

денток – проблемы в семье, 25,4% студенток – финансовые трудности, 11,9% студенток – проблемы общения в коллективе.

Заключение. Проведенное исследование показало, что большинство студенток понимают важность соблюдения принципов ЗОЖ. К сожалению, у большинства студенток (61,9%) отсутствует специально организованная двигательная активность. 34,7% студенток ежедневно проводят за компьютером 5-7 часов, 11% студенток – 8 и более часов. 42,5% студенток ежедневно 1-2 часа изучают научную и художественную литературу. Все это свидетельствует о недостаточно организованной двигательной активности. Другие компоненты ЗОЖ (питание, сон и др.), в целом, присутствуют в образе жизни студентов, но требуют корректировки в плане улучшения этих компонентов.

Список литературы

1. Бутрим, Г.А. Формирование здорового образа жизни молодежи как важнейшая составная часть идеологии белорусского государства / Г.А. Бутрим // Воспитание. Личность. Профессия [Электронный ресурс]. – 2006. - № 6. – Режим доступа: http://gipo.unibel.by/vlp/06/show.php?art=1&auth=butrim_ga. – Дата доступа: 5.01.2017.

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ВАРИАТИВНОГО КОМПОНЕНТА

*А.К. Сучков
Витебск, ВГАВМ*

Актуальность статьи обусловлена наметившейся в последние десятилетия отрицательной динамикой УФП, снижением показателей составляющих его физических качеств. Наиболее актуальна указанная проблема для физической подготовки студентов, будущая производственная деятельность которых зачастую связана с неблагоприятным влиянием внешних и внутренних факторов (агроном, зооинженер, ветврач). Для выпускников, на профессиональную деятельность которых негативные факторы не оказывают столь существенного влияния (экономист, бухгалтер), повышение уровня физической подготовленности является залогом их работоспособности, укрепления здоровья и творческого долголетия.

Цель статьи – повышение уровня физической подготовленности студентов.

Материал и методы. Для поиска возможных решений проблемы повышения УФП студентов мы провели исследования в Витебской государственной академии ветеринарной медицины и Белорусской государственной сельскохозяйственной академии, где обучаются студенты вышеуказанных специальностей с различными условиями производственной деятельности. В нашем исследовании применялись следующие методы: анализ документов, наблюдения за практиками студентов, анкетирование выпускников вышеуказанных учреждений высшего образования, беседы со специалистами агропромышленного комплекса (АПК). Предмет исследования – процесс повышения уровня физической подготовленности студентов различных специальностей учреждений высшего образования посредством вариативного компонента учебной дисциплины «Физическая культура».

Результаты и их обсуждение. Физической готовности выпускников учреждений высшего образования к будущей работе по специальности уделяется должное внимание, что, например, для будущих специалистов АПК имеет особое значение в связи с необходимостью учета ряда неблагоприятных производственных условий (различные погодные условия, нестабильный рабочий график, наличие вредных объектов, определенная доля ручного труда, удаленность производственных участков и т.п.). В то же время, процесс подготовки студентов к предстоящей профессиональной деятельности осложняется выявленной тенденцией к снижению уровня их физической подготовленности (УФП). Это подтверждают проводимый нами анализ литературных источников [1, 2, 3], а также собственные исследования, что обуславливает необходимость разработки эффективных методик повышения УФП студентов и их интеграции в профессионально направленный образовательный процесс. Профессиональная направленность учебной дисциплины «Физическая культура» обусловлена принципом компетентного подхода, определяющим систему требований к организации образовательного процесса, направ-

ленных на усиление его практикоориентированности. В связи с этим, для каждой специальности (группы специальностей) рационально определять соотношение компонентов как в комплексе «физическая подготовленность», так и в ее составляющей – «физические качества» и в процессе физической подготовки студентов к предстоящей профессиональной деятельности совершенствованию выявленных профессионально значимых физических качеств следует отдавать приоритет. Проведенные нами исследования показали, что и современным выпускникам учреждений высшего образования требуется достаточно высокий уровень развития физических качеств. Так, например, для специалистов АПК, профессиональная деятельность которых связана с возможным влиянием указанных выше неблагоприятных факторов, профессионально значимыми физическими качествами являются выносливость и сила [4]. Однако, для повышения уровня физической подготовленности студентов на основе приоритетного развития выносливости и силы не является достаточным овладение традиционным курсом «Физическая культура» с выполнением унифицированных зачетных норм и требований. Эту задачу в современных условиях следует решать на основе формирования учебной дисциплины инвариантной и вариативной составляющими. Инвариантная составляющая формирует у студентов их базовую физическую культуру. Вариативная часть позволяет индивидуализировать процесс обучения. Принцип вариативности лично ориентированного обучения предполагает разнообразие содержания и форм образовательного процесса, предоставление образовательного выбора, как педагогам, так и самим обучающимся [5]. Следовательно, решать современные образовательные задачи следует исходя из общих требований к формированию социально-личностных компетенций выпускника, определяемых принципами гуманизации, фундаментализации, компетентностного подхода, социально-личностной подготовки, междисциплинарности и интегративности социально-гуманитарного образования. Принцип гуманизации является приоритетным из перечисленных принципов. Он обеспечивает лично ориентированный характер образовательного процесса и творческую самореализацию студента. Руководствуясь этим принципом, необходимо в большей мере предоставлять учащимся право выбора вида спорта на учебных занятиях, мотивируя их тем самым к самосовершенствованию. В то же время, при формировании лично ориентированного и профессионально направленного образовательного процесса возможны противоречия: между требованиями социального заказа и развитием индивидуальных особенностей студентов; между их потребностями и возможностями; между обязательным и вариативным компонентами учебной дисциплины, и т.п. Например, как показывает практика, традиционные средства развития выносливости (циклические виды спорта) не всегда бывают востребованы студентами по ряду причин, а тренировочные средства ряда популярных в студенческой среде видов спорта (баскетбол, армрестлинг, борьба) не ориентированы на достижение высокого уровня указанного профессионально значимого для ряда специальностей физического качества. Вследствие этого мотивация к профессионально направленным учебным занятиям по «Физической культуре» снижается, негативно влияя на качество образовательного процесса, что наряду с экологической обстановкой, низкой двигательной активностью современной молодежи, другими объективными и субъективными факторами является причиной отрицательной динамики уровня физической подготовленности студентов.

Разрешение указанных противоречий возможно на основе интеграции вышеуказанных принципов гуманизации и компетентностного подхода – разработке профессионально направленного вариативного компонента учебной дисциплины «Физическая культура». Гуманистическая составляющая обусловлена использованием на учебных занятиях по «Физической культуре» тренировочных средств востребованных у студентов видов спорта и являющихся вариативным компонентом образовательной программы. Профессиональную направленность вариативного компонента обеспечивает разработанная для каждой специальности методика повышения уровня физической подготовленности студентов на основе приоритетного развития их профессионально значимых физических качеств.

Заключение. Эффективному построению образовательного процесса по «Физической культуре» в учреждениях высшего образования различного профиля будет способствовать использование лично ориентированного и практикоориентированного вариативного компонента, содержание которого будет отвечать потребностям студентов в самосовершенствовании, а структура будет решать частную задачу физического воспитания – повышение уровня физической подготовленности студентов на основе приоритетного совершенствования профессио-

нально значимых физических качеств, обеспечивающих физическую готовность выпускников к выполнению профессиональных функций.

Список литературы

1. Информационно-аналитический бюллетень / Белорус. гос. сельхоз. акад. – Горки, 2008. – № 3. – 31 с.
2. Кряж, В. Н. Опыт мониторинга физической подготовленности нации в Республике Беларусь / В. Н. Кряж, З. С. Кряж // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму : материалы XII Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2010 год в 2 ч., Минск, 12–20 апр. 2011 г. / редкол.: М. Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2011. – Ч. 2. – С. 47–49.
3. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М. : КНОРУС, 2012. – 240 с.
4. Краснов, В. П. Физическое воспитание трудящихся агропрома / В. П. Краснов. – Киев : Здоровья, 1990. – 118 с.
5. Котло, Е.Н. Вариативная форма организации занятий физическими упражнениями в вузе / Е.Н. Котло, С.С. Колесникова, С.А. Котло // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 6. – С. 57–59.

ОБОСНОВАНИЕ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ГИМНАСТИК В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ УВО МЕДИЦИНСКОГО ПРОФИЛЯ

*А.В. Тур, Д.Э. Шкирьянов
Витебск, ВГМУ*

Приобщение к здоровому образу жизни, укреплению здоровья учащейся молодежи средствами физической культуры необходимо рассматривать как главную задачу физической воспитания в УВО. Проблема сохранения здоровья подрастающего поколения имеет важное значение, поскольку от состояния здоровья студентов зависит перспективы развития страны. Высокий уровень заболеваний среди вчерашних школьников а ныне - студентов делают проблему внедрения теоретических и практических основ здорового образа жизни и их быт одной из актуальных проблем воспитания подрастающего поколения [1]. В течение всего курса обучения учащиеся находятся в постоянном напряжении, а во время экзаменационной сессии состояние их умственного и нервного напряжения резко обостряется в результате сильных эмоциональных стрессовых воздействий. Дыхательные гимнастики занимают особое место в занятиях по физическому воспитанию, их широкая направленность обусловлена тем, что они регулирует дыхание, кровообращение, обмен веществ, вдыхаемый через нос воздух согревает и увлажняет носовые ходы, предохраняет от переохлаждения и инфицирования [2].

В этой ситуации одним из главных средств профилактики заболеваемости выступают доступные и эффективные средства физической культуры, среди которых различные дыхательные гимнастики, такие как гимнастика А.Н. Стрельниковой, К.П. Бутейко, К. Динейко, системы Бодифлекс, Л. Кофлера, Ю.И. Першина, которые положительно влияют на становление и укрепление кардиореспираторной системы, и как результат, повышение общей работоспособности организма занимающихся. Одним из положительных моментов применения дыхательной гимнастики в системе физического воспитания УВО является то, что она не требует больших материальных затрат и поэтому может применяться не только на занятиях физической культурой, но и в домашних условиях, а также позволяет использовать ее практически всем студентам, не зависимо от их уровня здоровья и диагноза [3].

Целью данной работы является обоснование целесообразности применения дыхательных гимнастик в физическом воспитании студентов УВО медицинского профиля.

Материал и методы. В обследовании принимали участие студенты 1 курса лечебного факультета подготовительных отделений в количестве 240 человек УО «ВГМУ». Возраст испытуемых составил 17-19 лет. В работе были использованы следующие методы: анализ специальной научно-методической литературы, сравнительно-сопоставительный анализ, математико-статистический анализ, метод индексов, антропометрии. В качестве оценки уровня физического здоровья были взяты за основу методика по Г.Л. Апанасенко.

Результаты и обсуждение. В начале 2016-2017 учебного года была проведена оценка уровня физического здоровья (УФЗ) студенток 1 первого курса УО «ВГМУ», позволившая выявить следующие положения (таблица).