

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

*Т.В. Мискевич, О.В. Савицкая
(МГУ им. А.А.Кулешова)*

Образование выступает как общественное явление, приоритетным направлением которого считается восстановление "национального богатства" - здоровья нации. Идея здоровья приобрела особую актуальность в связи с неуклонной тенденцией к ухудшению его качества и снижением уровня физической подготовленности населения и в частности – учащейся молодежи. В связи с этим, весьма целесообразно приведение системы образования в соответствии с новыми условиями жизни страны и с учетом потребности личности студента в достаточном для осуществления образования здоровье.

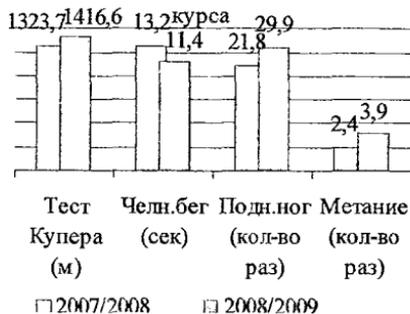
Для изучения знаний и умений, полученных на занятиях физической культурой в период обучения в школе, опрос студентов первого курса физико-математического факультета, педагогики и психологии детства и естествознания, имеющих отклонение в состоянии здоровья, обнаружил, что занятия по физкультуре в СМГ у 48,2% не проводились в школе вообще. Отсюда следует, что формировать представление о физической культуре и здоровом образе жизни у студентов остается первостепенной задачей.

Для эффективности процесса физического воспитания в СМГ в Могилевском государственном университете им. А.А.Кулешова была внедрена комплексная методика индивидуализации физических нагрузок, включающая анализ заболевания, разработку индивидуального комплекса упражнений с учетом заболевания, ведение индивидуальной карты мониторинга и дневника самоконтроля, а также позволяющая осуществлять динамические наблюдения за физическим развитием, физической подготовленностью, функциональным состоянием организма студенток.

С целью оздоровительного и мотивационного эффекта в учебный процесс специальной медицинской группы с учетом программы по физическому воспитанию, дополнительно введены мини-комплексы нетрадиционных средств физической культуры: оздоровительная аэробика, степ-аэробика, оздоровительная система Пилатеса, комплексы физических упражнений с фитболом, стретчинг. Типичным стало использовать на занятиях со студентами СМГ, дыхательную гимнастику по системе К. Динейки, А. Стрельниковой и др. [1].

Изучение физической подготовленности студенток СМГ было проведено на основе контрольных измерений в конце года в следующих

Рис. 1 Динамика физической подготовленности студенток СМГ 2 курса



видах упражнений (тестах): для определения общей выносливости тест Купера ходьба-бег (12 мин), быстроты - челночный бег, координационных способностей - метание в цель, силы мышц брюшного пресса - поднимание ног из положения лежа на спине.

На рисунке 1, 2, 3 представлена динамика физической подготовленности студенток СМГ на конец учебного года, где видно, что, практически

ки, все показатели физической подготовленности к концу эксперимента улучшились или остались на том же уровне. Так, пробегаемая дистанция увеличилась на 93 метра. В среднем студентки СМГ стали пробегать в конце года 1416,6 м. В челночном беге, время пробегаемой дистанции на 2 и 4 курсе в среднем уменьшилось на 2 с.

Рис. 3 Динамика физической подготовленности студенток СМГ 3 курса

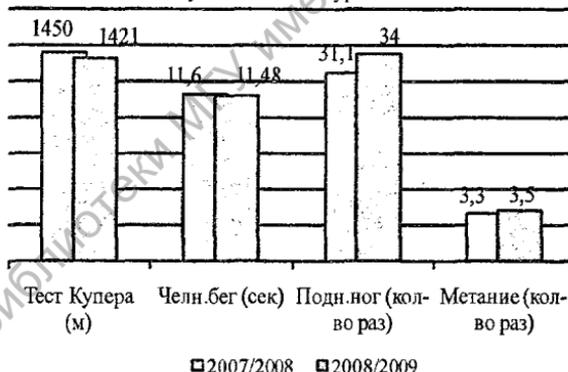
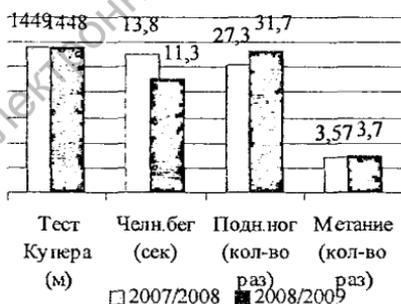


Рис. 3 Динамика физической подготовленности студенток СМГ 4 курса



Таким образом, результаты наблюдений за динамикой физической подготовленности позволяют считать, что применяемые тесты оказались адекватными физическим возможностям студенток СМГ, а применение нетрадиционных средств физической культуры способствовало положительной динамике физической подготовленности организма а студенток.

Литература

1. *Мискевич Т.В.* Пути повышения эффективности процесса физического воспитания в специальной медицинской группе/ Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма начала III тысячелетия// материалы I Междунар. научн-практ. конф. – 13-14 апреля, Мозырь, 2006 – С. 50 - 51.

Электронный архив библиотеки МГУ имени А.А. Кулешова