

ОПТИМИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

На протяжении последних лет наблюдается ухудшение показателей физического развития и физической подготовленности населения Беларуси, снизилась продолжительность жизни. Повысились показатели заболеваемости, инвалидности, смертности.

Особую тревогу вызывает положение в отделениях специальных медицинских групп (СМГ), число студентов в которых имеет постоянную негативную тенденцию роста. Проблема оптимизации процесса физического воспитания на фоне отчетливой тенденции увеличения количества студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, в вузах, несомненно, находится в ряду актуальных.

В Могилевском государственном университете на основе медицинских карт была изучена количественная характеристика студентов СМГ 1 курса на протяжении трех лет. Так, в 2000-2001гг. на начало учебного года к спецмедгруппе было отнесено из 806 студентов 227, что составило 28,1 %, в 2001-2002гг. из 816 – 232 (28,4 %), в 2002-2003гг. из 795 – 230 (28,9 %). Аналогичная картина наблюдается в большинстве вузов Беларуси. По преимущественному поражению функциональных систем и характеру встречающихся заболеваний все они были условно разделены на 5 групп:

- 1-ая – заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем,
- 2-ая – заболевания желудочно-кишечного тракта и мочеполовой системы,
- 3-я – заболевания органов зрения,
- 4-ая – заболевания опорно-двигательного аппарата,
- 5-ая – прочие заболевания, в число которых входили сахарный диабет, ожирение, заболевания щитовидной железы.

Согласно полученным результатам, наибольшее количество заболеваний приходится на опорно-двигательный аппарат – 34 %, мочеполовую систему – 23 %, сердечно-сосудистую и дыхательную – 21 %, заболевания органов зрения – 13,2 % и прочие – 8,8 %. Именно эти системы в наибольшей степени являются жизнеобеспечивающими системами организма, которые определяют уровень общей работоспособности.

Практика показала, что студенты, имеющие одинаковые диагнозы заболеваний, различаются по уровню физической подготовленности и функциональному состоянию сердечно-сосудистой и дыхательной

систем. Это выражается в различной реакции организма на физическую нагрузку, временем его вработывания и восстановления. В связи с этим в учебный процесс внедрена комплексная методика индивидуализации физических нагрузок, включающая: анализ конкретного заболевания, разработку индивидуального комплекса упражнений с учетом заболевания, ведение индивидуальной карты мониторинга и дневника самоконтроля, реализованных в системе биоуправления процессом физического воспитания в СМГ с целью привития навыка самостоятельных занятий в домашних условиях.

Для оптимизации учебного процесса нами была разработана программа «Физическая культура для студентов специальной медицинской группы», которая позволила проводить занятия с учетом физического состояния и характера заболеваемости студентов. Программой предусмотрен принцип индивидуального подхода в процессе занятий физической культурой, в определении контрольных норм и зачетных требований.

В связи с вышесказанным, построение и реализация учебного процесса по физической культуре должны основываться на учете состояния здоровья и физической подготовленности студентов на протяжении всего периода обучения в вузе.