

## **САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОК С МИОПИЕЙ РАЗЛИЧНОЙ СТЕПЕНИ**

*Минский государственный лингвистический университет, Беларусь*

Современные условия жизни диктуют высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека. И забота о здоровье студенческой молодежи является наиглавнейшей задачей государственной политики в области физической культуры и спорта и оздоровления нации в целом. За последние годы количество студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья имеет тенденцию к увеличению, что вызывает озабоченность специалистов и заставляет искать пути и средства для проведения профилактических мероприятий с целью укрепления здоровья, всестороннего физического развития и увеличения функциональных возможностей организма. Количество студентов, имеющих ослабленное здоровье и отнесенных по результатам диспансеризации к специальному учебному отделению, неуклонно увеличивается, и основную массу среди них составляют студенты с нарушениями зрения, преимущественно страдающие миопией средней и высокой степени, что составляет одну треть от общего числа заболеваний. Учащающаяся заболеваемость среди студенческой молодежи является выражением физической детренированности, которая развивается вследствие ограниченной двигательной активности, связанной с условиями ведения современного образа жизни.

Физическая культура в вузе является учебной дисциплиной, позволяющей формировать целостное развитие личности в полном объеме. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия по физической культуре. В совокупности с учебными занятиями правильно организованные самостоятельные занятия обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания.

Для студенток специального учебного отделения с миопией различной степени разработана ранее (О. И. Альбокринова (Гутько), 2002–2004) и модифицирована (О. И. Гутько, 2012) рабочая программа по физической культуре для студентов с миопией средней и высокой степени специального учебного отделения, которая состоит как из организованных (под руководством преподавателя), так и самостоятельных занятий и предполагает освоение студентами с миопией средней и высокой степени теоретического и практического учебных разделов, основой которых составляет система специальных знаний, умений, навыков и средств, направленных на развитие жизненно важных и прикладных психологических и физических качеств, профилактику заболеваний и восстановление функций организма в целом.

По предложенной программе студентки с миопией различной степени занимаются в течение четырех лет обучения в вузе. Научно-обоснованные результаты исследования свидетельствуют о том, что регулярное посещение занятий по физическому воспитанию и самостоятельное выполнение заданий преподавателя в удобное для них время способствуют как повышению функциональных возможностей организма, так и профилактике прогрессирования миопии различной степени у студенток.

Проведенное анкетирование 105 студенток специального учебного отделения с миопией различной степени показало, что предложенная программа способствует формированию у студенток осознанного отношения к оздоровительной физической культуре и оптимизации способов самостоятельного применения физических упражнений. А именно, самостоятельные занятия студенток с миопией различной степени физической культурой, способствуют лучшему усвоению учебного материала, снятию зрительного напряжения и утомления особенно в период сессии, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования и являются одним из путей внедрения физической культуры в быт и отдых студенток.