

СПЕЦИФИКА НАПРАВЛЕННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ОРГАНИЗМ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЗАБОЛЕВАНИЙ СТУДЕНТОВ СУО

Горячко В.М.

*Белорусский государственный университет,
Минск, Республика Беларусь*

Аннотация. В работе освещены проблемы совершенствования физкультурного образования студентов СУО. Основываясь на многолетнем опыте работы, предпринята попытка раскрыть организационно-методические аспекты физического воспитания студентов с отклонениями в состоянии здоровья. Приводятся рекомендации по организации и проведению занятий. Обобщены аспекты направленного воздействия занятий на организм студентов в зависимости от заболевания.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, студенты, специальное учебное отделение, заболевания, физические упражнения.

Значимость сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи обусловлена важностью его состояния для творческой, активной, социально полезной и, главное, трудовой деятельности личности. В этой связи преподавание дисциплины «Физическая культура» обеспечивает условия для освоения студентами различных видов двигательной деятельности, делается акцент на физическое совершенствование организма молодежи и формирование у нее профессионально значимых умений и навыков для будущей работы [1, 2, 3, 4].

Актуальность данного исследования определяется тем, что забота о сохранении и укреплении здоровья студенческой молодежи, является одним из приоритетных направлений национальной государственной политики в области охраны здоровья нации. Особую важность эта проблема приобретает в рамках преподавания физической культуры в специальном учебном отделении (СУО).

Цель исследования – определение специфики направленного воздействия на организм средств физической культуры в зависимости от заболеваний студентов.

Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к СУО, нуждаются в двигательной активности не меньше, а чаще всего больше, чем здоровые люди, причем таким студентам требуется качественно иная двигательная активность [4, с. 5].

Здоровьесберегающие технологии, организация и современные методики, применяемые в процессе физического воспитания в СУО, имеют свои особенности. Преподаватель физической культуры должен ориентироваться в классификации различных отклонений, в состоянии здоровья занимающихся, уметь определять физическую нагрузку с учетом показаний и противопоказаний.

Многолетняя практика и анализ передового методико-педагогического опыта современных ученых позволили нам выделить следующие характерные особенности студентов, занимающихся в СУО:

- средняя наполняемость группы СУО - 12 - 14 человек;
- на занятиях одновременно присутствуют студенты с различными заболеваниями;
- значительная часть занимающихся имеют по две, по три, а иногда и более патологии;
- согласно опросу, большинство из студентов во время обучения в школе были освобождены от занятий физической культурой, в результате у них отсутствуют необходимые практические навыки по выполнению большинства упражнений из арсенала ОФП;
- группы, в основном, смешанные, т.е. юноши и девушки занимаются вместе.

Как видим, в организации учебного процесса по физическому воспитанию с данным контингентом студентов имеются трудности, которые заключаются в том, что занимающиеся имеют слабые функциональные возможности организма из-за наличия у них хронических заболеваний, низкий уровень функционального развития и физической подготовленности. На факультете прикладной математики и информатики (ФПМиИ) БГУ в 2016-2017 уч. году студенты СУО составляли $\approx 25,8$ % от общего количества студентов. В табл. 1. представлен основной спектр их заболеваний.

Таблица 1. – Спектр основных заболеваний студентов СУО ФПМиИ (2016-2017 уч.г.), в %

Заболевания	Количество студентов, чел.	Прирост, %
Опорно-двигательного аппарата (ОДА)	96	35,82
Сердечнососудистой системы (ССС)	63	23,50
Органов зрения	44	16,42
Органов мочеполовой системы	12	4,48
Желудочно-кишечного тракта	8	2,99
Органов дыхания (ОД)	5	1,87
Другие	40	14,92
Всего:	268	100

Как видим из данных таблицы, больше всего студентов СУО ФПМиИ имеют заболевания опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы. В связи с этим, по направленности воздействия на организм занимающихся основными средствами физической подготовки и тренировки для данных студентов являются упражнения, оказывающие преимущественное

воздействие на опорно-двигательный аппарат, кардио-респираторную, зрительную и нервную системы и психоэмоциональное состояние.

Поражения опорно-двигательного аппарата чаще всего проявляются в виде нарушений осанки, сколиозов, остеохондроза позвоночника и артрозов крупных суставов. Правильный режим статических и динамических нагрузок способствует стабилизации дегенеративно-дистрофических поражений опорно-двигательного аппарата, т.е. профилактике прогрессирования. При заболеваниях суставов наиболее правильными исходными положениями для разгрузки суставных поверхностей являются следующие: лежа на спине, лежа на животе, стоя в упоре на коленях, лежа на боку. Возможное восстановление нарушенного объема движений осуществляется упражнениями на развитие гибкости [1, с. 9].

По мнению многих ученых, для студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы из практического раздела должны быть исключены средства физического воспитания, способные вызвать перенапряжения организма. Для этого предлагаем применять следующие практические разделы: гимнастика, игры, легкая атлетика, плавание. Кроме того, в учебный материал добавляются специальные упражнения оздоровительного характера (корректирующие осанку, дыхательные и др.).

Для студентов специальной группы характерно слабое развитие мускулатуры, поэтому упражнения, направленные на развитие силы, следует выполнять в статическом (изометрическом) и динамическом (изотоническом) режимах до появления приятного чувства ощущения выполненной работы. Эти упражнения способствуют формированию продолжительного мышечного тонуса мускулатуры тела, что находит свое выражение в позе человека – прямая спина, развернутые плечи, красивая осанка [1, с. 7].

Учитывая специфику направленного воздействия на организм при проведении физкультурных занятий с данными студентами необходимо учитывать следующие аспекты:

- выявить основные противопоказания к выполнению физических упражнений, согласно имеющимся заболеваниям, и акцентировать внимание на профилактике возникновения и прогрессирования имеющихся заболеваний;
- определить содержание учебного процесса по дисциплине «Физическая культура», включающее теоретическую подготовку студентов, анализ их физического развития, функциональной и физической подготовленности, диагнозов, практические занятия, проводимые, как в рамках учебного процесса, так и самостоятельно, а также кинезотерапия и самомассаж;
- учебный материал должен иметь корректирующую и оздоровительно-профилактическую направленность;
- использовать дифференцированные нагрузки (ограничения упражнений на скорость, силу, выносливость);

- рекомендуется постепенное усложнение упражнений, отказ от подводящих упражнений, в итоге около 60-70 % комплекса остается неизменным, остальные 30-40 % упражнений постепенно заменяются на более сложные;
- эмоциональный компонент, доверительные отношения, акцент на хоть и небольших успехах студента очень важны для прогрессирования результатов, соответственно необходим элемент индивидуального подхода к каждому из обучающихся;
- в процессе занятий постоянно контролируются внешние признаки утомляемости студентов, так же ведется контроль за пульсом (ЧСС), дыханием, цветом кожи и общим состоянием студента;
- при составлении комплексов специальных упражнений учитываются имеющиеся противопоказания и в соответствии с ними исключаются прыжки, особенно с высоты, подскоки, различные упражнения с отягощением в положении стоя;
- успеваемость оценивается по посещаемости занятий, отношению к ним, качеству выполнения комплексов упражнений – домашних заданий, умению осуществлять самоконтроль здоровья и функциональных возможностей;
- помимо непосредственно практических занятий, со студентами СУО в обязательном порядке проводятся теоретические беседы о необходимости соблюдения режима и других составляющих здорового образа жизни, даются рекомендации по осуществлению самоконтроля здоровья и функциональных возможностей.

Итак, содержание процесса физкультурного образования студентов СУО должно основываться на общепринятых педагогических принципах. Наиболее важными из них, на наш взгляд, являются постепенность, систематичность и индивидуализация. Нельзя сводить практические занятия в СУО к занятиям лечебной физкультурой, так как цель и задачи физкультурного образования ослабленных студентов существенно отличаются от целевых установок ЛФК.

Таким образом, интерес специалистов к проблеме физического воспитания студентов с ослабленным здоровьем в последние годы существенно возрос. Проанализировав научно-методическую литературу, мы считаем, что значительное число авторов изучали и доказали процессы благотворного влияния занятий физическим воспитанием на ослабленный болезнью организм студентов.

Направленность процесса физического воспитания в СУО должна носить учебно-образовательный характер. Учащиеся в ходе занятий должны овладеть комплексом знаний и умений для самостоятельного оздоровления организма, обогатить свой двигательный опыт основными и прикладными физическими

упражнениями из различных видов спорта, сформировать общие представления об истории физической культуры, ее значении, формах организации.

В процессе занятий физической культурой невозможно в короткий срок обеспечить высокий уровень физической подготовленности у студентов с отклонениями в состоянии здоровья, но регулярные занятия уже в ближайшем времени дают положительный эффект.

Литература

1. Башмаков, В. П. Педагогические и медицинские аспекты занятий физической культурой со студентами специальной медицинской группы: учеб. - метод. пособие / В. П. Башмаков. - СПб., 2011. - 52 с.
2. Ванда, Е. С. Физическая культура студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата: учеб. пособие / Е. С. Ванда, Т. А. Глазко. – Мн.: БГМУ, 2016. – 152 с.
3. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем в педагогических вузах: учеб. пособие / А. И. Загrevская [и др.]. - Томск: ТГПУ, 2003. - 104 с.
4. Методические рекомендации к проведению занятий физической культурой со студентами специальной медицинской группы / О. С. Рогов [и др.]. – Екатеринбург: УГЛТУ, 2014 – 30 с.
5. Тимошина, И. Н. Физкультурное образование учащихся специальных медицинских групп общеобразовательных учреждений: монография / И. Н. Тимошина. – М.: Теория и практика физич. культуры и спорта, 2006. – 138 с.