

Модернизация высшего образования требует от преподавателя поиска нестандартных решений при обучении студентов, применения новых форм и методов проведения занятий. Новые виды упражнений ритмической гимнастики все больше заинтересовывают студентов, увеличивают их двигательный режим, содействуют возникновению привычки к повседневным занятиям по физическому воспитанию.

Таким образом, фактором эффективности и качества ритмической гимнастики считается такая организация и методика проведения занятия физическими упражнениями, при которой у студентов возникает интерес к занятиям и удовлетворяются их физические, эстетические и духовные запросы.



ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДентОК ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

С.Л. Володкович, Л.М. Ярчак

Факультет физической культуры, кафедра физического воспитания
и спорта

Анализ состояния здоровья, показателей физического развития и двигательной подготовленности у учащейся молодежи указывает на тенденцию ухудшения этих параметров организма.

Увеличивается число учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинской группе. Для изучения показателей физического развития, функционального состояния и двигательной подготовленности мы обследовали 60 студенток первого (30 чел.) и второго (30 чел.) курса подготовительного отделения, факультета иностранных языков университета и сопоставили результаты с модельными значениями данных характеристик.

Полученные числовые значения данных параметров позволили выявить существующие отклонения от показателей нормы для данного возраста (таблица 1).

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся мы исследовали четыре показателя, входящих в комплекс тестов рекомендованных учебной программой для непрофильных специальностей высших учебных заведений (для групп основного, подготовительного и спортивного отделений).

Таблица 1 - Показатели физического развития и функционального состояния студенток 17-20 лет подготовительных медицинских групп в сравнении с нормативными величинами (по В.В. Вавилову).

Тестовые показатели	$X \pm m$ (n=60)	Модельные значения (МЗ)	В% к МЗ
Длина тела (см)	166,4± 0,29	162,3-169,5	100
ОГК (см)	92,73±0,25	83,7-90,5	102,5
Масса тела (кг)	65,82±1,11	59,7-69,7	100
Динамометрия (кг)	17,02±0,21	32,5-44,9	52,4
Адс (мм.рт.ст.)	114,6±0,36	110-120	100
Адд (мм.рт.ст.)	71,45±0,31	70-80	100
Разница (мм.рт.ст.)	42,65±0,32	40	106,6
ЖЕЛ (мл)	2600±0,48	3591-4255	61,3
Гарвардский степ-тест, индексы	59 ± 1,15	71-80	78,6
Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе), сек	43,2 ± 0,35	50-60 (хорошо)	71,6
Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе), сек	28,2 ± 1,18	40-50 (хорошо)	86
Жизненный индекс (мл/кг)	51,19±1,25	52,0-71,0	98,4
Весо-ростовой индекс (г/см)	331,8±4,47	300-350	100
Динамометрия/масса тела (%)	30,5±2,13	54,4-64,4	46,8

Числовые значения данных параметров мы сопоставили с нормативными показателями (на оценку удовлетворительно) соответствующих данному возрасту по В.В. Вавилову (таблица 2).

Таблица 2 - Показатели физической подготовленности студенток подготовительных медицинских групп в сравнении с нормативными величинами

Тестовые показатели	Показатели студенток $X \pm m$	Нормативные показатели (НП) (оценка удовл.)	В % к НП
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	7 ± 0,24	10	70
Прыжок в длину с места, см	155 ± 1,03	170	91,1
Поднимание туловища, раз	22 ± 0,22	40	55
Наклон туловища вперед, см	10,2 ± 0,07	11	92,7

Проанализировав результаты, отметим, что показатели динамометрии, ЖЕЛ, работоспособности, а также результаты пробы на задержку дыхания студенток имеют отклонения от нормы для данного возраста, что свидетельствует о низком уровне физического развития и функционального состояния студенток подготовительного отделения. Следует отметить, что все

показатели двигательной подготовленности не соответствуют нормативным величинам даже на оценку удовлетворительно.

Подводя итог, можно заключить, что существующие на сегодняшний день программы по физической культуре рассчитаны, в подавляющем большинстве, на основные и специальные медицинские группы. Отсутствуют методики оздоровления студенток подготовительного отделения. В этой связи назрела необходимость теоретической и практической разработки оздоровительной программы с целью профилактики и коррекции нарушений в состоянии здоровья, физическом развитии, функциональной и двигательной подготовленности, а также повышения мотивации к занятиям физической культурой студенток подготовительных медицинских групп.



ПРИМЕНЕНИЕ ВЕЛОЭРГОМЕТРИЧЕСКОЙ МЕТОДИКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО КУРСУ «ФИЗИОЛОГИЯ СПОРТА»

Т.А. Ворочай, О.В. Тозик

Факультет физической культуры, кафедра оздоровительной и лечебной физической культуры

Курс «Физиология спорта» в учебном плане факультетов физической культуры включает большой раздел практических занятий. Их необходимость вытекает из самого существа физиологической науки как экспериментальной, базирующейся на фактах, добытых в специально организованном опыте.

Развитие физиологической науки всегда было связано с развитием методов применения приборов в эксперименте. На современном этапе все шире применяются приборы, основанные на использовании средств электронной усилительной техники, неизмеримо повышается точность регистрирования функций.

Благодаря современным приборам увеличилась возможность проникновения в интимные процессы физиологии клетки, ранее недостижимые для исследования. Кроме того, появилась возможность регистрировать синтетические процессы, характеризующие различные стороны функций целостного организма человека. Это относится и к двигательной деятельности людей, занимающихся физическими упражнениями, спортивной тренировкой.

Многие из методов регистрации функций человека, которые еще недавно применялись только отдельными научными лабораториями, приобретают в практике преподавателей, тренеров и врачей, работающих в области физического воспитания, важное значение. Они позволяют более