

*Ванда Е.С., Гриб Е.В.*

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СПЕЦИАЛЬНОМ УЧЕБНОМ ОТДЕЛЕНИИ БГМУ**

*Белорусский государственный медицинский университет, Минск, Беларусь*

Одной из основных задач, решаемых в процессе физического воспитания студентов специального учебного отделения, является воспитание культуры здоровья (валеологического образования), которое в данном случае рассматривается не только, как личностное качество, обеспечивающее сохранение, укрепление и формирование здоровья, но имеет профессионально-прикладное значение, так как объектом в этом процессе являются студенты-медики.

Реализация этого, возможна не только через усвоение студентами специальных профессиональных знаний и умений по практическим

дисциплинам учебного плана медицинского вуза. Сведения о практической составляющей физической реабилитации при имеющихся у них заболеваниях, приобретение навыка проведения врачебно-педагогических наблюдений над лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья на занятиях физической культуры, позволит будущим врачам на собственных ощущениях творчески осмыслить принципы здорового образа жизни, раскрыть свои потенциальные способности и возможности.

Воспитание культуры здоровья должно начинаться с раннего детства, однако, судя по тому, что с каждым годом растет количество больных детей, и в вузе занимается более пятидесяти процентов студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья и весьма низкий уровень валеологического образования, процесс этот не эффективен по разным причинам.

Целью настоящего исследования явился анализ наполняемости групп всех учебных отделений, разработка и внедрение программы их физической реабилитации и теоретического курса, направленного на обучение здоровью, в учебный процесс дисциплины «Физическая культура».

Данные медицинских назначений групп по физкультуре студентам 1-4 курсов, представлены в таблице 1.

Таблица 1

Наполняемость групп учебных отделений для занятий физической культурой в 2013/14 учебном году

Курс	Количество занимающихся				
	Общее	Основное отделение	Подготовительное отделение	Специальное отделение	
				СМГ	ЛФК
1	680	235 (35,6%)	245 (37,7%)	175 (33,9%)	25 (3,8%)
2	615	236 (37,8%)	259 (41,4%)	111 (17,8%)	19 (3,4%)
3	765	277 (36,2%)	310 (40,5%)	144 (18,8%)	34 (4,4%)
4 *	516	197 (38,2%)	218 (42,3%)	72 (14,0%)	29 (5,6%)

\* Данные о 4-м курсе представлены для ознакомления. Они не подвергались динамическому анализу в связи с окончанием курса по предмету «Физическая культура». В табл. 2 не значатся.

После года занятий были проанализированы сведения медицинских справок, предоставленных студентами к 01.09.2014 г. (табл. 2).

Таблица 2

Наполняемость групп учебных отделений в 2014/15 учебном году

Курс	Количество занимающихся				
	Общее количество	Основное учебное отделение	Подготовительное учебное отделение	Специальное учебное отделение	
				СМГ	ЛФК
2-й	680	229 (33,7 %)	241 (35,4 %)	181 (26,6 %)	28 (4,11 %)
3-й	622	234 (37,6 %)	256 (41,5 %)	116 (18,6 %)	16 (2,6 %)
4-й	772	271 (35,1 %)	317 (41,1 %)	146 (18,9 %)	38 (5,2 %)

При сравнении данных, приведенных в двух таблицах, наглядно видно, что имеет место перераспределение некоторого числа занимающихся в группах с пониженной или более высокой физической нагрузкой. Так, к началу занятий на 2-м и 3-м курсах увеличилось число занимающихся в группах специального учебного отделения: СМГ и ЛФК. На 2-м курсе это произошло за счет студентов, ранее занимавшихся в основной (6 человек, переведены в подготовительную) и подготовительной (4 человека, переведены в СМГ и ЛФК) группах.

На 3-м курсе количественное соотношение существенно не изменилось. Группу основного отделения посещают 234 человека (годом ранее – 236). Из нее 4 студента перешли в подготовительную группу (2 человека), СМГ (1 человек) и группу ЛФК (1 человек), а в нее 2 студента были переведены из подготовительной группы. Подготовительная группа в настоящее время насчитывает 256 человек (259 - в 2013/14 учебном году), 3 студента переведены в СМГ. Число занимающихся в СМГ в текущем году увеличилось за счет студентов, ранее посещавших занятия в подготовительной группе и группе ЛФК, и составило 116 (111 в 2013/14 учебном году). Один студент получил полное освобождение от занятий физической культурой. Необходимо отметить, что численный состав группы ЛФК относительно стабилен. Студенты, начавшие в ней занятия с 1-го курса, за редким исключением, посещают занятия в поликлиниках на протяжении всего обучения в вузе. Численность студентов в группах ЛФК- 16 (19 в 2013/14 учебном году). Аналогичная динамика изменений произошла в группах всех отделений 4-го курса.

Низкий уровень физического здоровья студентов говорит об имеющихся недостатках в работе по формированию гармонически развитой личности, в том числе и пробелах в валеологическом образовании, несмотря на множество инноваций, появившихся в последнее время в области медицины и педагогики. Большое влияние на подобное состояние дел в данном вопросе, на наш взгляд, оказывает отсутствие преемственности в работе специалистов, работающих с данным контингентом занимающихся в школах и вузах, а также, ставшая уже традиционной, конфронтация педагогов и врачей во взглядах на данный вопрос.

На кафедре физического воспитания и спорта БГМУ в настоящее время ведется разработка рабочей программы физической реабилитации студентов, имеющих различные заболевания (на основе Государственной программы по физической культуре для специальных медицинских групп), для практической реализации в условиях медицинского вуза. На данный момент, разработано содержание двух основных блоков: теоретического и практического.

Теоретический блок включает не только общие сведения об основах физической подготовки и здорового образа жизни, но и конкретные темы, касающиеся этиологии и патогенеза, наиболее эффективных и противопоказанных средств физической культуры при различных диагнозах, профессионально-ориентированной физической культуры, основ массажа и

самомассажа и другие. Весь теоретический курс распределен на этапы, равные курсу обучения студентов.

I курс: *Общие сведения.* Понятие здоровья, факторы, влияющие на сохранение и укрепление здоровья, профилактика наиболее распространенных заболеваний. Правила здорового образа жизни. Контроль и самоконтроль в занятиях физическими упражнениями. Режим труда и отдыха. Обоснование воздействия физических упражнений на организм человека. *Специальные сведения.* Факторы риска, способствующие возникновению и прогрессированию определенной болезни (недостаточная двигательная активность, нерациональное питание, вредные привычки, нерациональный режим труда и отдыха, эмоционально-психологические перегрузки, низкий уровень адаптации к умственным и физическим нагрузкам и окружающей среде, переохлаждение, инфекционные заболевания и проч.). Основные методы оценки физического состояния (функциональные пробы, контрольные упражнения, субъективные показатели). Обоснование воздействия физических упражнений на течение имеющегося заболевания, показания и противопоказания в занятиях физической культурой в зависимости от имеющихся заболеваний. Анатомо-физиологическое строение органов и систем, его изменение в зависимости от заболеваний, профилактика и улучшение функционального состояния организма средствами физической культуры.

II курс: *Общие сведения:* Основы рационального питания (сведения о белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных веществах, их роли и потребности для организма в зависимости от пола, возраста, особенностей учебной и трудовой деятельности. Сбалансированное питание. *Специальные сведения:* Питание при различных заболеваниях (диетология, основные пищевые вещества, оказывающие положительное и щадящее воздействие на органы и системы, имеющие функциональные или патологические отклонения).

III курс: *Общие сведения:* Профессионально ориентированная физическая подготовка (понятие, значение, структура; требования, предъявляемые будущей профессией к психическим, физическим качествам и двигательным навыкам человека). *Специальные сведения:* Профилактика профессиональных заболеваний (основные причины и особенности профессиональных заболеваний, в частности заболеваний различных систем организма, повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды).

IV курс: *Общие сведения:* Основы массажа и самомассажа (влияние массажа на организм человека, принципы применения массажных приемов, показания и противопоказания к применению массажа, сегментарно-рефлекторный массаж, массаж в сочетании с движениями). Самостоятельные занятия физической культурой. *Специальные сведения:* Оздоровительные авторские программы при различных заболеваниях. Самомассаж при

заболеваниях различных систем. Основы методики составления и проведения комплекса корригирующей гимнастики при имеющихся заболеваниях.

По каждой из тем теоретического раздела программы уже подготовлены или планируется подготовить материалы в виде лекций, бесед, наглядных пособий, видеоматериалов. Кроме того, для преподавателей работающих с данным контингентом изданы и готовятся к изданию учебное, учебно-методическое пособия, методические рекомендации.

Практический блок оздоровительно-рекреационных программ состоит из нескольких разделов: 1) Оценка (самооценка) уровня физического состояния. Анализ его динамики за период обучения. 2) Учебные занятия (2 раза в неделю), направленность которых заключается в общеукрепляющем, закаливающем и специальном воздействии физических упражнений на организм занимающихся. 3) Самостоятельные занятия, в рамках которых осуществляется утренняя гимнастика, физкультурные паузы, специальная гимнастика общеукрепляющего действия и корригирующая гимнастика (согласно диагнозу имеющегося заболевания; как профилактика других заболеваний) (в планах). 4) Массаж. Самомассаж. 5) Сведения о дополнительных мероприятиях – лечебном плавании, гидрокинезотерапии.

Доказана эффективность предложенного материала, реализацией в течение 4-х летнего периода программы реабилитации для студентов, имеющих сколиоз, как пилотного варианта (разработчики Е.С. Ванда, Т.А. Глазько на базе МГЛУ).

Таким образом, особенности схемы занятия, его содержание в специальном учебном отделении с учетом преобладающих нозологических форм и реализация оздоровительно-рекреационной программы в процессе физического воспитания позволят не только осуществить правильный выбор стратегии физической нагрузки, оказать реабилитационное воздействие на организм студентов, страдающих тем или иным заболеванием, но и создать условия для развития валеологической культуры личности. Кроме того, данные разработки усилят профессионально-прикладную (теоретический и практический разделы) составляющую процесса физического воспитания студентов-медиков.

#### **Литература:**

1. Глазько, А.Б. Занятия плаванием со студентами, больными сколиозом /А.Б. Глазько, Т.А. Глазько, Е.С. Ванда // Учен. зап. Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2006. – Вып. 9. – С. 161 – 165.

2. Григорович, Е.С. Двигательная активность – ключ к оздоровлению: Метод. рекомнд. для врачей, преподавателей и сотрудников медицинских учебных заведений /Е.С. Григорович, А.М. Трофименко. – Мн.: МГМИ,1998. – 76 с.

3. Физическая культура: типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений / сост.: В.А. Коледа [и др.]; под ред. В.А. Коледы. – Минск: РИВШ, 2008. – 60 с.

4. Физическая культура: типовая учеб. программа для вузов (для групп спец. учеб. отд.) / сост.: Т.А. Глазко. – Минск, РИВШ, 2003. – 45 с.