

межгруппового общения, важнейшее место среди которых занимает социальная стереотипизация.

Г.И. Дулькина
БГЭУ (Минск)

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОК, ОТНЕСЕННЫХ К СПЕЦИАЛЬНОМУ УЧЕБНОМУ ОТДЕЛЕНИЮ

Совершенствование системы физического воспитания студенческой молодежи, использование во всем объеме средств физической культуры с целью оздоровления и формирования здорового образа жизни являются приоритетным направлением.

Целью исследования, длившегося год, был анализ показателей результатов физического состояния студенток 1-го курса в 2004 и 2005 гг. В исследовании приняло участие 387 девушек СУО.

Функциональное состояние ССС и ДС определялось по ЧСС за минуту, АД, пробе Генчи, пробе Штанге. Для оценки физического развития реальный вес сравнивался с должной массой тела. При расчете должной массы тела по формуле, предложенной А.Т. Сиянковым, учитывалось развитие грудной клетки. Уровень физической подготовленности оценивался по контрольным показателям — 6-минутный бег / ходьба, гибкость, поднимание туловища за минуту, сгибание рук из упора, стоя на коленях.

Занятия проводились в соответствии с учебной программой по физической культуре для специального медицинского отделения.

Результаты исследований отражены в табл. 1 и 2.

Таблица 1

Изменение показателей функционального состояния студенток
1-го курса СУО за 2004/05 уч. год

| Показатель | Осень 2004 г. | Весна 2005 г. | Прирост, % |
|--------------|---------------|---------------|------------|
| ЧСС | 77 | 76 | - 1,3 |
| АД | 115/71 | 115/71 | 0/0 |
| ЖЕЛ | 2,96 | 3,00 | 1,35 |
| Проба Генчи | 30,59 | 32,80 | 7,22 |
| Проба Штанге | 44,80 | 47,10 | 5,13 |

Изменение результатов показателей физической подготовленности студенток 1-го курса СУО за 2004/05 уч. год

| Показатель | Осень 2004 г. | Весна 2005 г. | Прирост, % |
|--|---------------|---------------|------------|
| Шестиминутный бег / ходьба, м | 897 | 991 | 10,48 |
| Гибкость, см | 15 | 17 | 13,33 |
| Поднимание туловища за 1 мин | 34 | 40 | 17,65 |
| Сгибание рук из упора, стоя на коленях | 17 | 20 | 17,65 |

На основании анализа результатов, полученных в ходе исследования, можно сделать вывод — динамика функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем адекватна к нагрузкам, так как эти показатели выросли.

В нашем исследовании на основании практической работы с этой категорией студенток доказано, что на занятиях следует применять значительное количество различных средств и методов обучения физическим упражнениям, которые способствуют совершенствованию двигательных навыков оздоровительной направленности с использованием благоприятных факторов окружающей среды. Поэтому мы рекомендуем проводить занятия на свежем воздухе, что способствует закаливанию организма и, как следствие, его оздоровлению. При этом большое значение должно быть уделено дозированной ходьбе, бегу, общеразвивающим упражнениям, а также корригирующей гимнастике.

Программа для специального учебного отделения должна предусматривать освоение студентами теоретического и практического разделов для формирования знаний и навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями с учетом имеющихся заболеваний.

Г.В. Бороздина, Т.О. Мурашко
БГЭУ (Минск)

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПРЕПОДАВАТЕЛЯ — ЗАЛОГ УСПЕХА (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ)

Профессия преподавателя — одна из весьма сложных. Веками накопленная педагогическая теория, содержащая положения, идеи