

## **ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

В последние годы в вузах нашей страны наблюдается снижение показателей уровня подготовленности, физического развития и ухудшение здоровья. По нашим данным, в 2002 г. число студентов БГЭУ, отнесенных к СМО (специальное медицинское отделение) и подготовительной группе, увеличилось по сравнению с 2001 г. на 12 % и достигло 52,8 %. Если ухудшение показателей пойдет такими же темпами дальше, то через несколько лет практически все студенты будут иметь существенные отклонения в состоянии здоровья. Поэтому назрела необходимость пересмотреть рабочие программы по физической культуре.

Приоритетным направлением таких программ должно стать оздоровительное. Качество и эффективность будут рассматриваться с позиций, на сколько новые программы будут способствовать оздоровлению студентов. Однако это требует пересмотра планирования.

Многочисленные исследования показывают, что, в отличие от образовательных, оздоровительные задачи решаются только при циклической схеме их распределения. Обусловлено это тем, что оздоровительный эффект от применяемых физических упражнений происходит только в том случае, если они повторяются регулярно, и нагрузки оказывают значительное воздействие на организм занимающихся. Эффективность оздоровительных упражнений определяется суммированием их воздействий, на какую-то функцию, орган или систему организма. Одноразовые или нерегулярно повторяющиеся занятия не способны оказать значительного воздействия на организм занимающегося и поэтому неэффективны в оздоровительной тренировке.

В практике физического воспитания существует немало схем циклического распределения занятий. Большинство специалистов считают, что оздоровительные занятия необходимо проводить как минимум три раза в неделю. Предусмотренные программой высшей школы двухразовые учебные занятия в неделю заставляют ориентировать студентов на дополнительные самостоятельные занятия. Однако, как показывает практика, по ряду объективных и

субъективных причин такие занятия большинством студентов не проводятся. В связи с этим необходимо основное внимание сосредоточить на максимально эффективном использовании учебного времени, тогда как в самостоятельных занятиях следует планировать поддерживающую и восстановительную нагрузку.

Исходя из вышесказанного, можно предложить три варианта построения учебного процесса.

Первый вариант: одно занятие в неделю посвящается преимущественно решению образовательных задач (теория, обучение двигательным действиям и их совершенствование). Нагрузка в таких занятиях малая и средняя, их форма и структура — обычная (урочная), и они могут включаться в любое место в сетке учебного расписания. На втором занятии решаются оздоровительные задачи (нагрузка большая). Проводится оно в форме тренировки, направленной на развитие аэробных возможностей (в учебном расписании ему, желательно, уделить место в конце занятий).

Второй вариант — занятия два дня подряд с целью получения суммирующего эффекта утомления от двух занятий. В этом случае суммарная нагрузка от двух занятий должна быть большой. Восстановление после такой нагрузки наступает после 4 — 5 дней отдыха, как раз к следующим учебным занятиям. При этом варианте образовательные задачи решаются в первой части обоих занятий.

Компромиссным может служить третий вариант — занятия проводятся через день. Основу таких занятий составляют аэробные упражнения, направленные на повышение общей выносливости и работоспособности, которые дополняются упражнениями на гибкость для суставов и основных мышечных групп, направленными на лечение, коррекцию и профилактику изменений опорно-двигательного аппарата. Первое занятие проводится с большой нагрузкой, второе — с умеренной. Образовательные задачи как и во втором варианте решаются в первой части обоих занятий.

Результаты проведенных исследований показали, что совмещение занятий более эффективно для улучшения показателей здоровья студентов, чем через 2 — 3 дня. Для получения более объективных данных следует продолжить исследования во втором семестре.