

МЕТОДИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ

В.А. Шишло, 4 курс

*Научный руководитель – И.Н. Григорович, к.п.н., доцент
Полесский государственный университет*

Актуальность. Одной из актуальных проблем физического воспитания в системе высшего профессионального образования является изучение состояния здоровья студентов, путей его укрепления и сохранения. Процент выпускников средних школ, имеющих низкий уровень здоровья с каждым годом все возрастает. Нагрузка в вузе значительно возрастает и таким студентам трудно адаптироваться к условиям обучения. Поэтому проблема поиска рациональных подходов к физическому воспитанию и оздоровлению студентов специальных медицинских групп, обеспечивающих восстановление нарушенных функций организма, повышение умственной и физической работоспособности в условиях учебной деятельности в вузе является весьма актуальной [2, 4].

Постановка задач. В ходе исследования необходимо было решить следующие задачи:

1. Изучить и проанализировать научно–методическую литературу по особенностям занятий физическими упражнениями со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
2. Выявить уровень физической подготовленности студентов специальных медицинских групп.
3. Оценить эффективность оздоровительных занятий в группе СМГ.

Для решения поставленных задач применялись методы:

– теоретический анализ научно–методической литературы по интересующей нас проблеме проводился для изучения особенностей физического воспитания студентов, отнесенных по состоянию здоровья в специальные медицинские группы.

– педагогическое тестирование применили для определения уровня развития двигательных качеств у студентов:

- удержание туловища;
- стойка на одной ноге «Фламинго»;
- поднимание и опускание прямых ног;
- 6–минутная ходьба;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- наклон вперед с гимнастической скамейки;
- кистевая динамометрия.

При выполнении данных тестов от студентов не требуется высоких физических и психоэмоциональных напряжений [3].

– методы математической статистики использовали для обработки данных, полученных в ходе исследования [1].

Результаты исследования. Вначале было проведено предварительное педагогическое тестирование для определения исходного уровня физической подготовленности студентов группы СМГ (таблица 1).

Таблица – Результаты тестирования уровня физической подготовленности студентов специальной медицинской группы 1–2 курсов УО «ПолесГУ», $x \pm \delta$

Показатели	В начале исследования		В конце исследования		
	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	
Удержание туловища, сек	45,8±5,5	29,5±4,3	54,1±6,3	39±4,8	
Стойка на одной ноге «Фламинго», сек	46,5±3,5	46,7±3,8	48,8±5,1	48,2±3,4	
Поднимание и опускание прямых ног, кол–во раз	23,8±4,3	14±3,4	24,8±4,7	14,7±3,4	
6–минутная ходьба, м	1426,1 ±90,5	1108,2 ±205,8	1437,8 ±110,2	1188,2 ±166,9	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, к–во раз	31±6,7	5,5±3,9	34,8±7,1	6±2,9	
Наклон вперед (с гим. скамейки), см	8,6±3,5	14±4,4	10±3,9	14,75±3,9	
Кистевая динамометрия, кг	правая	36,3±6,7	25,5±4,8	36,6±7,5	25,25±4,4
	левая	35,5±1,2	24,25±2,4	36±5,9	25,5±1,9

Результаты педагогического тестирования показали, что по некоторым тестам студенты СМГ имеют хорошие показатели. Следует отметить низкий уровень силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса. Так как в этой группе почти все испытуемые имели диагноз «остеохондроз» мы обратили внимание преподавателя и студентов на данные показатели.

После двух месяцев занятий в группе СМГ было проведено повторное контрольное тестирование. Это позволило судить об эффективности оздоровительных занятий в физическом воспитании студентов СМГ. По данным контрольных испытаний заметен прирост результатов почти во всех тестах. И хотя он незначительный, можно говорить о положительном влиянии занятий физической культурой в СМГ. Во–первых, мы не ставили экспериментальных задач по повышению уровня физической подготовленности студентов, занимающихся в СМГ. Во–вторых, исследования продолжались непродолжительное время, да и исходный уровень подготовленности был достаточно высок. Но что очень важно, и юноши, и девушки показали улучшение в тесте «удержание туловища», отражающий силовую выносливость мышц спины, именно на это мы обратили особое внимание после первого тестирования.

Выводы. По результатам исследования сделаны следующие выводы:

1. Правильно организованные систематические занятия физическими упражнениями улучшают физическое развитие, повышают функциональные возможности организма уровень физической подготовленности студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, а также способствуют укреплению здоровья.

2. Предварительное тестирование студентов группы СМГ позволило определить исходный уровень развития физических качеств как достаточно высокий, особенно в развитии гибкости, координации и силовых способностей.

3. Занятия в группе СМГ с оздоровительной направленностью способствовало положительной динамике показателей физической подготовленности. Использование специального комплекса упражнений, направленного на укрепления мышц спины и брюшного пресса, вызвало более значимый прирост результатов в тесте «удержание туловища». У юношей показатель увеличился с 45,8±5,5 до 54,1±6,3 сек, а у девушек с 29,5±4,3 до 39,0±4,8 сек.

Список использованных источников

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании/ Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 24 с.
2. Белякова, Р.Н. Дифференцированная программа оздоровления студентов специальных медицинских групп средствами физической культуры: Метод. рекомендации: / Р.Н.Белякова, В.В.Тимошенко, А.Н.Тимошенко. – Минск.: НИИФКиС, 2001, – 79 с.
3. Белякова, Р.Н. Педагогический и медицинский контроль физического воспитания учащихся: Пособие для преподавателей физ.культуры и мед.работников учеб.заведений: / Р.Н.Белякова, Г.А.Боник, И.А.Мотевич. – Минск: ИВЦ Минфина, 2004. – 154 с.
4. Боник, Г.А. Определение медицинской группы учащихся студентами для организации проведения занятий по физическому воспитанию: метод. рекомендации: / Г.А.Боник, С.М.Березовская; Мин–во спорта и

туризма Республики Беларусь; Мин–во здравоохранения Республики Беларусь; Республ. диспансер спорт. медицины. – Минск, 1999. – 27 с.