

Таким образом, Wellnes – это не только физическая нагрузка, но и здоровый образ жизни в целом, который включает в себя правильное питание, культуру физической, эстетической и духовной красоты. На сегодняшний день Wellnes является популярным способом привлечения и агитации молодежи к здоровому образу жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Маляренко, Т. Н. Wellnes как наилучшая система формирования здоровья (реальность или стремление к идеальному?) / Т. Н.Маляренко, А. Т.Быков, Ю. Е.Маляренко // Медицинский журнал : научно-практический рецензируемый журнал / учредитель – Учреждение образования «Белорусский государственный медицинский университет», 2010. - №4. – С. 133-138.
2. Бондаренко, И. Б. особенности использования фитнес- и велнес-технологий в физическом воспитании студентов / И. Б. Бондаренко, В. В. Билецкая // Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: VI регіональна науково-методична конференція, 23-24 червня, 2011 р. – К.:Нау, 2011. – С. 30-32.

УДК 378.091.212:796(476)

РЕЗУЛЬТАТЫ МОНИТОРИНГОВОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК МЛАДШИХ КУРСОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА ГрГУ ИМ. Я. КУПАЛЫ

Николаичева А. С.¹, Маклаков В. А.²

¹–УО «Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма»,

г. Смоленск, Российская Федерация

²–УО «Гродненский государственный университет им. Янки Купалы»,
г. Гродно, Республика Беларусь

Проблема укрепления здоровья и продолжительности жизни населения всегда была предметом внимания специалистов, общественности, государства. Решение этой проблемы в наше время приобрело особую актуальность, поскольку сложившаяся в последние годы социально-экономическая ситуация привела к существенному ухудшению показателей здоровья всех групп и категорий населения Республики Беларусь [1].

Наиболее острой и требующей кардинального решения выступает проблема снижения показателей здоровья студенческой молодежи [2].

Причину роста заболеваемости среди молодежи можно объяснить постоянным увеличением дефицита двигательной активности на протяжении всего обучения, что отрицательно сказывается на их физическом развитии, здоровье и функциональном состоянии [3].

Однако, как показывает многолетний опыт работы и результаты научных исследований (А. В. Лотоненко, 1998; В. Г.Никитушкин, 2001; В. И.

Ильинич, 2003; В. В. Феофилактов, 2005; О. В. Борисова, 2006), у определенной части студентов на всем протяжении обучения в вузе фиксируется недостаточный уровень физического развития и физической подготовленности. Это приводит к снижению у них показателей здоровья и учебно-профессиональной работоспособности.

Многokrатно доказано, что существующая организация и инфраструктура физического воспитания студентов вузов на сегодняшний день не обеспечивают в полной мере решение комплекса воспитательных и оздоровительных задач с позиции реализации осознанной обязательной двигательной деятельности и личностных потребностей для всестороннего развития личности будущего специалиста (Н. В. Пешкова, 2003; В. В. Бянкина, 2004; Н. Е. Артемьева, 2005; В. А. Баранов, 2007).

Исходя из вышеизложенного, с целью разработки новых технологий, способствующих повышению уровню физического развития и работоспособности, во время обучения был проведен мониторинг уровня физического развития и функционального состояния студенток 1-3-х курсов педагогического факультета ГрГУ им. Янки Купалы в количестве 210 человек (61 человек – 1-й курс обучения, 84 – 2-й курс, 65 – 3-й курс обучения), занимающихся в соответствии с предусмотренной типовой учебной программой для высших учебных заведений Республики Беларусь по дисциплине «Физическая культура» в основной и подготовительной группах.

Для достижения поставленной цели исследования были использованы педагогическое тестирование, методы индексов и методы математической статистики.

Для оценки физического развития и функционального состояния определялись такие соматические и функциональные показатели, как длина и масса тела, динамометрия (определение силы мышц кисти) и силовой индекс (отношение силы кисти более сильной руки к массе тела), весоростовой индекс Кетле, индекс Эрисмана, Индекс Пинье, жизненная легкость легких, ортостатическая проба, проба Мартинэ-Кушелевского (20 приседаний за 30 секунд), проба Генчи и проба Штанге.

В результате полученных данных об уровне физического развития и функционального состояния студенток 1-3-х курсов было установлено, что средний показатель массы и длины тела у студенток 1-го, 2-го и 3-го курсов соответствует норме.

Средний показатель силы мышц кисти у всего обследуемого контингента гораздо ниже установленной нормы (25-33 и 23-30 кг левой и правой кистью соответственно), что говорит о слабости связочного аппарата пястно-фалангового, лучезапястного и пястно-запястного суставов кисти, а также недостаточном развитии ее мышц. Вместе с тем, силовой индекс, отражающий процентное отношение мышечной силы кисти к массе тела у

девушек, обучающихся на 1-м курсе также ниже нормы, а у студенток 2-го и 3-го курсов приближается к нижней границе нормы. В норме силовой индекс для девушек 17-20 лет колеблется в пределах 45-50%.

Оценивая результаты жизненной емкости легких (ЖЕЛ), как одного из важнейших показателей функционального состояния аппарата внешнего дыхания человека, можно констатировать, что дыхательная мускулатура у студенток педагогического факультета развита слабо, так как при норме ЖЕЛ у женщин 3000-3500 мл, средняя величина у испытуемых ей не соответствует.

Результаты проведенной пробы Генчи (задержки дыхания на выдохе) и пробы Штанге (задержки дыхания на вдохе) свидетельствуют о хорошей способности противостоять недостатку кислорода в организме испытуемых за счет волевых усилий, а также об устойчивости организма к избытку углекислого газа по длительности задержки дыхания на вдохе.

По результатам пробы Мартине-Кушелевского испытуемые имеют удовлетворительный показатель качества реакции на предложенную нагрузку.

Аналогичные показатели были получены и после проведения ортостатической пробы, позволяющей оценить функциональное состояние сердечно-сосудистой системы до и после перехода испытуемого из горизонтального положения в вертикальное. При подсчете пульса после 5-минутного отдыха в положении лежа и через минуту в положении стоя оценка реакции на нагрузку являлась «удовлетворительной», т. е. частота сердечных сокращений увеличивалась в среднем у девушек 1-3-х курсов на 13-16 уд/мин.).

Средний показатель индекса Кеттле у девушек педагогического факультета соответствует норме и колеблется в пределах 329-340 г/см, что говорит о соответствии массы тела девушек их росту. Вместе с тем, результаты индекса Пинье, позволяющие оценить крепость телосложения у обследуемого контингента, варьируются в диапазоне 21-24 и указывают на среднюю комплекцию тела студенток. Средний показатель пропорциональности развития грудной клетки (индекс Эрисмана) свидетельствует также о хорошем ее развитии (таблица).

В результате проведенного мониторингового исследования физического состояния студенток педагогического факультета 1-3-х курсов обучения установлены значительные отклонения по некоторым показателям физического развития и функциональной подготовленности (динамометрия, силовой индекс, ЖЕЛ) у студенток от должных величин. Относительные величины показателей остальных тестов у студенток значительно меньше необходимой должной нормы и соответствуют среднему уровню функциональной подготовленности.

Таблица 1 – Показатели физического развития и функционального состояния девушек 1-3-х курсов педагогического факультета ($M \pm m$)

№	Тесты	$M \pm m$			
		1 курс (61 чел)	2 курс (84 чел)	3 курс (65 чел)	
1	Проба Генчи, с	21,52±0,61	20,86±0,46	20,53±0,51	
2	Проба Штанге, с	43,63±0,99	42,95±0,93	40,23±0,95	
3	Проба Мартинэ-Кушелевского (20 приседаний за 30 секунд), %	57,47±1,80	57,76±1,64	59,23±1,69	
4	Ортостатическая проба, %	13,85±0,48	14,64±0,43	16,03±0,38	
5	Длина тела, см	167,19±0,68	166,02±0,65	166,23±0,75	
6	Масса тела, кг	55,06±0,72	54,60±0,68	57,6±1,14	
7	Весоростовой индекс Кетле	329,04±3,72	328,35±3,34	340,77±6,76	
8	Индекс Эрисмана	4,34±0,55	5,30±0,50	4,88±0,84	
9	Индекс Пинье	24,11±0,98	23,27±0,74	21,92±1,63	
10	ЖЕЛ, см ³	2849,18±69,76	2859,52±62,92	2843,07±62,36	
11	Антропометрия	Пр. рука, кг	15,49±0,63	18,5±0,42	19,18±0,35
		Лев.рука, кг	11,68±0,57	13,84±0,40	14,55±0,41
		Силовой индекс	28,63±1,32	34,33±0,93	34,14±0,97

Таким образом, физическое состояние обследуемых студенток младших курсов можно считать лишь удовлетворительным.

Для решения существующей проблемы в физическом воспитании студентов в настоящее время существует необходимость создания оптимальных условий для повышения уровня физического состояния с учетом индивидуальных особенностей организма и интересов студентов.

При организации учебных занятий на основе различных видов спорта особое положение занимает баскетбол, один из популярных и доступных для учащейся молодежи видов спорта. Следует отметить, что отношение студентов к различным игровым видам спорта характеризуется положительной мотивацией, заметно растёт интерес к занятиям, удовлетворённость ими. Эту особенность учебного процесса подчёркивают многие авторы (Ляликова Н. Н., 2003; Козлов В. И., 2005; Меркулова И. В., 2009).

Однако, несмотря на ряд исследований в области различных игровых видов спорта, на современном этапе требуется поиск новых методик, дальнейшее развитие и расширение научно-исследовательских программ.

ЛИТЕРАТУРА

1. Авсарагов, Г. Р. Физическое воспитание студентов вузов в различные периоды учебного процесса: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Г. Р. Авсарагов. - Набережные Челны, 2010. - 24 с.
2. Кондратьева, М. Н. Сравнительная характеристика физического состояния студентов

младших курсов, обучающихся в медицинском вузе: автореф. дис. ... канд.биол.наук / М. Н. Кондратьева. – Петрозаводск, 2011. – 22 с.

3. Сулий, В. Ю. Сравнительный анализ адаптационного потенциала системы кровообращения и уровня «здоровья студентов» младших курсов Воронежского университета / В. Ю. Сулий, В. А. Шерстяных // Валеология, 2001. - № 3. - С. 47-50.

УДК 378.146:796(476)

КРИТЕРИИ УСПЕВАЕМОСТИ ПО ПРЕДМЕТУ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗЕ

Сергейчик Н. А.¹, Торба Т. Ф.²

¹–УО «Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации»

г. Гомель, Республика Беларусь

²– «Белорусский государственный университет»

г. Минск, Республика Беларусь

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии эффективности образовательного процесса студентов. Объективная оценка деятельности создает основу для совершенствования учебного процесса, повышения интереса и мотивации к занятиям физической культурой. Критерии успеваемости и оценка знаний, умений и навыков студентов по дисциплине «физическая культура», являются диагностическим инструментарием в учебно-методической и научно-исследовательской деятельности.

На практике определение критериев успеваемости по предмету физическая культура и оценка учебной деятельности студентов зачастую проводится посредством приема контрольных нормативов по физической подготовленности, при таком варианте устраняется теоретический, методический и во многом ограничивается практический компоненты результативности учебного процесса [4, 6, 7].

Целью нашего исследования является анализ, сравнительная характеристика и разработка критериев успеваемости по предмету «Физическая культура» в вузе. Методы исследования: анализ научно-исследовательской литературы, нормативных и регламентирующих документов.

При освоении содержания образовательных программ высшего образования обучающиеся проходят аттестацию в соответствии с правилами, утверждёнными Министерством образования Республики Беларусь.

Формой аттестации обучающихся по итогам каждого семестра является проведение зачета в устной и практической формах с выявлением отметки «зачтено» либо «не зачтено» (п. 3 ст. 214 Кодекс Республики Бела-