

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ, ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

В высших учебных заведениях на курсе учебной дисциплины «Физическая культура» осуществляется решение воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач. Как важнейший базовый компонент формирования общей культуры студентов, физическая культура своими формами и методами призвана способствовать гармонизации телесного и духовного единства личности и формированию здоровья. Сохранение и укрепление здоровья населения страны, в том числе учащейся молодежи, в современных социально-экономических условиях является одной из важнейших государственных задач. Но, следует отметить, что статистические данные системы здравоохранения, результаты научных исследований позволяют говорить о снижении уровня здоровья студенческой молодежи.

Объясняется это, прежде всего тем, что с каждым годом растет число обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинской группе. Уже сегодня каждый второй выпускник ВУЗа по состоянию здоровья отнесен к подготовительной или специальной медицинской группе, т. е. имеет заболевание хронического характера, не позволяющее выполнять физические нагрузки в полном объеме в соответствии с учебной программой.

На учебные занятия по физической культуре в ВУЗах отводится 4 часа в неделю. Однако научно-обоснованной нормой для молодого человека является 6–8 часовой двигательный режим в неделю. Проведение двух занятий в неделю по физическому воспитанию не приводит к достоверному повышению общефизической подготовленности, улучшению работы основных функций организма. Такое количество занятий в неделю носит поддерживающий характер и не более. Сложившаяся система двухразовых занятий в неделю и слабая физическая подготовленность студентов, поступивших в вуз, требует введения самостоятельных одного, двух дополнительных занятий в неделю. Приобщение студентов к систематическим, самостоятельным занятиям физическими упражнениями должно компенсировать недостаток движения, способствовать их физическому совершенствованию с целью сохранения и укрепления своего здоровья.

При проведении нашего исследования мы предложили студентам, отнесенным по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинской группе, в качестве дополнительных занятий, комплексы физических упражнений, составленные с учетом индивидуальных особенностей и заболеваний, а также основываясь на предпочтении студента тому или иному виду оздоровительной гимнастики. Желающим заниматься самостоятельно были предложены карточки с комплексами упражнений для развития: общей выносливости, мышечной силы ног, мышц спины, мышц плечевого пояса, мышц брюшного пресса, гибкости, для выработки навыков расслабления. Кроме того, студенты на учебных занятиях получали знания о строении и функциях организма, о гигиене, методике и технике выполнения физических упражнений, о видах современных оздоровительных гимнастик и фитнес-программ. Наряду с правильной, достаточной по интенсивности и объему двигательной нагрузкой должен параллельно идти систематический комплексный контроль за физическим развитием, функциональной и физической подготовленностью, состоянием здоровья. В связи с этим, нами были даны рекомендации по ведению дневника самоконтроля. Показатели самоконтроля условно можно разделить на две группы – субъективные и объективные. К субъективным относятся: самочувствие, настроение, наличие или отсутствие болевых или других неприятных или необычных ощущений, сон, аппетит,

работоспособность, желание заниматься, переносимости нагрузок и т. д. К объективным показателям самоконтроля относятся те, которые имеют цифровое выражение, например, частота сердечных сокращений, масса тела, длина тела, жизненная емкость легких, частота дыхания, функциональные пробы с задержкой дыхания на вдохе и выдохе, артериальное давление, динамометрия, а также некоторые спортивные результаты (общее время бега, скорость, оценки при тестировании физических качеств и др.). Все эти показатели регулярно регистрировались в дневнике самоконтроля. Заполнение дневника требует от занимающихся минимальных затрат времени – не более 5–10 минут ежедневно, при этом дает ценные сведения. Форма дневника может быть произвольной.

Контроль текущей успеваемости в конце учебного года показал, что уровень физической и функциональной подготовленности у студентов, занимающихся дополнительно, был выше, чем у студентов, которые занимались только на учебных занятиях. Была выявлена положительная динамика в показателях ЖЕЛ, кистевой динамометрии, в пробах Штанге и Генчи, при проведении теста Купера. У студентов, занимающихся дополнительно, наблюдалось уменьшение времени восстановления ЧСС после физической нагрузки.

Необходимо отметить, что составленные для дополнительных занятий индивидуально дифференцированные комплексы физических упражнений способствовали укреплению здоровья, оказывали положительное влияние на стабилизацию имеющихся заболеваний.

Анализ результатов анкетирования и беседы со студентами, дополнительно занимавшихся в течение учебного года показал: а) в меньшей степени уверенность в том, что их физическое развитие соответствует уровню, необходимому для продуктивного труда и сохранения здоровья; б) занятия физической культурой являются скорее более сложными, нежели простыми; в) заинтересованность в повышении уровня своего физического состояния; г) что обычный двигательный режим не достаточен для нормальной жизнедеятельности и сохранения здоровья.

Полученные данные позволяют сделать вывод о положительном влиянии дополнительных, самостоятельных занятий на студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Основная задача Вуза, на наш взгляд, не просто дать конкретные знания, двигательные умения и навыки, но и оздоравливать, привить привычку к регулярным систематическим занятиям физическими упражнениями, научить способам самостоятельной тренировки. Благодаря дополнительным занятиям и результатам самоконтроля у студентов формировалась ценностно-мотивационная сфера, воспитывалась потребность к осознанному физическому самосовершенствованию с целью сохранения и укрепления своего здоровья.