

Практические учебные занятия по ППФП проводятся в учебных группах всех отделений (основного, подготовительного, специального).

На основании существующих требований к данным профессиям выявлен комплекс профессионально важных физических качеств (общая выносливость, статическая сила, гибкость, координация движений), психических (память, внимание, мышление, стрессоустойчивость), личностных (коммуникабельность, инициативность, ответственность).

Для воспитания общей выносливости, как одного из главных качеств необходимых для успешной профессиональной деятельности, развития координационных, силовых способностей, гибкости, наряду с использованием легкой атлетики, в институте используются разновидности аэробики (силовая, танцевальная, аэробика с элементами единоборств), проводятся учебные занятия по атлетической гимнастике, спортивным играм, а также секционные занятия по волейболу, баскетболу, футболу и гиревому видам спорта.

Благодаря разнообразию используемых средств физического воспитания в МИУ, студенты имеют возможность приобрести хорошую физическую подготовленность, которая даст психофизическую готовность к будущей профессии.

Анализ социологического опроса студентов, проведенного в МИУ, показывает, что 33,4% опрошенных видят пользу такой подготовки для улучшения состояния здоровья; 27,8% считают, что ППФП помогает повысить успешность освоения профессии; 15,3% указывают на ее пользу в процессе адаптации к профессиональной деятельности, а 11,2% на повышение устойчивости к неблагоприятным условиям труда.

Целью профессионально-прикладной подготовки в МИУ явилось повышение эффективности профессионального обучения будущих специалистов путем направленного развития прикладных психофизических качеств, формирования физкультурных знаний, освоения прикладных умений и навыков. Формирование мотивации к направленным занятиям по развитию профессионально важных психофизических качеств, обеспечивающих успешность профессиональной деятельности; воспитание личностной ответственности за собственное здоровье.

Литература

1. Суворов, Ю.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов: учеб.-метод. пособие / Ю.А. Суворов, В.А. Платонов. – СПб., 2006.
2. Ильин, В.И. Физическая культура студента: учебник / В.И. Ильин. – Москва, 2000.
3. Федотова, Л.В. Профессиональная направленность образовательно-воспитательного процесса по физической культуре в вузе / Л.В. Федотова // Экономика, управление, общество: история и современность: материалы межрегиональной научно-практической конференции. Ч.2. – Хабаровск: изд-во ДВАГС, 2005. – С. 189 – 191.

К ВОПРОСУ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ СМО

О.М. Байко, С.А. Жмуровский

*Минский институт управления, г. Минск, Беларусь
kaffo@miu.by*

В Республике Беларусь с каждым годом ухудшается ситуация с состоянием здоровья подрастающего поколения. Неблагоприятные социальные, экономические условия и экологическая обстановка привели к росту числа заболеваний среди студенческой молодёжи. В вузы приходит всё больше студентов с тяжёлыми нарушениями состояния здоровья. Так, в Минском институте управления число инвалидов увеличилось вдвое за последний год. Всё большее число студентов имеет несколько хронических заболеваний. Следует отметить также, что к подготовительному отделению относятся теперь студенты с такими диагнозами, которые раньше относились к специальному медицинскому отделению.

Как известно, одним из наиболее эффективных средств лечения и профилактики различных заболеваний являются физические упражнения, которые широко используются с целью восстановления физической и умственной работоспособности, целенаправленного развития различных органов и систем организма человека в целом, оздоровления и формирования здорового образа жизни (2).

На сегодняшний день в МИУ около 25% студентов, занимающихся на кафедре физвоспитания, отнесены по состоянию здоровья к специальному медицинскому отделению (СМО). Эти студенты имеют серьёзные заболевания, ограничивающие возможности использования некоторых физических упражнений, а также влияют на выбор степени интенсивности физической нагрузки на занятиях по физическому воспитанию.

В связи с этим очень важным является вопрос определения функциональных возможностей организма занимающихся. Существует множество различных методов определения функциональных возможностей организма. Однако существенным недостатком многих из них является необходимость использования для их проведения специального оборудования, а некоторые возможно провести только в условиях лаборатории.

Поскольку мы не имеем условий для проведения сложных функциональных проб, мы попытались найти достаточно информативный, и в то же время простой метод, не требующий использования специального оборудования. Для этого мы попробовали использовать экспресс-метод определения уровня физического состояния (УФС) по Е. Пироговой и Л. Иващенко в связи с доступностью данного метода и отсутствием тестов с физической нагрузкой. По данным некоторых авторов (1), зная УФС можно определять основные параметры нагрузки (периодичность, длительность занятий, мощность и характер используемых средств).

УФС рассчитывается по следующей формуле:

$$\text{УФС} = \frac{700 - 3 \cdot \text{ЧСС} - 2,5 \cdot \text{Адсп} - 2,7 \cdot \text{возраст} + 0,28 \cdot \text{масса}}{350 - 2,6 \cdot \text{возраст} + 0,21 \cdot \text{рост}}$$

Полученные данные соотносятся с данными шкалы оценки физического состояния.

Шкала оценки УФС.

| Уровень физического состояния | Мужчины | Женщины |
|-------------------------------|---------------|---------------|
| 1 | 2 | 3 |
| Низкий | 0,225 – 0,375 | 0,157 – 0,260 |
| Ниже среднего | 0,376 – 0,525 | 0,261 – 0,365 |
| Средний | 0,526 – 0,675 | 0,366 – 0,475 |
| Выше среднего | 0,676 – 0,825 | 0,476 – 0,575 |
| Высокий | 0,826 и более | 0,576 и более |

В нашем исследовании приняло участие 73 студента групп СМО в возрасте от 18 до 21 года, посещающих занятия физического воспитания. В результате были получены следующие данные: 47% студентов имеют высокий уровень физического состояния, 20% – выше среднего, 20% – средний и лишь 13% имеют УФС ниже среднего. Низкого уровня физического состояния не обнаружено ни у одного студента.

Ориентируясь на полученные данные, большинство студентов СМО (почти 70%) имеют высокий или выше среднего уровень физического состояния. Получается, что им можно давать физическую нагрузку высокой интенсивности, использовать средства физической культуры различной направленности и высокой мощности.

Однако так ли это? Рассмотрим данные, полученные в результате обследования некоторых студентов. Так, например, студентки, имеющие заболевания сердечно-сосудистой системы и давление 100/60 (пониженное) и 140/80 (повышенное), по результатам обследования имеют высокий уровень физического состояния. Показатели уровня физического состояния составили у них 0,795 и 0,803 соответственно. Девушка, имеющая вес 60 кг при росте 157 см (то есть избыточный вес), также имеет высокий УФС (0,680).

Возникает вопрос, насколько данный метод может быть использован для определения физического состояния занимающихся в группах специального медицинского отделения? Учитывая состояние здоровья данного контингента студентов и ту осторожность, с которой необходимо подходить к выбору средств и методов физической культуры, используемых на занятиях в группах СМО, очевидно, что данный показатель для выбора физической нагрузки использовать не стоит. Возможно, при использовании в отношении практически здоровых студентов он даст более точные результаты, но в отношении студентов спецгрупп он не всегда даёт результаты, которым можно доверять. Мы также проводили в группах СМО ортостатическую пробу, пробу Штанге и пробу Генчи. Более 80% студентов уложились в норму. Однако при некоторых нарушениях функции дыхания и сердечно-сосудистой системы эти тесты всё-таки являются показательными. Таким образом, в группах СМО, очевидно, целесообразнее использовать функциональные пробы, учитывающие реакцию организма на физическую нагрузку, что мы и планируем осуществлять в дальнейшем.

Литература

1. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск, 2003. – 528 с.
2. Лосева, И.И. Основы знаний для самостоятельных занятий физической культурой студентов с отклонениями в состоянии здоровья: учеб.-метод. пособие / И.И. Лосева, В.Ф. Свитин, Г.И. Дулькина, Н.А. Кондакова; под общ. ред. И.И. Лосевой. – Минск: БГЭУ, 2005. – 79 с.

3. Физическая культура. Типовая учебная программа для высших учебных заведений. / В.А. Коледа, Е. К. Кулинкович, И.И. Лосева, В.А., Овсянкин, Т.А. Глазко – Минск:РИВШ, 2008г. – 49с.
4. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. – М., 1999. – 448 с.
5. Физическая культура: учеб. пособие / В.А. Коледа и др.; под общ. ред. В.А. Коледы. – Минск: БГУ, 2005. – 211 с.: ил.
6. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М., 2002. – 480 с.

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ КАК СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ НА ПРИМЕРЕ МИНСКОГО ИНСТИТУТА УПРАВЛЕНИЯ

Ю.А. Осипчик, Е.Н. Блашко

*Минский институт управления, г. Минск, Беларусь
kaffo@miu.by*

Формирование человека на всех этапах его эволюционного развития проходило в неразрывной связи с активной мышечной деятельностью. Организм человека развивается в постоянном движении. Сама природа распорядилась так, что человеку необходимо развивать свои физические способности. Ребенок еще не родился, а его будущее развитие уже взаимосвязано с двигательной активностью. Потребность в движении является характерной особенностью растущего организма.

К сожалению, взрослый человек ощущает значительно меньшую потребность в движении, чем ребенок. Но движение необходимо, как пища и сон. Недостаток пищи и сна улавливается организмом, вызывая целый комплекс тягостных ощущений.

Двигательная недостаточность же проходит совершенно незамеченной, а нередко сопровождается даже чувством комфорта. При дефиците двигательной активности снижается устойчивость организма к простуде и действию болезнетворных организмов. Лица, ведущие малоподвижный образ жизни, чаще страдают заболеваниями органов дыхания и кровообращения.

Снижение двигательной активности в сочетании с нарушением режима питания и неправильным образом жизни приводит к появлению избыточной массы тела за счет отложения жира в тканях.

Огромное количество людей разного возраста занимаются физической культурой для того, чтобы улучшить самочувствие, укрепить здоровье, стать сильными, ловкими, выносливыми, иметь стройную фигуру, хорошо развитые мышцы. Занятия физической культурой – это компенсация за то, что мы лишены таких естественных физических действий, как бег, прыжки, плавание, ходьба и т. д. [2].

Выполняя физические упражнения, человек попадает в мир новых ощущений, положительных эмоций, обретает хорошее настроение, бодрость, жизнерадостность, чувствует прилив сил [1].

Не так давно специалисты определили, сколько времени нужно отводить физическим упражнениям, чтобы достичь защитного эффекта. Эти требования были выработаны в результате многолетней исследовательской работы.

Оказывается, нужно не так уж много. Вот три главных принципа, которые легко запомнить:

1. Тренируйтесь через день или хотя бы три раза в неделю;
2. Тренируйтесь непрерывно в течение 20 минут;
3. Тренируйтесь энергично, но следите за своим дыханием.

Минздрав определил минимальную норму недельного объема двигательной активности студента – десять часов. Надо помнить: занятия физической культурой – не разовое мероприятие, не воскресник и не месячник, это целеустремленное, волевое, регулярное физическое самовоспитание на протяжении всей жизни [3].

Существуют три формы самостоятельных занятий:

1. Ежедневная утренняя гимнастика.
2. Ежедневная физкультпауза.
3. Самостоятельные занятия физкультурой и спортом (не реже, чем 2-3 раза в неделю).

Важную роль играет также применение различных закаляющих процедур (обтирание, обливание, купание) [4].

Утренняя гимнастика (зарядка) ускоряет приведение организма в работоспособное состояние, усиливает ток крови и лимфы во всех частях тела и учащает дыхание, что активизирует обмен веществ и быстро удаляет продукты распада, накопившиеся за ночь. Систематическое выполнение зарядки улучшает кровообращение, укрепляет сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы, улучшает деятельность пищеварительных органов, способствует более продуктивной деятельности коры головного мозга. Регулярные утренние занятия физическими упражнениями укрепляют двигательный аппарат.