

В. А. Медведев, О. П. Маркевич

г. Гомель, БТЭУПК

Г. Л. Казимирский

г. Гомель, ГГУ имени Ф. Скорины

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ И АБИТУРИЕНТОВ

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

Физическое воспитание реализуется на основании Программы [5], учитывающей требования, предъявляемые экономическими, социальными и экологическими условиями проживания и обучения студентов, и предусматривает объективную оценку и учет возможностей студентов, внедрение элементов программирования учебного материала с использованием технических средств и тренажерных устройств и повышение роли самостоятельных занятий студентов физическими упражнениями во внеучебное время.

Педагогический процесс по физическому воспитанию в вузах в целом направлен на решение этих задач, однако его эффективность оставляет желать лучшего. 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 увеличивается год от года [1, 4]. Нередко в вуз приходят студенты с серьезными отклонениями в состоянии здоровья.

Исследования физического здоровья студентов основной и подготовительных групп выявили его низкий уровень, особенно при оценке функционального состояния сердечно-сосудистой и мышечной систем организма [1, 3]. 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 для оптимизации системы физического воспитания в вузе. Обозначим его компоненты:

- текущий контроль уровня физического здоровья студентов;
- определение средств и методов физического воспитания;
- нормирование физических нагрузок.

Текущий контроль уровня физического здоровья студенческой молодежи. Тестирование и оценка уровня физического здоровья (УФЗ) студентов предусмотрена инструкцией, однако осуществляется лишь в отдельных вузах. При этом методика тестирования не определена. Медицинский осмотр вчерашних школьников 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 ФВ и определению объема и интенсивности физических нагрузок.

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. Процедура тестирования и оценки УФЗ включает измерение антропометрических показателей, функциональную пробу, внесение в компьютер полученных результатов, их обработку и анализ.

Определение средств и методов физического воспитания. Реализация задач осуществляется за счет использования *средств и методов* ФВ в рамках действующей Программы [5], которая регламентирует виды спорта, график их прохождения и перечень элементов для освоения. Когда средний УФЗ студенческой молодежи неудовлетворительный не только в специальном учебном отделении [1,3], но и в основном отделении, необходимо использовать преимущественно циклических упражнений, реализуемых в аэробной зоне энергообеспечения [4]. Наиболее доступными из них являются оздоровительная ходьба и бег, а в зимний период – лыжи.

Нормирование физических нагрузок. Важнейшей задачей, обуславливающей успешность процесса ФВ, является оптимальное нормирование физических нагрузок, применяемых на занятиях. Решение задачи по объективизации нормирования физических нагрузок целесообразно реализовывать с использованием метода математического модели-

рования. С этой целью в ходе мультирегрессионного анализа были построены уравнения, отражающие зависимость показателей физических нагрузок (объема и интенсивности) от индивидуального показателя УФЗ [3, 4].

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, после тестирования УФЗ на каждого студента по уравнению множественной линейной регрессии можно вычислить показатели объема и интенсивности физических нагрузок, которые должны осуществляться в процессе учебных занятий. Следующий этап – это контроль соответствия расчетных параметров и фактических параметров физических нагрузок, реализуемых на занятиях. В том случае, если вся учебная группа выполняет тождественные по набору элементов и времени их выполнения задания контроль за МП может осуществляться путем хронометража времени выполнения физических упражнений, выполняемых одним (любым) студентом. Интенсивность же регистрируется у всех студентов группы через определенные интервалы времени (5 или 10 минут), поскольку на одинаковую нагрузку могут быть индивидуальные ответные реакции со стороны сердечно-сосудистой системы. Получая индивидуальные результаты ЧСС и сравнивая их с модельными показателями, преподаватель по ходу занятий может осуществлять индивидуальные коррекции интенсивности физической нагрузки.

При реализации оздоровительной направленности ФВ студенческой молодежи одной из важнейших проблем является регулярность и систематичность физических нагрузок. На год планируется 140 часов, а в недельном цикле предусмотрены два занятия по два часа. Обязательные занятия ФВ не проводятся в течение 17 недель. Исследования [2] показали, что УФЗ студентов достоверно снижается за время зимней сессии и каникул (17 недель). Очевидно, что с одной стороны организм не в состоянии противостоять нервным нагрузкам и напряжениям, обрушивающимся на него во время сессии, а во время каникул для восстановления используется лишь пассивный отдых. Таким образом, без самостоятельных занятий физическими упражнениями невозможно поддерживать приемлемый уровень физического здоровья. Однако самостоятельные занятия

физическими упражнениями требуют целого комплекса специальных знаний: методика оценки УФЗ, физиологические основы оздоровительной тренировки, нормирование и контроль физических нагрузок при занятиях физическими упражнениями и т. д. Очевидно, что значительная часть этих специальных знаний должна получаться студентом в процессе теоретического курса, однако если преподавателями кафедры физического воспитания и спорта не проводится мониторинг УФЗ, то студенту будет гораздо труднее овладеть методикой тестирования, а преподавателю оценить степень овладения ею студентом.

Содержание учебного материала программы по физической культуре включает в себя теоретический, практический и методический разделы.

Преподавание теоретического раздела имеет целью не только дать базовые знания и сформировать установку к физическому самосовершенствованию студентов в период обучения в вузе, но и помочь в выборе путей реализации собственной двигательной активности для поддержания хорошей физической формы на протяжении всей жизни.

Литература

1. Вайник, Г.А. Дифференцированный подход в физическом воспитании студентов на основе контроля их психофизического состояния: дис. ... канд. пед. наук / Г.А. Вайник. – СПб., 1995. – 174 с.

2. Лысова, А.И. Оценивание физической подготовленности студентов как метод педагогической диагностики / А.И. Лысова, А.В. Блинова // Проблемы педагогики и психологии. – 2008. – № 4. – С. 107–110.

3. Маркевич О.П. Показатели физического здоровья студентов специального учебного отделения / О.П. Маркевич, В.А. Медведев // Проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях [Электронный ресурс]: сборник научных статей международной науч.-практ. заочной конф., Гомель, 27 марта 2020 г. / редкол.: Е.П. Багрянцева [и др.]: под науч. ред. д-ра пед. наук, профессора В.А. Медведева. – Гомель : БГУ ПК, 2020. – С. 110–114.

4. Медведев, В.А. Оздоровление студентов специального учебного отделения средствами физической культуры / В.А. Медведев, О.П. Маркевич // Вопросы физического воспитания студентов вузов: сб. науч. ст. Вып. 14 / редкол.: В.А. Коледа [и др.]. – Минск : БГУ, 2020. – С. 25–31.

5. Физическая культура: типовая учеб. программа для высших учебных заведений / сост. : В.А. Коледа [и др.]; под ред. В.А. Коледы. – Минск. : РИВШ, 2017. – 33 с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ