

<sup>1</sup>Т.А. Глазько, канд. пед. наук, доцент, <sup>1</sup>А.Б. Глазько, канд. пед. наук, доцент, <sup>2</sup>З.Н. Суша

<sup>1</sup>ВУО «Минский государственный лингвистический университет»

<sup>2</sup>УО «Белорусский государственный университет физической культуры»

## **САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Одной из характерных черт жизнедеятельности современного студента является существенное снижение двигательной активности, которое является одной из причин различных заболеваний систем организма. Результатом этого является увеличение количества молодых людей, имеющих отклонения в состоянии здоровья, а также количества студентов, имеющих по два и более заболевания, омоложение многих болезней. Исходя из того, что существуют определенные закономерности наследственности заболеваний, следует признать тот факт, что наличие болезней у современной молодежи, вызванных рядом факторов, одним из которых является гиподинамия, будет в будущем предполагать эти же заболевания в последующих поколениях, и, с большой долей вероятности, на более ранних годах жизни.

Согласно существующим программам вузов имеется большое несоответствие между умственной и физической деятельностью: из 38-40 учебных часов в неделю на физические упражнения выделяется всего 4 часа (в некоторых вузах дисциплина запланирована лишь на двух, трех курсах обучения, в некоторых вузах на старших курсах отводится лишь два часа в неделю на обязательное занятие и два часа – на самостоятельное, которое сложно проконтролировать). В результате этого, у студентов наблюдается постоянный дефицит двигательных действий. Условия длительного нахождения в положении сидя являются факторами-провокаторами нарушения процесса кровообращения, застойных явлений в нижних конечностях и области таза, возникновения болей в области позвоночника, умственной и психофизиологической напряженности, что в целом отрицательно сказывается на состоянии здоровья. Оптимальный двигательный режим для учащейся молодежи по рекомендациям ученых должен находиться в объеме 10-12 часов в неделю с ежедневными затратами энергии в 1200-1500 ккал. Исходя из этого, на долю самостоятельных занятий физическими упражнениями приходится значительно большая доля времени, по сравнению с организованными занятиями физической культурой.

В самостоятельных занятиях студентов выделяют несколько направлений: гигиеническое, оздоровительное, общеподготовительное, спортивное, лечебное, профессионально-прикладное. В соответствии с этими направлениями и разрабатываются программы, комплексы упражнений, методические приемы, ориентированные на восполнение дефицита двигательной активности студентов с учетом их интереса, функционального состояния основных систем организма, физической подготовленности и реальных возможностей осуществления данных мероприятий.

Основу самостоятельных занятий студентов специальных медицинских групп (СМГ) должны составлять базовые знания, методическая и практическая подготовка, основывающиеся на учете индивидуальности каждого студента (интерес к тому или иному виду двигательной деятельности, уровень физического состояния, диагноз имеющегося заболевания, материально-техническое обеспечение и другие факторы).

Реализация самостоятельных занятий студентов видится, в первую очередь, через создание современного программно-методического обеспечения дисциплины, в том числе, компьютерной теоретической базы данных, позволяющей дистанционно овладеть, необходимыми студенту знаниями в области физической культуры и здорового образа жизни, методикой выполнения общеразвивающих и специальных упражнений, приемами самомассажа, воспользоваться различными комплексами физических упражнений (специальных, корригирующих, общеразвивающих и др.), сопровождаемых методическими рекомендациями, учитывающими разнообразные факторы и т. д.

Студентов при выборе направления самостоятельных занятий следует ориентировать, прежде всего, на имеющийся уровень их физического состояния и его динамику. Для этого

необходимо в рамках учебных занятий обучить занимающихся самоконтролю по субъективным и объективным показателям, основными из которых являются показатели, характеризующие самочувствие, частоту сердечных сокращений, артериальное давление, результаты контрольных упражнений, косвенно отражающие работоспособность организма занимающихся. Кроме того, студенты должны владеть методическими приемами и техникой выполнения общеразвивающих и специальных упражнений.

С целью восполнения дефицита двигательной активности у студентов, преподавателями специального учебного отделения МГЛУ разработаны оздоровительные программы по заболеваниям, предложены комплексы упражнений для коррекции фигуры, улучшения силовых способностей различных групп мышц, специальные комплексы упражнений для коррекции состояния при различных заболеваниях и др. Помимо этого, для изучения, студентам предлагается ознакомление с различными авторскими оздоровительными программами для улучшения функционирования различных систем организма, которые после консультации с лечащим врачом могут быть использованы в индивидуальной системе оздоровления студентов.

Студенты приобщаются к самостоятельным занятиям также через участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, проводимых в Университете, по месту жительства и Республике Беларусь, в качестве болельщиков или участников с разрешения врача.

С целью проверки эффективности избранной стратегии приобщения студентов СМГ к самостоятельным занятиям были проведены анкетирование и тестирование их физической подготовленности. Результаты анкетирования показали, что 74,8% студенток выражают положительное отношение к системе организации самостоятельных занятий в режиме учебного и внеучебного времени. Однако регулярно самостоятельно выполняют УГГ, комплексы общеукрепляющих и корригирующих упражнений лишь 42,4%, ссылаясь в 86,1% случае на нехватку времени, перегруженность учебного процесса в Университете (44,3%), плохое самочувствие (14,9%). Все респонденты отметили тот факт, что главную роль в выборе ими вида упражнений для самостоятельных занятий сыграли преподаватели физического воспитания, на втором месте отмечается влияние друзей, третьем – средства массовой информации и на последнем – совет родителей.

Самым сложным в процессе самостоятельной работы студентов является контроль за ее выполнением. Одним из документальных средств контроля, конечно же, является дневник самоконтроля, а позитивность изменения результатов тестирования доказывает правдивость имеющихся в дневнике записей. Кроме того, правильность выполнения комплекса корригирующих упражнений при различных заболеваниях, демонстрируемого на учебных занятиях как индивидуально, так и в групповом исполнении, также является показателем выполнения самостоятельных заданий. Теоретический зачет по дисциплине является одним из основных показателей проверки реализации программы самостоятельных заданий студентами. Тестирование уровня физической подготовленности студентов, после внедрения в учебный процесс по физическому воспитанию различных вариантов самостоятельных заданий показало ее эффективность, что подтверждено улучшением в течение учебного года итоговых результатов в среднем на 22,4 – 70,6% (табл.).

Таблица – Результаты тестирования уровня физической подготовленности студентов, практикующих самостоятельные занятия физическими упражнениями, n=36 чел.

Показатель	Сентябрь	Декабрь	Прирост, %
Силовая выносливость мышц:			
- пресса	34	58	70,6
- спины	56	87	55,4
- ног	40	62	55,0
- рук, кол-во раз	31	47	51,6
Общая выносливость (6-минутный бег)	980	1120	14,3
Гибкость (наклон вперед из положения сидя на полу), см	14	18	28,6

Таким образом, самостоятельные задания для студентов могут быть представлены по нескольким направлениям: коррекция имеющегося физического состояния, отклонений в состоянии здоровья, недостаточности развития тех или иных физических качеств, коррекция телосложения. Контроль за выполнением самостоятельных заданий должен фиксироваться в дневниках самоконтроля, оцениваться по факту выполнения комплексов упражнений и в процессе теоретического зачета по дисциплине.

Представленные результаты исследований свидетельствуют об эффективности стратегии внедрения и реализации самостоятельных заданий в учебный процесс по физической культуре студентов специальных медицинских групп.