

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Мискевич Т.В., преподаватель

УО «Могилевский государственный университет им. А.А. Кулешова»

Республика Беларусь

Роль физической культуры как самого мощного оздоровительного средства с каждым десятилетием возрастает. Сегодня требование заботиться о своем здоровье означает систематически заниматься физическими упражнениями, закалять свой организм. Однако, анализируя научно-исследовательскую литературу по вопросам связанным с

малоподвижным образом жизни, видим, что недостаточная двигательная активность является основным источником большинства болезней текущего столетия.

По результатам ежегодного медицинского осмотра в Могилевском государственном университете (МГУ) им. А.А.Кулешова на протяжении последних четырех лет к специальной медицинской группе (СМГ) относится до 30%, на некоторых факультетах до 37% студентов, от общего числа поступивших на первый курс.

Сохранение здоровья студенческой молодежи является приоритетным направлением социальной политики нашего государства, так как это во многом определяет будущее процветание нации. Неблагоприятные тенденции в динамике здоровья молодого поколения настоятельно диктуют необходимость поиска различных действенных мер, направленных на улучшение физического состояния студенческой молодежи. С целью изучения знаний и умений, полученных на занятиях физической культурой в период обучения в школе, опрос студентов первого курса, имеющих отклонение в состоянии здоровья, обнаружил, что занятия по физкультуре в СМГ у 48,2% не проводились вообще. Отсюда следует, что формировать представление о физической культуре и здоровом образе жизни у студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, остается первоочередной задачей. Поэтому знакомство первокурсников с учебной дисциплиной «физическое воспитание» в университете начинается с разработанного и внедренного в учебный процесс мультимедийного курса лекций по здоровому образу жизни.

Для эффективности процесса физического воспитания в СМГ в Могилевском государственном университете им. А.А.Кулешова была внедрена комплексная методика индивидуализации физических нагрузок, включающая анализ заболевания, разработку индивидуального комплекса упражнений с учетом заболевания, ведение индивидуальной карты мониторинга и дневника самоконтроля, а также позволяющая осуществлять динамические наблюдения за физическим развитием, физической подготовленностью, функциональным состоянием организма студентов. Для более детального изучения проблемы усвоения программного материала студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, на кафедре физического воспитания и спорта был разработан электронный тест по «Самоконтролю», вопросы которого были сгруппированы по двум основным темам «Здоровый образ жизни» и «Самоконтроль».

Основной стратегией высшего образования сегодня стала гуманистическая концепция, обуславливающая человека, как высшую ценность, приоритет его прав на свободное развитие и полноценную реализацию способностей и интересов.

Следовательно, студентам СМГ необходимо не только осознанное стремление к самостоятельному восстановлению и укреплению организма.

уверенности в возможности устранения нарушений, но и прикладные навыки самонаблюдения за функциональным состоянием организма, оценки физического развития и физической подготовленности. Модель профионограммы выпускника университета, разработанная в МГУ акцентирует внимание на необходимости получения студентами определенной системы знаний, умений для использования их в будущей профессиональной деятельности.

Имеющиеся в арсенале современной науки некоторые методы оздоровления не могут быть востребованы, из-за недоступности для массового потребления – это приводит к ограниченности выбора. Именно поэтому, ученые пытаются найти универсальные подходы, прибегая к нетрадиционным системам оздоровления: контролируемые беговые нагрузки (система Купера); режим 1000 движений (система Амосова); скрытая изометрическая гимнастика по Томпсону; программа из 30 упражнений для женщин (система Пилкней Каллане) и др., получившие признание. В числе достоинств этих методов – простота их применения, универсальность, высокая эффективность и доступность.

С целью оздоровительного и мотивационного эффекта в учебный процесс специальной медицинской группы с учетом программы по физическому воспитанию, дополнительно введены мини-комплексы нетрадиционных средств физической культуры: оздоровительная аэробика, степ-аэробика, оздоровительная система Пилатеса, комплексы физических упражнений с фитболом, стретчинг. Типичным стало использовать на занятиях со студентами СМГ, дыхательную гимнастику по системе К. Динейки, А. Стрельниковой и др.

Внедрение в учебный процесс различных элементов гимнастики с оздоровительно-профилактической направленностью способствовало формированию правильной осанки, укреплению свода стопы и коррекции плоскостопия, снижению заболеваемости миопией, а также сокращению количества занятий пропущенных по причине болезни.

Введение нетрадиционных средств оздоровительной физической культуры в процесс физического воспитания позволило улучшить физическое состояние студенток и сформировать у них осознанную мотивацию и интерес к самостоятельным занятиям физической культурой, выработать психологическую устойчивость и уверенность в себе. Полученные результаты исследования показали, что применение нетрадиционных средств физической культуры в специальной медицинской группе способствовали положительной динамике физического развития, физической подготовленности и функционального состояния организма студенток.

Практика показывает, что наряду с обязательными учебными занятиями физическое воспитание студентов СМГ должно осуществляться через самостоятельные занятия, участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях. В качестве средств управления самостоятельной работой

студентов на кафедре физического воспитания и спорта, после изучения спроса востребованной литературы, ежегодно разрабатываются и выпускаются методические рекомендации; обновляются темы рефератов с предлагаемым списком литературы; по заданию преподавателя каждый студент СМГ составляет комплекс корригирующей гимнастики и, после консультации, проводит его с учебной группой; после изучения рекомендованной литературы, студенты готовят доклады с последующим выступлением. Так, для формирования системы взглядов, направленных на выбор стиля ЗОЖ, ведения его в повседневной жизни, студенты СМГ факультета естествознания получают индивидуальные задания и выступают с докладами о влиянии физических упражнений на отдельные группы мышц и организм в целом, о закономерностях закаливания организма, отрицательном воздействии на здоровье вредных привычек, о нарушении организации труда и отдыха и т.п. Завершающим этапом цикла бесед является смотр-конкурс плаката по ЗОЖ.

В рамках физкультурно-оздоровительной работы в МГУ А.А. Кулешова традиционным стало на всех факультетах ежегодное проведение дней здоровья, профилактики СПИДа, борьбы с курением, алкоголизмом, наркоманией. Особенно интересно, на высоком организационно-методическом уровне, с массовым охватом студентов проходят физкультурно-оздоровительные праздники среди студентов СМГ в рамках комплексной спартакиады университета.

Таким образом, широкое комплексное применение специальных средств и методов физической культуры позволяет более целенаправленно решать вопросы привлечения студентов СМГ к регулярным занятиям физическим воспитание для укрепления здоровья, повышения уровня физического состояния и внедрения физической культуры в образ жизни молодежи.