

ФОРМЫ И СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ**Плужнов А.Е.**

Среди задач, стоящих перед физическим воспитанием в вузе, нет другой, более важной и более сложной, чем формирование у студентов положительной и устойчивой мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности, которая побуждала бы их к самостоятельной работе. Физическое совершенствование и укрепление здоровья должно стать для студента важной целью, а не средством получения зачета, выполнения требований преподавателя и т.д.

В настоящее время проблема здоровья населения, и в первую очередь подрастающего поколения, оказалась в ряду приоритетных национальных проблем многих стран. Данные о состоянии здоровья выпускников школ, студенческой молодежи и о продолжительности жизни в Казахстане общеизвестны. Приходится констатировать, что большинство казахстанцев (около 90%) не готовы к регулярным занятиям физическими упражнениями, недооценивают их оздоровительную ценность, в то время как в развитых странах около 80% населения занимается своим здоровьем, пока еще здоровы, используя различные виды двигательной активности. Основной целью физического воспитания студентов всех факультетов является формирование физической культуры личности студента. Многие студенты 1 курса имеют неудовлетворительную физическую подготовленность, негативное отношение к занятиям по физическому воспитанию, у них нет потребности к занятиям спортом, стремления и умения улучшить физический статус, нет физкультурной грамотности.

Учащиеся недостаточно знают цели и задачи физического образования, спорта, двигательной реабилитации. Поэтому вопрос о том, как научить студентов постоянно заботиться о своем здоровье, заинтересовать их регулярно применять разнообразные формы и средства физического воспитания в повседневной жизни, является актуальным.

Необходимо заложить основные понятия физической культуры студента в широком понимании, привить навыки здорового образа жизни и потребность к занятиям физической культурой и спортом, а также развивать двигательные качества и физическую подготовленность студентов.

Физическое воспитание в Костанайском государственном педагогическом институте (КГПИ) осуществляется в следующих формах:

Учебные занятия: теоретические, методические и практические занятия являются основными формами физического воспитания студентов, предусматриваются в учебных планах по всем видам специальностей и включаются в сетку часов учебного расписания на 1–2 курсах.

Внеучебные формы занятий: занятия в спортивных секциях;

- индивидуальные занятия физическими упражнениями, туризмом;
- массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия.



В начале учебного года проводится обязательный медицинский осмотр. В соответствии с данными о состоянии здоровья студентов на 1 курсе распределяют по трем медицинским группам – основной, подготовительной и специальной.

Обязательные занятия по физическому воспитанию являются основной формой учебно-воспитательной работы в вузе. В КГПИ обязательные занятия по физическому воспитанию проводятся два раза в неделю по 100 минут с 10-минутными интервалами между ними.

На обязательных занятиях реализуются основные воспитательные, учебные и оздоровительные задачи.

В КГПИ на занятиях по физическому воспитанию применяются традиционные формы и средства работы. Большое внимание уделяется беговым, прыжковым, силовым упраж-

нениям, а также используются спортивные и подвижные игры.

Используются также нетрадиционные формы занятий, которые не так часто применяются: круговая тренировка в сочетании с кроссом, различные эстафеты, бег с выбыванием, бег с преследованием на различные дистанции, что позволяет разнообразить учебный процесс.

Комплексное использование всех форм и средств физического воспитания способствует достижению оптимального уровня физической активности.



В КГПИ перешли на рейтинговую систему оценки физической подготовленности занимающихся студентов – это наиболее эффективная система привития студентам

интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Важной формой воспитания у студентов потребности физического совершенствования является тестирование двигательной подготовленности занимающихся с целью решения целого комплекса задач:

- повысить познавательный интерес к физическому воспитанию;
- оценить индивидуальный уровень двигательной подготовленности студентов;
- проанализировать динамику изменения развития двигательных качеств в ходе учебного процесса;
- выявить эффективность применения действующей программы физического воспитания.

В КГПИ применяются тестовые задания:

- бег на 100 м – оценивание быстроты;
- бег на 3000 м (юн.) и 1000 м (дев.) – выносливости;
- подтягивание на высокой перекладине для юношей и поднимание-опускание туловища в течение 1 мин., для девушек – силы;
- прыжок в длину с места – скоростной силы.

Эти тесты отвечают главным требованиям. Во-первых, все эти тесты объективны, валидны, просты и надёжны. Во-вторых, большинство тестов вполне приемлемо как для школьников, так и для студентов.

Тестовые нормативы для оценки физической подготовленности студентов основного отделения 1 курса КГПИ

Баллы	Девушки				Юноши			
	100 м	1000 м	Длина	Пресс	100 м	3000 м	Длина	Подтяг.
10	16.2	4.35	190	44	13.3	12.30	245	15
9	16.4	4.40	185	42	13.5	12.40	240	14
8	16.6	4.45	180	40	13.7	12.50	235	13
7	16.8	4.50	175	38	13.9	13.00	230	12
6	17.0	4.55	170	36	14.1	13.15	225	11
5	17.3	5.00	165	34	14.3	13.30	220	10
4	17.7	5.10	160	32	14.4	13.45	215	9
3	18.1	5.20	155	30	14.7	14.00	210	8
2	18.5	5.30	150	28	14.9	14.15	205	7
1	19.0	5.40	145	25	15.2	14.30	200	6

Тестовые нормативы для оценки
физической подготовленности студентов
основного отделения 2 курса КГПИ

Баллы	Девушки				Юноши			
	100 м	1000 м	Длина	Пресс	100 м	3000 м	Длина	Подтяг.
10	16.0	4.20	195	50	13.0	12.00	255	18
9	16.2	4.25	190	48	13.2	12.10	250	17
8	16.4	4.30	185	46	13.4	12.20	245	16
7	16.6	4.35	180	44	13.6	12.30	240	15
6	16.8	4.40	175	42	13.8	12.45	235	14
5	17.0	4.50	170	40	14.0	13.00	230	13
4	17.3	5.00	165	38	14.2	13.15	225	12
3	17.6	5.10	160	36	14.4	13.30	220	11
2	18.0	5.20	155	34	14.6	13.45	215	10
1	18.4	5.30	150	32	14.9	14.00	210	9

В течение года проводим мониторинг физической подготовленности студентов, фиксируем результаты в сентябре и повторно в апреле (в процентах).

Мониторинг физической подготовленности студентов

Год	100 м	1000 м (3000)	Прыжки в длину с места	Силовая гимнастика
2008	+1,61%	+3,29%	+4,85%	+11,29%
2009	+1,47%	+1,87%	+5,3%	+22,8%
2010	+3,4%	+3,9%	+5,75%	+15,2%
2011	+3,5%	+3,8%	+5,6%	+17%

Мы считаем, что мониторинг физической подготовленности студентов повышает оздоровительную и тренирующую эффективность занятий по физическому воспитанию, а также стимулирует студентов к занятиям физкультурой, оптимизирует систему контроля и учёта.

Физическое воспитание как учебный предмет должно занимать ведущее место на всех факультетах вуза.

Еще одно направление – спортивно-массовая работа. Ежегодно кафедра совместно со спортивным клубом проводит спартакиаду среди факультетов, а также спартакиаду среди студентов I курса.

Выполнение нормативов Президентских тестов
и тестов национальной готовности
(кол-во студентов)

Год	100 м	1000 м (3000)	Прыжки в длину с места	Силовая гимнаст.	Всего
2008	25	44	47	109	231
2009	41	60	61	236	359
2010	58	71	86	224	450
2011	64	75	92	240	471

В 2011 году увеличилось количество видов спорта в спартакиаде до 17 видов. Кроме того, все специальности участвуют в конкурсе «Мы лучшие в учебе и спорте» по 14 номинациям, в том числе учитываются успеваемость и качество знаний по всем предметам по результатам зимней и летней сессий. В последние два года соревнования по лыжным гонкам, по кроссу на различные дистанции, эстафеты проводятся на учебных занятиях по физическому воспитанию, не отвлекая студентов от других занятий.

Большой популярностью у студентов пользуются «Дни здоровья», в программу которых входят различные конкурсы, спортивные и подвижные игры.

Количество стартов в течение учебного года значительно увеличилось, что положительно действует на физическую подготовленность студентов.

С целью улучшения посещаемости и успеваемости студентов по физическому воспитанию в КГПИ внедрены два семестровых контроля.

В течение семестра учитывается посещаемость студента, каждое занятие оценива-

ется в 0,6 балла, а также плюс 50% баллов от суммы 4 видов (бег на короткие и длинные дистанции, прыжок в длину с места, силовая гимнастика) по 10-балльной таблице оценок физической подготовленности. Сумма баллов, набранная студентом за семестр, не более 30 баллов.



Студент, пропустивший 50% занятий, не допускается к экзамену. Данный студент, после серии дополнительных занятий, добывает недостающее количество баллов и допускается к комплексному экзамену. Комплексный экзамен состоит из двух разделов:

- *практический раздел*: баллы, заработанные на длинной дистанции, идут в экзамен обязательно, а также в экзамен идут баллы одного вида из трёх (бег на 100 м, прыжок в длину с места, силовая гимнастика), которые оцениваются по 10-балльной таблице оценок физической подготовленности (не более 20 баллов).

- *теоретический раздел*: тестирование, которое оценивается в 20 баллов.

Разнообразие применяемых форм и средств физического воспитания в вузе будет способствовать совершенствованию рейтинговой системы оценки физической подготовленности студентов и планомерной подготовке их к выполнению Президентских тестов, а также формированию у студентов устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Түйін

Қазіргі қоғамдағы педагогикалық институттағы дене тәрбиесінің формалары мен құралдары.

Conclusion

The forms and means of physical education at the Pedagogical Institute in modern society.

РОЛЬ HELICOBACTER PYLORI В ВОЗНИКНОВЕНИИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

Смаглий С.Н.

Ученые утверждают, что у людей, страдающих язвой и гастритом, неоправданно часто плохое, подавленное настроение. И это не мудрено, ведь от того, насколько исправно желудок справляется с пищей, зависит работа всего организма и нервной системы в том числе. Всему виной бактерия *Helicobacter pylori*, которая была открыта в 1979 г. австралийскими исследователями Робинот Уорреном и Барри Маршаллом, за что в 2005 году они получили Нобелевскую премию. По нескольким причинам открытие *Helicobacter pylori* можно назвать действительно революционным:

- было выяснено, что кислая среда обитания в желудке для *Helicobacter pylori* не помеха, она прекрасно там выживает и вызывает большинство желудочных заболеваний. Ранее считалось, что бактерии в такой кислой среде не выживают;

- именно *Helicobacter pylori* представляет собой основную причину заболеваний двенадцатиперстной кишки и желудка;

- *Helicobacter pylori* можно уничтожить посредством антибиотиков, а также иных лекарств, которые способны регулировать уровень кислотности в желудке.

Около половины населения земного шара являются носителями *Helicobacter pylori*. На Западе частота ее встречаемости составляет от 25 до 50%, в странах третьего мира – до 80% населения. *Helicobacter pylori* встречается чаще у взрослых, проявляется в виде воспаления в желудке – гастрита. Но в 80% случаев у носителей не возникает клинических жалоб, и только у 10–20% пораженного населения развивается язва желудка или 12-перстной кишки. У 1% из них через много лет возникает рак желудка.