

до 30 мин. в течение одной тренировки; прыжки через скакалку – в начале тренировки делают 2–3 подхода по 3 мин., с 30-секундными перерывами между ними; в конце тренировки – 6 подходов; выпрыгивания из приседа вверх или вперед; подтягивания.

Таким образом, можно сделать вывод, что применение разработанных комплексов упражнений для развития таких качеств, как скорость, сила, выносливость, прыгучесть и ловкость, станут оптимальным средством для улучшения уровня физической подготовки баскетболистов и эффективного усовершенствования учебно-тренировочного процесса.

**Т. А. Глазко, В. Я. Борисов**

## ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ ИТОГИ И ПЕРСПЕКТИВЫ НАУЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАФЕДРЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Типовой программой определено, что целью учебной дисциплины «Физическая культура» в учреждении высшего образования является формирование социально-личностных компетенций студентов, обеспечивающих использование средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности. В период с 2014 по 2018 г. кафедрой физического воспитания и спорта была избрана тема научно-исследовательской работы «Формирование здорового образа жизни и профессионально значимых качеств студентов педагогических специальностей средствами физической культуры». Для научного обоснования и разработки темы исполнителями были проведены исследования, задачами которых были:

- определение уровня здоровья студентов, его мониторинг в течение всего периода обучения. Оценка сформированности навыков здорового образа жизни и определение путей дальнейшего совершенствования студентов в данном направлении в условиях учебных и самостоятельных занятий физическим воспитанием;

- оценка уровня функциональной и физической подготовленности, физического развития студентов, его динамика в период обучения как основы проектирования и дальнейшей коррекции оздоровительных и профессионально ориентированных программ;

- определение профессионально значимых физических качеств в будущей педагогической деятельности студентов и разработка путей их развития, профессиональных заболеваний, обусловленных условиями труда и их профилактики с помощью средств физической культуры.

В процессе решения поставленных задач были созданы и внедрены в учебный процесс оздоровительно-профилактические программы, учитывающие заболевания студентов по основным системам организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, эндокринной, зрительной, пищеварительной и опорно-двигательному аппарату. Проведено мониторинговое обследование здоровья и уровня физического состояния студентов в течение всего периода их обучения в университете.

На основании результатов исследований в учебные программы по физическому воспитанию студентов 1–4 курсов были внесены изменения и дополнения оздоровительной и профессионально ориентированной направленности. В будущем, в связи со вступлением Беларуси в Болонский процесс и переходом на новую ступень высшего образования, предстоит дальнейшая корректировка существующих программ и разработка вариантов дистанционного обучения студентов. Это будет осуществляться посредством расширения раздела программы теоретической подготовки студентов к чему кафедра готова. Профессорско-преподавательским составом кафедры подготовлены учебные пособия, современные разработки, печатные издания, вошедшие в программно-методический комплекс дисциплины. Трудность практического раздела программы в дистанционном обучении студентов состоит в том, что любое упражнение должно выполняться студентом с учетом уровня его здоровья, особенностей протекания и тяжести заболевания, а также в зависимости от уровня физической подготовленности студентов (развития физических качеств, функциональной готовности сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата к физическим нагрузкам). В настоящее время исполнителями темы разработаны комплексы утренней гимнастики, физкультпауз, корригирующих упражнений, комплексы для развития физических качеств, необходимых как в будущей профессиональной деятельности студента, так и в жизни в целом.

Все результаты исследования изложены в научных статьях, материалах конференций различного ранга, учебных, учебно-методических пособиях и других изданиях. Однако публикационная активность преподавательского состава кафедры неравнозначна (таблица).

Количество публикаций преподавателей кафедры физического воспитания и спорта в период с января 2014 г. по апрель 2018 г.

№ п/п	Ф.И.О.	2014	2015	2016	2017	2018	Итого	Пособия и др. <sup>1</sup>
1	Купчинов Р. И.	16	17	15	12	12	72	3
2	Глазько Т. А.	9	16	12	12	6	55	2 в соавт.
3	Лепешинская И. А.	5	3	2	5	5	20	1 в соавт.
4	Борисов В. Я.	2	3	2	6	2	15	1 в соавт.
5	Гутько О. И.	4	1	3	5	1	14	1 в соавт.
6	Суша З. Н.	3	2	4	3	-	12	1 в соавт.
7	Коноплева Т. Е.	2	2	1	2	2	9	-
8	Лось Е. Е.	1	1	4	1	1	8	-
9	Шилай М. В.	1	2	1	3	-	7	1 в соавт.
10	Веревка Т. А.	2	-	1	2	1	6	-
11	Мойсеенко Е. А.	Не работала		2	3	1	6	-
12	Винников С. В.	1	1	2	1	-	5	-
13	Буд-Гусаим А. Н.	-	2	1	1	1	5	-

<sup>1</sup> Учебные, учебно-методические пособия, другие научные издания.

14	Пронский А. М.	-	2	1	1	1	5	-
15	Челядинский Р. Н.	-	1	-	1	1	3	-
16	Карпенко С. Г.	1	-	1	1	-	3	-
17	Степаненко А. А.	1	-	1	-	1	3	-
18	Юденко А. Н.	Не работала			1	2	3	-
19	Мельников А. П.	Не работал		1	1	2	4	Магистер- ская дис- сертация
20	Бушило И. А.	Не работал		-	1	1	2	-
21	Слеменева Е. Л.	-	-	-	1	-	1	-
22	Лукашенко М. В.	Не работал				1	1	-

Таким образом, профессорско-преподавательским составом кафедры в период с января 2014 по апрель 2018 г. было опубликовано 206 работ (в прошлом пятилетнем периоде – 205). Из них: одна монография, 6 учебных, учебно-методических пособий, пособий и других научных изданий, в том числе две с грифом Министерства образования Республики Беларусь. 49 научных статей в сборниках международных конференций и 142 материала конференций. В 2018 году преподаватель кафедры А. П. Мельников защитил магистерскую диссертацию «Развитие профессионально значимых качеств студентов педагогических специальностей».

Преподаватели кафедры в отчетном периоде участвовали в 64 конференциях: 52 международных, 7 республиканских и 5 университетских, на которых были представлены результаты исследования по теме НИР.

Результаты исследований внедрены не только в учебный процесс нашего университета, но и в других учреждениях высшего образования, что подтверждено 12 актами внедрения.

Каковы же перспективы научной деятельности кафедры на будущий пятилетний срок?

1. Скорее всего, надо будет выбрать единую тему исследования для всей кафедры и разбить ее по разделам с руководством внутри каждого раздела. Это обусловлено контингентом занимающихся, разнонаправленностью их подготовки в рамках учебного процесса по дисциплине. Причем руководить разделами могут также старшие преподаватели, имеющие многолетний опыт работы.

2. Кроме того, актуальным остается оценка здоровья и физического состояния студентов, поскольку на этом основывается управление процессом физического воспитания студентов. Поэтому этот раздел останется в будущей теме, и здесь необходимо, чтобы каждый преподаватель проводил контрольное тестирование, оценивал его результаты, обобщал и делал соответствующие выводы. Также преподавателям кафедры придется адаптировать существующие программы в связи с изменением организации обучения в университете в соответствии с требованиями Болонского процесса. Для этого возможно нужно будет разрабатывать варианты дистанционного обучения и управляемой самостоятельной работы студентов.

В целом, подводя промежуточные итоги научной деятельности кафедры, можно констатировать, что мы добились значительных результатов в данном направлении. Перспективы НИР позволят закончить начатые исследования, дополнить информационный и практический фонд дисциплины новыми современными данными, что в будущем позволит улучшить процесс оздоровления и физического воспитания студенческой молодежи.

**Т. А. Глазько, И. А. Лепешинская,  
А. П. Мельников, Е. А. Мойсеенко**

### МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ

Многолетний опыт работы и исследований физического состояния студентов специальных медицинских групп (СМГ) показали, что при планировании и распределении нагрузки необходимо учитывать нозологические формы заболеваний, а также психофизическое состояние студентов. Целью и задачей настоящего исследования является сравнительный анализ количественного соотношения нозологических форм, а также физического состояния студентов 1 курса 2016 и 2017 годов.

На первом этапе было проведено исследование количественного и процентного соотношения диагнозов за четыре года и уровня функциональной и физической подготовленности студенток первого курса набора 2016 (212 человек) и 2017 года (201 человек). Нозологические формы определялись по 8 группам, соответствующим основным системам организма: сердечно-сосудистой (ССС), дыхательной (ДС), нервной (НС), мочеполовой (МПС), зрительной (ЗС) и эндокринной (ЭС), желудочно-кишечному тракту (ЖКТ) и опорно-двигательному аппарату (ОДА) (табл. 1).

Т а б л и ц а 1

Нозологические формы у студенток СМГ за 2014–2017 гг.

Год, кол-во студентов	Нозологические формы, % от общего количества									Общее кол-во форм
	ССС	ДС	НС	ЭС	ЖКТ	МПС	Орган зрения	ОДА	Про чие	
2017, 268	20,8	4,4	1,1	4,8	5,0	6,0	21,8	33,4	2,7	749
2016, 249	19,8	5,2	1,9	2,4	5,8	6,1	19,3	37,9	1,6	572
2015, 254	15,0	4,3	1,6	2,2	4,9	5,0	22,3	42,5	2,2	494
2014, 267	20,5	5,4	1,6	2,2	5,4	6,6	16,1	40,0	2,2	502

В результате анализа нозологических форм 2017 года было выявлено, что лидирующее место у студенток 1 курса занимают заболевания ОДА (от 33,4 до 42,5 % от общего количества), на втором-третьем месте находятся болезни органов кровообращения (от 15,0 до 20,8 %) и зрения (от 16,1 до 22,3 %). Четвертую и пятую позицию у девушек занимают