

деления с каждым семестром не значительно, но улучшалась. У студентов 1 курса изначально был очень низкий уровень показателей силы кисти (39,9 кг). К концу 4 курса показатель улучшился до ниже среднего уровня (44 кг). Уровень силового индекса (СИ) также постепенно увеличивался с каждым семестром. На 1 курсе СИ был ниже нормы (52,7 %), а к концу 4 курса СИ стал почти в пределах нормы (58,1%).

Полученные данные по динамике показателей кистевой динамометрии студентов факультета ТОВ на специальном учебном отделении (девушек и юношей) указывают на то, что необходимо внедрять новые методические приемы, разнообразить системы упражнений для повышения эффективности физического воспитания в ВУЗе на всех курсах обучения, а также уделять больше внимания индивидуальной работе со студентами. Для каждого возрастного периода характерны определенные анатомо-физиологические особенности, исходя из которых следует решать вопросы организации режима дня, ухода, воспитания, питания, организации учебного процесса, мероприятий по профилактике заболеваний, а также методов и форм оздоровления, сопряженных с занятиями физической культурой.

УДК 378.172

Н.И. Волкова, ст. преп. (БГТУ, г. Минск)

ДИНАМИКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ БГТУ 2017-2020 гг.

Занятия по физической культуре в БГТУ проводятся на трех курсах (шесть семестров) у факультетов ИЭ и ИТ, семь семестров на факультетах ЛХ, ХТиТ, ПиМ, ЛИД, ТОВ (кроме специальности БТ, ТЛП), восемь семестров ТОВ (специальность БТ, ТЛП).

К специальной медицинской группе относятся лица, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие ограничения физических нагрузок, а также адресной коррекции в состоянии здоровья.

В последнее время все большее внимание специалистов привлекает физическое воспитание студентов в связи с тенденцией ухудшения состояния здоровья студенческой молодежи, увеличения количества студентов, отнесенных к специальной медицинской группе.

Рассмотрим, как изменилось количество студентов, отнесенных к СУО в нашем вузе за период с 2017 по 2020 год, т.е. за три года.

На начало 2017/2018 учебного года из 1483 первокурсников, к СУО было отнесено 307 человек или 20,7%.

Если мы сравним полученные данные с аналогичными данными этого учебного года, то увидим, что из 1449 студентов, зачисленных на 1 курс, к основной группе отнесены 455 студентов (31,4%), подготовительной – 699 студентов (48,2%) и к специальной – 295 человек (20,4%). Т.е. можно отметить, что количество студентов, отнесенных к СУО остается практически на одном уровне и значительно ниже общереспубликанских показателей (в среднем по РБ – около 30%).

Однако и количество студентов, отнесенных к основной группе по физической культуре, низкое и составляет меньше 50%.

При этом, анализ по факультетам показал, что наибольшее количество студентов, отнесенных к СУО зачислено на 1 курс факультета ИТ (25, 8%) и наименьшее – основного отделения (18,2%), а наименьшее число студентов, отнесенных к СУО – ЛХ (10,8%) и наибольшее количество студентов ОУО (40,4%).

Вместе с тем, для качественного проведения занятий важно и то, какие именно заболевания преобладают у студентов СУО. При этом надо учесть, что у одного студента могут быть несколько заболеваний. По справкам у 295 человек зафиксировано 441 заболевание.

У 140 человек или 47,5% имеются проблемы со стороны ОДА. На втором месте находятся нарушения зрения и слуха (у 121 человека или 41%). Третье место занимают заболевания сердечно-сосудистой системы (у 108 человек, что составляет 36,6%).

Вместе с тем, у многих студентов встречается сочетанная патология. Так, из 140 человек с нарушениями функции ОДА только у 30 (21,4%) нет сопутствующих заболеваний со стороны других органов и систем. 1 место среди заболеваний ОДА занимает сколиоз (118 человек или 84,3%). На втором месте – плоскостопие (16 человек или 11,4%), на третьем – патология тазобедренных суставов (болезнь Шляттера (остеохондропатия бугристости большеберцовой кости), Пертеса (остеохондропатия головки бедренной кости), вывихи тазобедренных суставов (9 человек или 6,4%). Также у студентов встречаются повреждения менисков, деформации позвоночника переломы, травмы, остеохондроз и др. (по 1-2 человека).

При этом из этих 30 студентов 13 имеют 2 заболевания в системе ОДА. Чаще всего это сколиоз и плоскостопие.

40 человек или 28,6% имеют нарушения ОДА и нарушения зрения, 32 человека (22,9%) имеют сочетанное нарушение ОДА, ССС и нарушения зрения (чаще всего – сколиоз, МАРС и миопия), 22 человека (15,7%) – ОДА и ССС. У оставшихся 16 человек нарушение ОДА сочетается с заболеваниями ЖКТ (3 человека или 2,1%), эндокринной системы (2 человека или 1,4%), мочеполовой системы и нервной системы (по 1 человеку), прочие заболевания (4 человека или 2,9%).

Эффективность физического воспитания студентов, отнесенных по состоянию здоровья к СУО, всецело определяется методикой и организацией занятий. От применения средств и методов физического воспитания в занятиях, использования их, зависит оздоровительный результат, а также профессионально-прикладной эффект уровня развития двигательных навыков и качеств, необходимых для совершенного овладения студентами будущей профессиональной деятельности. Для повышения эффективности занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья на нашей кафедре выпущено методическое пособие.

И второй важный вывод касается того, что несмотря на достаточно низкий по сравнению с другими вузами процент студентов, отнесенных к СУО, у нас наблюдается рост числа студентов, отнесенных к подготовительной группе, что тоже требует особого внимания.

УДК 796.015.136:796.8

Е.Н. Гайсенкович, преп. (БГТУ, г. Минск);
А.И. Стебаков, преп. (БГПУ, г. Минск)

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА

Тактическая подготовка – одна из важнейших сторон мастерства борца, приобретающая тем большее значение, чем выше его квалификация.

Как бы хорошо ни владел спортсмен техникой борьбы, он никогда не достигнет высокого уровня мастерства, если слабо подготовлен тактически. Не умея создавать и правильно использовать складывающиеся в процессе схватки благоприятные ситуации, невозможно квалифицированно выполнить в ходе поединка ни одного технического действия.

Но и тактическое мастерство, в свою очередь, зависит в большой степени от технической, физической и волевой подготовки борца.

Если борец в совершенстве владеет техникой борьбы в стойке и партере, умеет проводить технические действия в различных ситуациях – перед ним открываются широкие возможности для тактических действий.

Чем разнообразнее техника борца, тем богаче и оригинальнее его тактика.

Спортсмен, технический арсенал которого исчерпывается одним-двумя приемами, всегда будет страдать тактической ограниченностью.