

**О. П. Маркевич, В. А. Медведев**, д-р пед. наук, проф.

УО «Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации»,  
г. Гомель, Республика Беларусь

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ**

В соответствии с государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования физическое воспитание с 1999 г. в Республике Беларусь объявлено обязательной дисциплиной гуманитарного образовательного цикла, обеспечивающей профилированную физическую готовность и являющуюся одним из средств формирования всесторонне развитой личности.

Государство, затрачивая значительные средства на физическое воспитание студенческой молодежи, вправе ожидать адекватную отдачу, выражающуюся в оздоровительном эффекте, повышении физической подготовленности и овладении необходимым объемом знаний, умений и навыков [5].

Физическое воспитание реализуется на основании Программы [6] учитывающей требования, предъявляемые экономическими, социальными и экологическими условиями проживания и обучения студентов и предусматривает:

- усиление образовательного аспекта в содержании учебного материала, направленного на формирование мотивации студентов к здоровому образу жизни с использованием средств физической культуры;
- объективную оценку и учет возможностей студентов;
- внедрение элементов программирования учебного материала с использованием технических средств и тренажерных устройств;
- повышение роли самостоятельных занятий студентов физическими упражнениями во вне учебное время при методическом обеспечении этих занятий специалистами кафедр физического воспитания и спорта.

Педагогический процесс по физическому воспитанию в вузах в целом направлен на решение этих задач, однако, он нуждается в оптимизации. В первую очередь это касается оздоровления студентов за счет использования средств физической культуры – физических упражнений, поскольку среди молодежного контингента велик процент лиц имеющих хронические соматические заболевания и их число не снижается. Об этом свидетельствуют результаты медицинских осмотров студентов [2,4].

Исследования физического здоровья студентов основной и подготовительных групп выявили его низкий уровень, особенно при оценке функционального состояния сердечно-сосудистой и мышечной систем организма [2,4]. В такой ситуации повышение физической подготовленности и развитие двигательных способностей затруднено, так как ослабленный организм не в состоянии адекватно справиться с физическими нагрузками необходимого объема и интенсивности. Это является основной причиной затруднений при сдаче контрольных нормативов.

Сложившаяся ситуация требует комплексного подхода, необходимого для оптимизации системы физического воспитания в вузе. Обозначим его компоненты:

1. Текущая оценка и контроль уровня физического здоровья студенческой молодежи.

2. Определение средств и методов физической культуры, применение которых способствует оптимизации функциональных систем организма и развитию двигательных способностей.

3. Моделирование индивидуальных параметров физических нагрузок

*Текущий контроль уровня физического здоровья студенческой молодежи.* Оценка уровня физического здоровья (УФЗ) студентов на сегодняшний день официально узаконена только в отношении спортсменов, обязанных систематически проходить диспансерное обследование. Медицинский осмотр студентов проводится в начале учебного года и направлен, главным образом, на выявление патологий. Вместе с тем студенты, получающие значительные физические нагрузки, контроль, подобный спортсменам, не проходят. Следовательно, преподаватель физического воспитания не имеет сведений о функциональном состоянии таких важнейших систем организма как сердечно-сосудистая, респираторная, мышечная, что существенно снижает его возможности по корректному подбору средств и методов физического воспитания (ФВ) и определению объема и интенсивности физических нагрузок. Таким образом, оптимизация физического воспитания студенческой молодежи связана с решением проблемы тестирования индивидуального УФЗ. В качестве методики, позволяющей получить интегральную оценку УФЗ, может использоваться методика Г.Л.Апанасенко [1] в комплексе с компьютерной программой, позволяющей обрабатывать данные при массовых обследованиях, работать с базами данных, проводить статистический анализ результатов наблюдений.

Первоочередное значение в оценке оздоровительной эффективности физического воспитания является контроль характера изменений функциональных показателей кардиореспираторной и мышечной систем организма студента от семестра к семестру. Схема контроля УФЗ должна включать исходное обследование в начале учебного года и итоговые обследования в конце каждого семестра. В этом случае преподаватель ФВ будет располагать количественными показателями функционального состояния всех студентов закрепленных за ним групп, что позволит целенаправленно подбирать средства и методы физического воспитания и планировать параметры физических нагрузок с учетом индивидуальных возможностей студентов. Однако на сегодняшний день такой контроль нормативными документами не предусмотрен. Вместе с тем, процедура тестирования и оценки УФЗ [1] включает измерение антропометрических показателей, функциональную пробу, внесение в компьютер полученных результатов, их обработку и анализ. Только получив количественные показатели индивидуального УФЗ можно комплектовать учебные группы с однородными функциональными показателями, подбирать адекватные средства и методы физической культуры и дозировать физические нагрузки.

*Определение средств и методов физического воспитания.* Реализация задач осуществляется за счет использования *средств и методов* ФВ в рамках действующей комплексной программы по физическому воспитанию, которая регламентирует виды спорта, график их прохождения и перечень элементов для освоения. Следует отметить, что в сложившейся ситуации, когда средний УФЗ студенческой молодежи неудовлетворительный не только в специальном [4], но и в основном отделении [2], необходимо использование преимущественно циклических физических упражнений, реализуемых в аэробной зоне энергообеспечения. Наиболее доступными из них являются оздоровительная ходьба и бег, а в зимний период – лыжи. Практика показывает, что бег не пользуется популярностью из-за монотонности, а для многих и трудоемкости. При использовании лыж наблюдается дефицит инвентаря, а в ряде случаев неблагоприятные климатические условия. Использование в оздоровительной тренировке ациклических упражнений также приносит позитивный эффект [4].

*Дозирование физических нагрузок.* Важнейшей задачей, обуславливающей успешность процесса ФВ, является оптимальное дозирование физических нагрузок, применяемых на занятиях. Используемые до сих пор в практике методы подбора

физических нагрузок основываются на интуиции преподавателя и его педагогическом опыте, что далеко не всегда приводит к позитивному результату. Декларация о том, что нагрузки должны быть «доступны», «оптимальны» и т.д. лишены конкретного смысла, а предварительное планирование с указанием для всей группы конкретных показателей (количества повторений, длины или времени преодолеваемой дистанции) не базируются на индивидуальных функциональных показателях. Очевидно, что в этом случае одни и те же физические нагрузки для одних будут низкими, а для других – высокими. В первом случае положительный эффект будет отсутствовать, а во втором может быть получен негативный результат.

Решение задачи по объективизации дозирования физических нагрузок нами было реализовано с использованием метода математического моделирования. С этой целью в ходе мультирегрессионного анализа были построены уравнения, отражающие зависимость показателей физических нагрузок (объема и интенсивности) от индивидуального показателя УФЗ [3].

Такой подход позволяет определять индивидуализированные величины физических нагрузок, рассчитываемые на основании результатов тестирования УФЗ. При этом учебная группа делится на подгруппы с близкими показателями УФЗ, и для каждой из них рассчитываются объем и интенсивность физической нагрузки. В этом случае в рамках решения общих для всего контингента задач реализуется дифференцированный подход, обусловленный генеральным критерием – состоянием физического здоровья каждого студента.

Таким образом, эффективность процесса ФВ связана с применением образовательных технологий, что требует овладения ими преподавательским составом кафедр физического воспитания и спорта и обеспечения их - компьютерными программами и приборами для антропометрии и функциональной диагностики. Опыт применения таких технологий показывает, что для их реализации наполняемость учебной группы основного отделения не должна превышать 15 студентов.

Применение обоснованных физических нагрузок в ходе учебного процесса вызывает улучшение функционального состояния организма (повышение УФЗ), что требует внесения корректив в дальнейшее нормирование физических нагрузок, которое осуществляется по результатам либо прогнозирования, либо тестирования.

### Литература

1. Апанасенко, Г.Л. Так можно ли измерить здоровье? / Г.Л. Апанасенко // Советский спорт.– 1987. – 17 мая. – С.2.
2. Коледа, В.А. Основы мониторинга функционального и физического состояния студентов / В.А. Коледа, В.А. Медведев, В.И. Ярмолинский. – Мн.: БГУ, 2005. – 127 с.
3. Маркевич, О.П. Моделирование параметров физического воспитания студентов специального отделения / О.П. Маркевич, В.А. Медведев // Вопросы физического воспитания студентов вузов: сб. науч. ст. / Белорус. гос. ун-т; редкол.: С.В. Макаревич (отв. ред.) [и др.]. – Минск: БГУ, 2006. – Вып. 5. – С. 19-24.
4. Медведев, В.А. Оздоровление студенческой молодежи средствами физической культуры / В.А. Медведев, О.П. Маркевич// Вышэйшая школа. – 2003. – № 3. – С.72-75.
5. Постановление Совета Министров Республики Беларусь от 15 октября 1998 г. №1574 «О мерах повышения эффективности физического воспитания дошкольников, учащихся и студентов» // Собрание Указов Президента и постановлений Совета Министров РБ.–1998.–№ 29. – С.50–52.
6. Физическая культура: типовая учеб. программа для высших учебных заведений / сост.: В.А. Коледа [и др.]; под ред. В.А. Коледы. – Минск.: РИВШ, 2008. – 60 с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ