

ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЕ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

14 мая 2015 года Беларусь принята в Болонский процесс решением министров образования стран общеевропейского пространства. Как сообщили в пресс-центре Министерства образования, Болонский комитет признал успехи в развитии национальной системы образования. В связи с изменениями системы высшего образования в рамках соответствия Болонской декларации, в сфере физического воспитания для учащихся вузов необходимо заниматься именно теми формами физкультурно-оздоровительной деятельности, в которых нуждается организм и получает при этом необходимую для организма студентов дозу нагрузки.

Целесообразно говорить об ограничении одних сторон здоровья человека и некоторых его возможностей, но усилении других. Так, например, существенные различия в конституции людей, в их характере и психических особенностях делают физические и социальные возможности людей далеко не одинаковыми; при прочих равных условиях действия, доступные одному человеку, могут быть принципиально невозможными для другого.

С целью опровержения бездоказательных рассуждений о бесполезности физкультурно-оздоровительных мероприятий в постболезненный период, мы предлагаем на базе факультета физической культуры УО «ГГУ им. Ф.Скорины» апробировать программу для студентов, с учётом особенностей исследуемого контингента.

Опишем методику проведения занятий. В физическом воспитании студентов, испытавших единовременное заболевание ОРВИ, ОРЗ, ангину, острый ринит и т.д., применяются разнообразные физические упражнения: гимнастические, спортивно-прикладные, упражнения на тренажёрах и дозированные игры. Важное значение имеют и вспомогательные средства физического воспитания: оздоровительные факторы природы, гигиенические факторы, знания в области физической культуры и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Существует несколько подходов к организации физического воспитания таких студентов. Первый подход, который является наиболее эффективным, – индивидуальный. Методика проведения занятий подбирается строго индивидуально, с учётом особенностей патологии, учётом функциональных возможностей и подготовленности. Второй подход – групповой. Он характеризуется усреднённым учётом патологических отклонений, функциональных состояний и подготовленности занимающихся. На занятиях со студентами должны выбираться группы с приблизительно одинаковыми отклонениями в состоянии здоровья в количестве 10–12 человек.

Индивидуально – групповой метод организации занятий более эффективен по сравнению с групповым вследствие подключения к занятиям со студентами 2–3-х преподавателей. Занятие ведёт один преподаватель, а другой корректирует выполнение студентами заданий [1].

В процессе занятий студенты, как правило, применяют (с некоторыми коррекциями) комплекс педагогических методов: метод строго регламентируемого упражнения, определяющий применение конкретных, хорошо подобранных и строго направленных упражнений в каждом занятии; игровой метод, характеризующийся применением подвижных игр или элементов спортивных игр; соревновательный метод

как фактор повышения эмоционального тонуса занятий при организации различных игр и эстафет.

Данные упражнения обогащались комплексами современных и нетрадиционных видов гимнастики, что придает им новую эмоциональную окраску, способствует их оживлению, повышению интереса учащихся к занятиям, позволяет более эффективно воздействовать на физическое состояние как девушек (уровень их физического развития, физической работоспособности и подготовленности, функциональное состояние), так и юношей.

Контроль и самоконтроль за реакцией на физическую нагрузку проводился постоянно, контрольные упражнения применялись те же, что и для студентов основной группы: подсчет и учёт частоты сердечных сокращений (ЧСС), показатели кровяного давления, число дыханий, вес, сила мышц рук или спины, жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ). Использовались также субъективные показатели самоконтроля, та-кие как самочувствие, настроение, утомление, сон, боль, аппетит, потоотделение.

Особое внимание обращается на то, что вызываемые нетрадиционными видами оздоровления положительные эмоции помогали педагогам наладить доброжелательные и доверительные отношения с занимающимися, облегчали взаимопонимание и проникновение в духовный мир занимающихся. Тем самым создавалась благоприятная психологическая основа педагогики сотрудничества, в результате чего занятия должны проходить значительно активнее, радостнее и плодотворнее [2].

Важным положительным фактором программы является то, что в силу невозможности применения чрезмерных нагрузок и проведения тестирования физических качеств, а, значит, выявления лучшего, при проведении занятий постоянно создавалась ситуация успеха, показывалось студентам то, что они должны достигать, пусть медленно, но заметного улучшения в состоянии здоровья путём длительных, регулярных и систематических занятий, а не путём физической подготовленности.

Формируемый потенциал здоровья у студентов характеризуется не столько количественными параметрами физического развития, сколько достижением оптимального уровня телесных кондиций, здоровья и активной позиции в удовлетворении интересов и потребностей в двигательной активности.

Взаимосвязь телесного и духовного в человеке является главным принципом их единения, целостности и гармонии. Не «биологизация» или «социологизация», не

«воспитание физического», а, видимо, гармония физического (телесного) и духовного (социального) – их неразрывное единство должно быть основой методологической и мотивационной позицией в подходе к процессу физического воспитания.

В заключение следует сказать, что процесс здорового образа жизни в группе учащихся с отклонением в состоянии здоровья – это преодоление избыточно- недостаточных степеней физической активности, при котором осуществляется переход от потребностного участия к ценностному восприятию, целесообразному и систематическому применению средств физкультурно-оздоровительной деятельности. Ставить вопрос об ограничении физкультурно-оздоровительной деятельности данных студентов некорректно, значит, возникает необходимость создавать оптимальные условия для восстановления утомлённой нервной системы, снижения психоэмоционального напряжения, необходимости повышать устойчивость адаптационных механизмов организма к эмоциональным стрессам и упорядочивания учебного процесса по физическому воспитанию.

Таким образом, под влиянием систематической физкультурно-оздоровительной деятельности совершенствуются механизмы адаптации к внешней среде и внутренним неблагоприятным для

организма изменениям, снимаются психологические стрессы, улучшается обмен веществ, кровоснабжение органов и тканей, состав крови, ее защитная и транспортная функции. В целом это отражает процесс увеличения резервных возможностей организма, улучшение показателей иммунитета, общего состояния, самочувствия и работоспособности студента, который имеет отклонения в состоянии здоровья [3].

Литература

1. Артамонов, В.Н. Медико-биологические основы здорового образа жизни(Методологическая разработка для студентов и слушателей факультетаповышения квалификации) / В.Н. Артамонов, Р.Е. Мотылянская. – М., 1992.
–52 с.
2. Быков, В.С. Формирование здорового стиля жизни у студенческой молодёжи/ В.С. Быков // Физическая культура и здоровье студентов вузов: материалы Умеждународной научно-практической конференции. – СПб., 2009. – С. 10-11.
3. Головченко, О.П. Актуализация физической культуры личности студента
/О.П. Головченко // Образование в сфере физической культуры и спорта:инновационный вектор развития: материалы Всероссийской науч.-практ. конф.– Челябинск, 2007. – Ч. II. – С. 71-75.

Т.Е. Христовая, д-р биол. наук, проф.

Мелитопольский государственный педагогический университет имени Богдана Хмельницкого, г. Мелитополь, Украина