

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ДИАГНОСТИКЕ И КОРРЕКЦИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ, СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Барков В. А., Баркова В. В.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СПЕЦИАЛЬНОМ УЧЕБНОМ ОТДЕЛЕНИИ УВО

Гродненский государственный университет им. Я. Купалы, Беларусь

Кризисные явления в развитии техногенной цивилизации возводят проблему здоровья человека в одну из главных проблем современности. Проблемы поставленные двадцатым веком становятся все более сложными. Характерной чертой современной ситуации в обществе является тенденция обновления стратегии развития цивилизации, в которой определенную нишу занимает подрастающее поколение, в том числе студенческая молодежь, здоровье которой характеризуется неуклонным ростом хронических нарушений сердечно-сосудистой и дыхательной систем, зрения, органов пищеварения. Наблюдается значительный процент с нарушениями опорно-двигательного аппарата, заболеваниями центральной нервной системы. Ежегодно в вузы поступает до 40 % студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальному учебному отделению (СУО). Ухудшение состояния здоровья студентов требует постоянного совершенствования всех форм занятий физической культурой. Рост числа студентов с отклонениями в состоянии физического здоровья выдвигает на одно из первых мест в социальной сфере активную работу специалистов по адаптивной физической культуре. Одна из причин, препятствующих успешному решению задач физического воспитания студентов СУО — недостаточно научно-обоснованное использование имеющихся средств и методов физической культуры [1].

Цель нашей работы — на основе анализа научно-методической литературы и результатов собственных исследований показать существующие позитивные подходы к организации физического воспитания студентов СУО, ориентированного на рациональное использование средств физического воспитания, и отметить неблагоприятные факторы, сдерживающие этот процесс.

Особая роль в укреплении здоровья студентов принадлежит правильно организованным занятиям физической культурой в СУО, задачами которых является всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, повышение работоспособности, приобретение знаний по ведению здорового образа жизни, коррекция имеющихся нарушений в отклонении от норм здоровья. К сожалению, по ряду причин занятия, проводимые в СУО, не пользуются популярностью среди студентов, по этой причине имеет место малая эффективность в решении указанных задач. Ощущается недостаток в разработке практических рекомендаций по качественному проведению учебного процесса в СУО со студентами, имеющими различные виды заболеваний. Отсутствует необходимая

современная диагностическая аппаратура для осуществления мониторинга за текущим и итоговым физическим состоянием занимающихся [3].

Вышеперечисленное предполагает разработку и максимально возможное использование в системе физического воспитания студентов СУО эффективных методик обучения, воспитания, развития, коррекции. При этом в образовательном процессе по физической культуре с этими лицами пока еще не в полной мере используются потенциальные возможности инновационных подходов, основанных на применении нетрадиционных методик физкультурно-оздоровительной работы, способных вызывать у занимающихся значимое улучшение функционального развития и двигательной подготовленности, повышение уровня здоровья и психоэмоционального состояния, мотивацию к регулярным занятиям физическими упражнениями. Несомненно, успешному решению оздоровительных и коррекционных задач физического воспитания с данным контингентом занимающихся, представленным как правило, женским составом, способствует применение разнообразных методов обучения, прошедших научное обоснование.

По мнению специалистов, определенным положительным эффектом обладает методический прием, основанный на применении в занятии со студентами элементов нескольких (2–3) видов спорта, которые доступны по своему воздействию на организм занимающихся и при этом доставляют им большое удовольствие [3].

Пока еще не находит должного применения на занятиях со студентками СУО игровой метод обучения. На наш взгляд имеется объективная необходимость в целесообразности его научного обоснования использования игрового метода для коррекции здоровья студентов СУО, что следует признать весьма актуальным направлением в теории и методике физического воспитания.

Считается, что наибольшей популярностью в режиме аэробной деятельности обладают пять видов организованной двигательной активности: ходьба, бег, плавание, передвижения на велосипеде и лыжах. Каждый из этих видов физических упражнений, обладая специфической внутренней и внешней сторонами нагрузки, в равной степени оказывает влияние на физическое состояние студентов, в то время, как эффект от их применения определяется количеством занятий в неделю, продолжительностью занятия (от 20 до 90 минут), объемом и интенсивностью применяемых упражнений.

К эффективным методам организации учебного процесса по физической культуре относится круговая тренировка, применяемая, как правило, для воспитания физических качеств, развития двигательных способностей, совершенствования двигательных навыков и т. д. [2]. Со студентами СУО данный метод мы применяем в конце основной части занятия (до 10 мин) для коррекции и укрепления здоровья в форме самостоятельной работы, предлагая им по желанию выполнение упражнений из предложенного набора: упражнений без снарядов (ходьба и (или) бег в удобном (приятном) для них темпе), со снарядами (скакалками, гимнастическими обручами и палками, гантелями, с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке и т. д.), на тренажерах различных конструкций и назначений. Студенты по желанию могут менять снаряды и виды упражнений, переходить на режим пассивного или активного отдыха, постоянно осуществляя

объективный самоконтроль за состоянием ЧСС (не превышая его уровень более чем на 140 уд/мин). Поддержанию положительного эмоционального фона способствует музыкальное сопровождение выполнения учебных заданий, выбираемое самими студентами. Роль педагога — обеспечивать соблюдение техники безопасности, осуществлять визуальный контроль за влиянием нагрузки на организм занимающихся, оказывать консультативную помощь, контролировать соблюдение установленного пульсового режима. При этом предложенный подход к организации физического воспитания осуществляется с учетом индивидуальных особенностей физического здоровья студентов, с опорой на теорию развития личности. Безусловно, возможность спектра предлагаемых упражнений определяется наличием необходимой материально-технической базы конкретного учреждения высшего образования.

Таким образом, не смотря на существующие педагогически выверенные подходы к организации физического воспитания студентов СУО, имеет место низкая оздоровительная составляющая этих занятий, ориентированных на укрепление физического здоровья, на создание оптимальной двигательной активности, на формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями.

Литература

1. *Григорьев, В. И.* Кризис физической культуры студентов и пути его преодоления / В. И. Григорьев // Теория и практика физической культуры. 2004. № 2. С 54–61.
2. *Михайлов, В. В.* Организационно-методические основы поточно-круговой формы проведения учебного процесса по физическому воспитанию со студентами подготовительного отделения / В. В. Михайлов, Л. В. Хайкин // Теория и методика физической культуры. 1985. № 7. С. 42–44.
3. *Оболочков, С. Г.* Программно-методическое обеспечение занятий с девушками специальной медицинской группы на младших курсах педагогического вуза / С. Г. Оболочков // Теория и практика физической культуры. 2010. № 2. С. 48.