенсивности в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.

Все выше сказанное свидетельствует об актуальности рассматриваемой проблемы и необходимости дальнейших исследований в этой области.

Исследования выполнялись на базе УО «Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации». В опытные группы вошли студентки, отнесенные по результатам медицинского осмотра к специальному учебному отделению. Все студентки находились в состоянии стойкой ремиссии. Тестирование по методике Г.Л. Апанасенко [1] проводилось трижды. Занятия двигательной активностью проводились согласно действующей программе в течение 90 мин два раза в неделю.

Занятия физическим воспитанием с оздоровительной направленностью включало:

1. Исходное тестирование уровня физического здоровья (УФЗ) студенток.
2. Комплектование учебных групп и нормирование физических нагрузок в соответствии с УФЗ и диагнозом занимающихся.
3. Подбор средств и методов физического воспитания с учетом индивидуальных показателей УФЗ, физической подготовленности и диагноза.
4. Этапное обследование УФЗ студенток, его анализ в конце каждого семестра и внесение корректив с учетом индивидуальной динамики УФЗ на следующий семестр.

Распределение учебного материала в течение учебного года:

1. Первый семестр (этапы):
 - 1.1. Втягивающий – продолжительность 4 недели;
 - 1.2. Базовый – с приоритетным видом легкая атлетика (4 недели);
 - 1.3. Базовый – с приоритетным видом спортивные игры (баскетбол) – продолжительность 8 недель;
2. Второй семестр (этапы):
 - 2.1. Втягивающий – продолжительность 2 недели;
 - 2.1. Базовый – с приоритетным видом гимнастика (4 недели);
 - 2.2. Базовый – спортивные игры (волейбол) – продолжительность 5 недель;
 - 2.3. Базовый – легкая атлетика (5 недель).

При распределении учебного материала мы опирались на программу по физической культуре для студентов вузов, условия проведения занятий (улица, спортивный зал) и специфику обучения (по окончании I семестра студентки месяц не занимаются физическими упражнениями).

Развитие функциональных систем и двигательных способностей связано с тренирующим воздействием физических нагрузок. Эффективность занятия зависит от объема двигательной активности студенток. При этом основной принцип методики построения занятия заключается в обеспечении необходимого времени двигательной активности (ВДА) и адекватной пульсовой стоимости занятий.

В число параметров, определяющих эффективность применяемых нагрузок, входят

объем и интенсивность физических упражнений. Интенсивность занятий отражает динамика ЧСС, а объем – времени двигательной активности.

Показатели пульсометрии и ВДА регистрируются на каждом занятии. Результаты вносятся в компьютер и анализируются. Это позволяет получать оперативную информацию об адекватности предлагаемых нагрузок, а также своевременно вносить коррективы в учебный процесс.

Нормирование физических нагрузок осуществляется согласно построенным моделям, которые позволяют прогнозировать необходимый объем (ВДА) и интенсивность (определяемая по частоте сердечных сокращений) для каждой студентки в зависимости от индивидуальных показателей физического здоровья и количества посещенных занятий [6]. При этом интенсивность физической нагрузки близка к модельной и составляет в первом семестре от 120 до 135 уд/мин. (УФЗ), а во втором от 130 до 150 уд/мин. Время двигательной активности составляет 40-60 % в первом семестре и 50-68 % во втором семестре.

Содержание занятий и прохождение учебного материала в опытных группах осуществляется в соответствии с действующей комплексной программой по физическому воспитанию. При этом занятия должны носить комплексный характер на основе разработанных физкультурно-экспериментальных программ [7, 8]. Так, помимо основного вида спорта (в соответствии с графиком прохождения), на который отводилось до 60% учебного времени, используются дополнительные виды двигательной активности.

Такой подход позволяет варьировать ВДА занятия в оптимальном диапазоне и использовать средства и методы физического воспитания для оптимизации функционального состояния организма и развития двигательных способностей в полном объеме. Это обусловлено тем, что при использовании на занятии элементов одного вида спорта, по ряду причин (узкий круг применяемых упражнений, монотонность работы, приводящая к психическому утомлению и т. д.) не удается поддерживать ВДА выше 40-45%, что недостаточно для существенного повышения уровня физического здоровья. Кроме того, средствами одного вида спорта невозможно в полном объеме развивать двигательные способности.

Целесообразность такой структуры обусловлена тем, что в этом случае расширяется диапазон варьирования объема и интенсивности физических нагрузок. Кроме того, для полноценного решения задач по развитию двигательных способностей недостаточно средств одного вида спорта. Так, для развития выносливости (общей) и быстроты целесообразно использовать средства легкой атлетики, гибкости и силы – гимнастики, а ловкости – игр

Легкая атлетика применяется, главным образом, за счет использования аэробных циклических упражнений, которые, как показано, приносят наилучший эффект для повышения функциональных возможностей кардиореспираторной системы. Вместе с тем отмечается, что наибольших величин ВДА в основной части занятия может достигать в тех случаях, когда его доминирующим содержанием является воспитание выносливости, особенно если для этого используются методы непрерывного упражнения и мышечная работа протекает в условиях преимущественно аэробного энергообеспечения.

Игры (элементы спортивных и подвижные) являются, в основном, ациклическими упражнениями, которые реализуются преимущественно в условиях аэробного энергообеспечения.

Гимнастика является важным элементом физического воспитания с оздоровительной направленностью, так как гимнастические упражнения благотворно влияют на центральную нервную систему, нервно-мышечный аппарат и сердечно-сосудистую систему.

Таким образом, применение физического воспитания с оздоровительной направленностью, которая прошла апробацию на базе УО «Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации» [3, 4, 5], позволяет значительно повысить эффективность учебного процесса и решать задачи физического воспитания студенток, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Литература

1. Апанасенко, Г.Л. Так можно ли измерить здоровье? / Г.Л. Апанасенко // Советский спорт. – 1987. – 17 мая. – С. 6.

2. Коровина, И.В. Научное обоснование организационного обеспечения профилактики заболевания у студентов на уровне муниципальной поликлиники : автореф. дис. ... канд. мед. наук. – М., – 2005.

3. Маркевич, О.П. Воздействие годичного эксперимента на морфофункциональные показатели студенток специального отделения / О.П. Маркевич, В.А. Медведев // Актуальные проблемы лечебной физической культуры и физиологии мышечной деятельности: материалы VIII Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2004 г. «Науч. обоснование физ. воспитания, спортив. тренировки и подгот. кадров по физ. культуре и спорту» / сост.: В.И. Приходько и др.; редкол.: М.Е. Кобринский (председатель) и др.; Бел. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2005. – С. 44–47.

4. Маркевич, О.П. Динамика морфофункциональных показателей студенток по группам заболеваний / О.П. Маркевич // Мир спорта. – 2006. – № 4. – С. 98–102.

5. Маркевич О.П., Медведев В.А. Анализ физического здоровья студенток специального учебного отделения с заболеваниями зрения Здоровье для всех: материалы четвертой междунар. научно-практич. конф., УО «Полесский государственный университет», г. Пинск, 26-27 апреля 2012 г. / Национальный банк РБ [и др.]; редкол.: К.К. Шебеко [и др.]. – Пинск: ПолесГУ, 2012. – Ч. 3. – С. 142–145.

6. Маркевич, О.П. Моделирование параметров физического воспитания студенток специального отделения / О.П. Маркевич, В.А. Медведев // Вопросы физического воспитания студентов вузов: сб. науч. ст. вып. 5 / редкол.: С.В. Макаревич (отв. ред.) [и др.].

– Минск: БГУ, 2006. – С. 19–24.

7. Медведев, В.А. Оздоровление студенческой молодежи средствами физической культуры / В.А. Медведев, О.П. Маркевич // Высшая школа. – 2003. – № 3. – С. 72–75.

8. Медведев, В.А. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учеб.-метод. пособ. для преподавателей физического воспитания и студентов / В.А. Медведев, В.А. Коледа, О.П. Маркевич. – Гомель: учреждение образования «Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации», 2010. – 236 с.