

*Романов К. Ю., Трофименко А. М., Левина Е. П.*

## **ПРОЕКТИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ**

*Белорусский государственный медицинский университет, Минск, Беларусь*

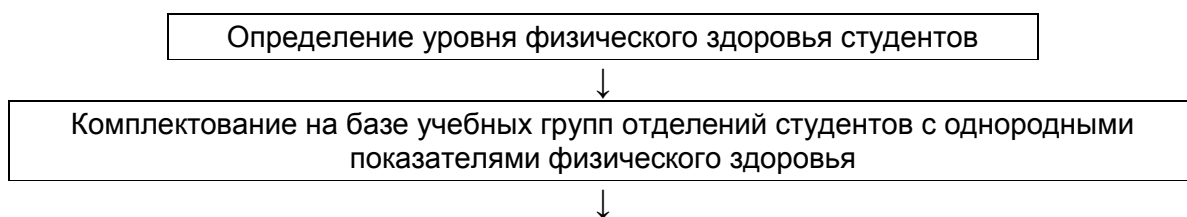
Рассматривая физическое воспитание как социально-педагогический процесс, направленный в конечном итоге на достижение физического совершенства, необходимо, в первую очередь, выделить такие его основополагающие факторы как оздоровительный, при реализации которого оптимизируются формы и функции организма человека, развивающий — повышается уровень физических способностей, образовательный — расширяется и совершенствуется объем знаний, двигательных навыков и умений. Удельный вес в учебном процессе первых двух факторов определяется физическим здоровьем занимающихся (т. е. уровнем соответствия норме показателей функциональных систем организма).

При неудовлетворительном уровне физического здоровья (УФЗ) в первую очередь необходимо определить средства и методы его нормализации. Физические нагрузки при этом не должны превышать функциональных возможностей организма занимающихся. Таким образом, при неудовлетворительном УФЗ физическое воспитание должно иметь преимущественно оздоровительную направленность. При удовлетворительном, хорошем и особенно отличном УФЗ акцент физического воспитания смещается в сторону развивающей направленности (т. е. развития физических способностей).

Исследования состояния физического здоровья свидетельствуют о его неудовлетворительном уровне у большинства студентов вузов Республики Беларусь проживающих в неблагоприятных территориях. Таким образом, для данного контингента населения физическое воспитание должно быть подчинено принципу оздоровительной направленности.

Для решения оздоровительных задач в процессе физического воспитания необходимо определить наиболее оптимальное содержание учебного материала уроков физической культуры, отвечающего принципу оздоровительной направленности. При этом необходимо учитывать, что наибольшей оздоровительной эффективностью будут обладать средства, методы физического воспитания, используемые физические нагрузки, разработанные с учетом УФЗ студентов.

Процесс физического воспитания в вузе с оздоровительной направленностью основывается на следующей системе организационных мероприятий (рис.).



Определение оптимальных параметров физических нагрузок и их прогнозирование



Определение оптимальных средств и методов физического воспитания

*Рис.* Компоненты физического воспитания с оздоровительной направленностью

Определение уровня физического здоровья студентов производится по методике Г. Л. Апанасенко.

Для того чтобы студенты при выполнении физических упражнений находились в равных условиях целесообразно на занятиях по физической культуре их разделить на отделения с учетом индивидуальных показателей УФЗ. Целесообразно образовать четыре отделения (2 отделения юношей и 2 отделения девушек). В каждое отделение подбираются студенты с однородными показателями УФЗ.

Особого внимания требует дозирование физических нагрузок при выполнении циклических физических упражнений, так как именно эти упражнения, выполняемые в аэробной зоне энергообеспечения (ЧСС 130–170 уд/мин), обладают наибольшим оздоровительным эффектом. Выполнение упражнений в аэробной зоне (при высоких значениях ЧСС) не допустимо для студентов с неудовлетворительным функциональным состоянием кардиореспираторной системы организма.

Содержание занятий по физической культуре с оздоровительной направленностью выглядит следующим образом.

Подготовительная и заключительная часть занятий проводится по общепринятой структуре.

Основную часть занятий можно условно разделить на два блока. Основными задачами первого блока является обучение и совершенствование двигательных умений и навыков. Во втором блоке основными задачами являются оптимизация функционального состояния занимающихся, развитие физических способностей.

Вся основная деятельность в процессе выполнения физических упражнений в основной части урока осуществляется преимущественно в аэробной зоне энергообеспечения.

Структура построения основной части занятий следующая. В начале основной части решаются задачи по обучению и совершенствованию двигательных умений и навыков. (I блок). На выполнение всех заданий в этом блоке отводится 20–30 мин. Преимущественно используется фронтальный и групповой методы. Далее решаются задачи по оптимизации функционального состояния организма занимающихся и развитию их физических способностей (II блок). Во II блоке последовательность применяемых средств и методов следующая. В начале каждого семестра студенты разделяются на 4 отделения (2 отделения юношей и 2 отделения девушек) с однородными индивидуальными показателями УФЗ в каждом отделении. Первое отделение выполняет циклические упражнения. Второе отделение выполняет упражнения направленные на развитие гибкости. Третье отделение выполняет упражнения направленные на развитие силы. Четвертое отделение выполняет дыхательные упражнения.

Физические упражнения, объем и интенсивность физической нагрузки при их выполнении подбираются с учетом УФЗ студентов в отделениях. При неудовлетворительном УФЗ физические нагрузки должны реализоваться при ЧСС в пределах 120–130 уд/мин (щадящий режим), при удовлетворительном — 131–140 уд/мин, при хорошем — 141–150 уд/мин, при отличном — 151–160 уд/мин.

Продолжительность выполнения упражнений на станции — 2–3 минуты. Непременным условием во II блоке является чередование упражнений высокой и низкой интенсивности при использовании метода круговой тренировки. После выполнения упражнения на станции студенты по отделениям меняются местами. Используется метод круговой тренировки.

После прохождения всех станций студентам предлагаются эстафеты и подвижные или спортивные игры. Используется игровой метод. На выполнение всех заданий в этом блоке отводится 20–30 мин.

При данном способе организации занятий создаются благоприятные условия для оптимизации функциональных систем организма занимающихся и развития их физических способностей.