

гимнастической скамейке, ходьба с удержанием груза на голове, стойка на набивных мячах с грузом на голове и др.

Начинать упражнения необходимо постепенно, придерживаясь принципа «от простого к сложному», и только тогда, когда студент освоил технику их правильного выполнения.

Поддержание правильной осанки практически невозможно при слабом развитии мышечно-связочного аппарата. В связи с этим особое внимание следует уделять укреплению тех групп мышц, которые удерживают позвоночник в правильном положении (спина, пресс, пояс верхних и нижних конечностей)

Для дополнительной оценки эффективности выполняемых мероприятий, студентам было предложено вести дневники самоконтроля. В них следовало отмечать настроение, самочувствие, аппетит, сон, переносимость нагрузки, нарушения режима, болевые ощущения (локализация, характер и степень), ЧСС (в покое, перед, во время и после занятия), масса тела, силовая выносливость отдельных групп мышц. Также описывалось содержание занятия, выполненные упражнения и их количество. Рекомендовано было дополнительно вносить данные врачебных осмотров и обследований, что позволяло точнее судить о воздействии применяемых методов.

Результаты и их обсуждение. В ходе ежегодного сравнительного анализа, более чем у 50% студентов, к концу их обучения, отмечалась положительная динамика, уменьшение угла сколиотической деформации и повышение переносимости физических нагрузок. Остальные студенты отметили улучшение общего состояния без изменений на рентгенологической картине.

Заключение. Соблюдение основных принципов и правил процесса физического воспитания, с учетом индивидуальности каждого студента, его уровня физического развития и мотивационной настроенности, функциональных и физических способностей, степени и характера существующего заболевания, обеспечит успешную реализацию формирования, поддержания и укрепление здоровья.

Использованная литература

1. Ванда, Е. С. Физическая культура студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата : учеб. пособие / Е. С. Ванда, Т. А. Глазко ; Белорус. гос. мед. н-т, Каф. физ. воспитания и спорта. - Минск : БГМУ, 2016. – 152 с.

2. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2011-2015 годы : утв. постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 24 марта 2011 г. № 372 // Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь, 2011 г., № 33, 5/33537.

3. Панасюк Н.Б. Применение здоровьесберегающих технологий на занятиях физической культурой со студентами // Актуальные проблемы совершенствования физического воспитания в учебных заведениях: сборник научных статей по материалам II Международной научно-практической конференции / редкол.: В. К. Пестис [и др.]. – Гродно: ГГАУ, 2018. – С. 296–301

КОНТРОЛЬ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ РЕЙТИНГ-СИСТЕМЫ

А.Н. Поливач, Е.В. Зиновьева, К.Н. Курьян

Учреждение образования «Гомельский государственный
медицинский университет»,
г. Гомель, Республика Беларусь
e-mail: polivachpan@yandex.by

Актуальность. Физическая культура представляет собой сложное общественное явление, которое не ограничено решением задач физического развития, а выполняет и другие социальные функции общества. Она не имеет социальных, профессиональных, биологических, возрастных, географических границ.

Изучение функциональных резервов организма играет важную роль в различных сферах деятельности. Это позволяет правильно оценить возможности человека с целью сохранения и улучшения его здоровья.

Поскольку функциональные состояния представляют собой сложные системные реакции на воздействие факторов внутренней и внешней среды, их оценка должна быть комплексной и динамичной. Наиболее существенными для выявления специфики того или иного состояния служат показатели деятельности тех физиологических систем, которые являются ведущими в процессе выполнения физической нагрузки [1].

В современных условиях, при выборе оптимального объема и интенсивности физических нагрузок, применяют различные педагогические тесты. Анализ научной литературы показывает, что в последнее время особую популярность приобретает рейтинговая система оценки знаний, умений и навыков, которая позволяет преподавателю более объективно оценить способности студентов и стимулировать их к самостоятельному выполнению физических упражнений [2].

Цель исследования – определение эффективности использования рейтинг-системы в решении проблемы контроля учебного процесса на занятиях по физической культуре.

Материалы и методы: Для повышения качества образовательного процесса, эффективного усвоения учебных программ, с целью совершенствования форм и методов организации учебных занятий на кафедре физического воспитания и спорта УО «ГомГМУ» была разработана формула рейтинга студентов.

Рейтинг эффективен как форма контроля, если он проводится систематически и дает возможность преподавателям оперативно варьировать различными стимулами в обучении, максимально активизировать работу студентов [3].

Формула рейтинг-системы выглядит следующим образом:

$$R = R_c + R_t, \text{ где}$$

R – суммарный рейтинг за семестр (80 баллов максимум);

R_c – стартовый рейтинг (20 баллов максимум);

R_t -- уровень физической подготовленности студента (60 баллов максимум);

Стартовый рейтинг (R_c) оценивается по 20-ти бальной шкале. R_c показывает уровень функциональной подготовленности сердечно-сосудистой системы и рассчитывается при помощи нагрузочной пробы Руффье, в которой учитывается величина частоты сердечных сокращений (ЧСС), зафиксированных на различных этапах восстановления после выполнения 30 приседаний за 45 секунд (с). ЧСС (пульс) подсчитывается за 15с до нагрузки после 5-ти минутного отдыха, в первые и последние 15 с, начиная с 1-й минуты восстановления.

Сумма трех показателей пульса является величиной для определения оценки стартового рейтинга. Разработана таблица оценки уровня функциональной подготовленности сердечно-сосудистой системы (R_c) у юношей (Таблица 1):

Таблица 1 – оценка уровня функциональной подготовленности ССС студентов основного отделения

| | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Оценка(балл) | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 |
| Сумма трех показателей пульса(у.е.) | 219-225 | 226-232 | 233-239 | 240-246 | 252-258 | 259-265 | 266-272 | 273-279 | 280-286 | 287-293 |
| Оценка(балл) | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Сумма трех показателей пульса(у.е.) | 294-300 | 301-307 | 308-314 | 315-321 | 322-328 | 329-335 | 336-342 | 343-349 | 350-356 | 357-363 |

Уровень физической подготовленности студентов (Rt) оценивался по 6-ти контрольным тестам 10-ти бальной системы. Максимальная сумма, которую может набрать студент, составляет 60 баллов.

Физическая подготовленность для студентов основного отделения включает следующие тесты: бег 100 м (юноши и девушки); бег 500 м (девушки); 1000 м (юноши); подтягивание на перекладине (юноши); сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши, девушки); поднимание туловища - (девушки), прыжок в длину с места (юноши и девушки), наклон вперед из положения сидя (юноши и девушки).

Результаты и их обсуждение. Для исследования были определены юноши групп основного отделения 2 курса в количестве 46 человек. В результате анализа показателей оценили уровень функциональной подготовленности сердечно-сосудистой системы (Rc) и уровень физической подготовленности студентов (Rt). Сравнивая результаты, полученные в 1 (осеннем) и во 2 (весеннем) семестре 2018-2019 учебного года, оценивая итоговую рейтинг-систему, разработана Таблица 2:

Таблица 2 – рейтинг-лист групп студентов 2 курса основного отделения за 2018–2019 учебный год

| № п/п | Rc стартовый рейтинг (нагрузочная проба Руффье (20 баллов)) | | Rt уровень физической подготовленности (60 баллов) | | R суммарный рейтинг (80 баллов) | | Динамика % |
|--------------|--|--------|---|--------|---------------------------------------|--------|---------------|
| | 1 сем. | 2 сем. | 1 сем. | 2 сем. | 1 сем. | 2 сем. | |
| 1 | 9,0 | 10,0 | 29,2 | 37,0 | 38,2 | 47,0 | +8,8 |
| 2 | 7,0 | 7,0 | 20,5 | 29,0 | 27,5 | 36,0 | +8,5 |
| 3 | 15,0 | 17,0 | 33,8 | 36,8 | 48,1 | 48,1 | +5,0 |
| Средний балл | 10,3 | 11,3 | 27,6 | 36,8 | 37,9 | 45,3 | +7,4 |

По результатам исследования получили следующие показатели:

Rc (средний балл) в осеннем семестре 10,3 балла;

Rc (средний балл) в весеннем семестре 11,3 балла.

Прирост за год составил 1,0 балл, что соответствует 9% от исходного показателя.

Rt (средний балл) осенний семестр 27,6 балла;

Rt (средний балл) весенний семестр 36,8 балла.

Прирост за год составил 9,2 балла, что соответствует 23% от исходного показателя.

R (средний балл) осенний семестр 37,9 балла;

R (средний балл) весенний семестр 45,3 балла.

Прирост за год составил 7,4 балла, что соответствует 19% от исходного уровня.

Заключение. По результатам анализа показателей за 1 и 2 семестры можно сделать выводы:

– преподаватель может оценить результаты положительной или отрицательной динамики показателей группы;

– на основании сравнения среднего рейтинг-балла можно подобрать оптимальный объем и интенсивность физических нагрузок на занятиях для дальнейшего роста результатов;

– за учебный год отмечается положительная динамика роста результатов групп в итоговой рейтинг-системе;

– использование рейтинг-системы способствует решению проблемы контроля учебного процесса на занятиях по физической культуре.

Использованная литература

1. Мандриков, В.Б. Балльно-рейтинговая система в оценке освоения курса физической культуры студентами медицинских и фармацевтических вузов: учеб.- метод. пособие / В.Б. Мандриков [и др.]. – Волгоград: ВГМУ, 2011. – 30 с.
2. Левченко, Т.А. Проблемы и перспективы использования балльно-рейтинговой системы для аттестации учебной работы студентов высших учебных заведений / Т.А. Левченко // Успехи современного естествознания. – 2008. – № 9 – С. 55–56.
3. Василец, А.Н. Оценка организации и контроля учебного процесса по физической культуре с использованием рейтинг-системы в УО «Гомельский государственный медицинский университет» / А.Н. Василец, А.Н. Поливач // Актуальные проблемы медицины: сб. науч. ст. Респ. науч.-практ. конф., Гомель, 3–4 нояб. 2016 г. / УО «ГомГМУ»; редкол.: А.Н. Лызинов (отв. ред.) [и др.]. – Гомель, 2016. – С. 144–146.

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТА В ВУЗЕ

П.В. Поспелова

Иркутский государственный университет путей сообщения,
г. Иркутск, Российская Федерация
e-mail: polia.pospelova@yandex.ru

Актуальность. Современная жизнь возлагает на студентов массу требований, а также плодотворной работы над собой, но необходимо подчеркнуть, что уровень здоровья явно снизился, численность освобожденных от физической культуры увеличилось, таким образом, физическая подготовленность студентов – главная составляющая здоровья. Это всегда являлось достаточно актуальной проблемой, потому что здоровье – это самое важное. Студент, регулярно занимающийся физическими нагрузками, существенно более полезен на учебе, работе и в обычной жизни.

Цель исследования: рассмотреть актуальные проблемы физического воспитания студентов.

Материалы и методы. Теоретический анализ и обобщение литературных источников. Большинство студентов по причине болезни не посещают занятия - это проявляется на их знаниях. Отсюда следует то, что если мы хотим быть здоровыми и успешными, нужно заниматься физической культурой и не поддаваться воздействию вредных привычек.

Результаты и их обсуждение. Наиболее важным представляется то, что в настоящее время многие преподаватели физической культуры в высших учебных заведениях направляют студентов, одним словом, лишь на успешную сдачу, нередко любыми путями, зачета по дисциплине «физическая культура», а не на качественное формирование у молодых людей – будущих специалистов в различных областях деятельности, особых знаний, умений и навыков для своего сбережения здоровья, присоединения к нормам здорового образа жизни, сохранения и укрепления уровня своего физического здоровья.

Хотелось бы выделить некоторые факторы, характеризующие здоровый образ жизни студента:

- режим рабочего времени и отдыха;
- правильное питание;
- гигиенические основы здорового образа жизни;
- профилактика вредных привычек.

Обратим внимание на то, что многие студенты ведут пассивный образ жизни. И большинство из них проводят не мало времени за компьютером. Но я считаю, что все же нужно выделять некоторое время в день или пару дней в неделю на спорт. Иначе