

КОМПЛЕКСНАЯ МЕТОДИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

В.А. Горовой, С.М. Блоцкий, А.С. Блоцкий

УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»

Одной из актуальных проблем высшего профессионального образования является изучение состояния здоровья студентов, путей его сохранения и укрепления. К сожалению, процент выпускников средних школ, имеющих низкий уровень здоровья, растет. В учреждениях высшего образования (УВО) таким студентам трудно адаптироваться к условиям обучения.

Правильно организованные систематические занятия физическими упражнениями – важнейшее средство укрепления здоровья учащихся. Они улучшают физическое развитие, повышают функциональные возможности организма учащихся УВО и школ, отнесенных к специальной медицинской группе (СМГ), и реабилитируют состояние здоровья студентов и школьников входящих в состав групп лечебной физической культуры (ЛФК), и уровень их физической подготовленности.

На занятиях в СМГ весьма важен индивидуальный подход к занимающимся и в зависимости от их состояния – дифференцирование нагрузки. В случае необходимости отдельным студентам уменьшают нагрузки. Например, студенты с нарушениями зрения отстраняются от выполнения прыжковых упражнений, упражнений с натуживанием, наклонов и вращательных движений туловища.

Интенсивность и объем нагрузки изменяются на протяжении всего цикла занятий. Так для 1-го семестра характерна сравнительно невысокая плотность занятий (50–60%), во 2-м семестре такая плотность занятий сохраняется. Это связано с тем, что, во-первых, в начальный период занятий нагрузка должна быть малой, а затем постепенно нарастать; во-вторых, в 1-м и во 2-м семестрах освоение нового учебного материала требует много времени. Плотность занятий заметно возрастает на II курсе, поскольку студенты уже освоили необходимые двигательные действия, приобрели некоторые умения и навыки, повысили уровень физической подготовленности. Плотность занятий к 4-му семестру повышается до 65–75%.

Интенсивность занятий определяется по частоте сердечных сокращений (ЧСС) и зависит от характера и этапа занятий. Так, на занятиях с преобладанием обучения двигательным действиям ЧСС составляет 90–140 уд/мин. На последующих этапах, где объем работы (количество упражнений, длина отрезков, количество повторений и т. д.) и скорость их выполнения возрастают, ЧСС увеличивается до 130–175 уд/мин.

Пристального контроля со стороны преподавателя требует проведение игр, особенно баскетбола и футбола, вследствие их большой эмоциональной насыщенности и постоянного контакта играющих. Для рациональной дозировки нагрузок рекомендуется выполнять следующие требования:

- нагрузку давать дробно, т. е. через определенные промежутки времени делать перерывы для разбора технических и тактических ошибок;
- несколько упрощать правила игры;
- ограничивать размеры площадки;
- внимательно следить за игрой и действиями игроков, за проявлениями внешних признаков утомления (цветом лица, потливостью, одышкой, нарушением координации, снижением игровой активности).

На основании теоретического анализа научно-методической литературы, практического опыта нами была разработана методика проведения индивидуально оздоровительной программы занятий физическими упражнениями, направленная на коррекцию и компенсацию нарушений функций, и физическое состояние студентов СМГ средствами кругового метода и подвижных игр.

Для подтверждения эффективности методики был проведен педагогический эксперимент, цель которого заключалась в исследовании динамики показателей уровня физического состояния и подготовленности студентов СМГ. Эксперимент проходил в течение шести месяцев на базе кафедры физического воспитания УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина». В нем приняло участие 24 студентки 1 курса СМГ (по 12 студенток в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах). В КГ студентки занимались по методике, рекомендуемой программой. В ЭГ дополнительно была использована предложенная нами комплексная методика.

Традиционная и экспериментальная методики использовались на занятиях физической культуры два раза в неделю, продолжительностью по 80–90 минут.

Для студентов ЭГ в начале занятия доводились теоретические сведения по правилам поведения в спортзале, о правильном дыхании при ходьбе и беге, по формированию правильной осанки, о двигательном режиме и использовании физических нагрузок в соответствии с диагнозом заболевания при самостоятельных занятиях и в быту. Проводилось обучение и контрольное выполнение подсчета частоты сердечных сокращений.

Основным способом укрепления опорно-мышечного аппарата и развития физических качеств на занятиях физической культуры в ЭГ был круговой метод. В конце подготовительной части занятия, в зависимости от времени года и состояния погоды, были подобраны и использованы легкоатлетические или гимнастические упражнения по круговому методу. В основной части, учитывая состояние здоровья, поддержание интереса и разнообразия занятия, а также для решения задач урока использовались подвижные и спортивные игры малой и средней интенсивности.

Игры малой подвижности с физической нагрузкой ниже средней проводились в начале эксперимента для адаптации организма к переменному режиму работы и проверке на переносимость нагрузки и восстановления. Игры средней подвижности применялись в конце основной его части. Двигательная деятельность в этих играх проявлялась движениями туловища, конечностей, бросками, лазанием, ходьбой; прыжки и бег ограничивались. Общая физическая нагрузка в играх средней подвижности увеличивалась до средней интенсивности.

Выносливость развивали в конце основной части урока. Из физических нагрузок использовались строевые упражнения в ходьбе, бег в медленном темпе с переходом на ходьбу: 10, 15, 25, 45 секунд бега – 30 секунд ходьбы на стадионе, челночный бег в медленном темпе от 15 до 45 секунд в спортивном зале. На каждом занятии физической культуры студентки получали индивидуальное домашнее задание (упражнения для развития гибкости, силы, равновесия, брюшного пресса и т.п. в зависимости от диагноза заболевания).

Итоговое тестирование показало, что в КГ у испытуемых по большинству показателей (кроме силы и гибкости) не было достоверных изменений ($p > 0,05$); в ЭГ у студенток по большинству тестов (кроме прыжка в длину с места) произошли достоверные положительные изменения ($p < 0,05$; $p < 0,01$).

В результате проведения экспериментального исследования доказано, что применение комплексной методики оздоровительных занятий, состоящей из строго регламентированного кругового метода воспитания физических способностей, разрабатываемых с учетом диагноза заболевания, функционального состояния организма, его физической подготовки и с подбором спортивных и подвижных игр малой и средней интенсивности обеспечивает существенное повышение физической подготовленности. Систематический врачебно-педагогический контроль за переносимостью нагрузки способствует улучшению психоэмоционального состояния студенток, отнесенных к СМГ и дает больший реабилитационный и оздоровительный эффект, чем традиционные занятия.