

А.Б. Курмель, В.З. Поболь

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы, Гродно, Республика Беларусь,
kaf_sportdis@grsu.by

Развитие высшей школы в современных условиях сопровождается возрастанием разнообразного информационного потока, широким введением технических средств и компьютерных технологий в учебный процесс. Непрерывный рост научной и социально-политической информации, ограниченное время на ее переработку, несовершенные режим и методы обучения. В особенно сложном положении оказываются студенты начальных курсов, попадая после выпускных экзаменов в школе и вступительных в вузе, в новые специфические социальные отношения и условия деятельности.

Рабочая нагрузка добросовестного студента в обычные дни достигает 12 часов в сутки, а в период экзаменационной сессии увеличивается до 15-16 часов.

Процесс обучения требует напряжения памяти, устойчивости и концентрации внимания, часто сопровождается возникновением стрессовых ситуаций (экзамены, зачеты), что доказано исследованиями ученых. Сочетание снижения мышечной нагрузки с нарастанием интенсивности нервно-психической деятельности способствует ухудшению работоспособности, снижению устойчивости к простудным заболеваниям, преждевременному функциональному старению и увеличению заболеваемости. Снижение двигательной активности в первую очередь сказывается на проявлении нарушений со стороны нервной, сердечно-сосудистой систем, органов дыхания, системы пищеварения [3].

В течение дня у студента происходит длительная и напряженная работа центральной нервной системы, сочетающаяся с влиянием фактора гиподинамии и гипокинезии, которые способствуют формированию специфического морфофункционального статуса организма, характеризующегося снижением активности функциональных систем. Последствиями умственного переутомления могут быть различные болезни, прежде всего нервной и сердечно-сосудистой систем.

Физическое воспитание в высших учебных заведениях является основным звеном организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы среди студентов. В этой связи огромное значение приобретает правильная организация занятий со студентами на кафедрах физического воспитания ВУЗов, которые должны выпускать квалифицированных специалистов.

Именно такой предмет как физическое воспитание должен формировать у будущих специалистов навык сохранения высокой физической и творческой активности на долгие годы. Благоприятное влияние физических упражнений на физическую и умственную работоспособность отмечали многие исследователи [2].

Повседневная жизнь предъявляет к организму студентов очень большие требования. Для того чтобы система регуляции функций адекватно отвечала на все предъявляемые жизненными условиями требования, необходимо расширять диапазон компенсаторных возможностей организма. Для этого дозированными физическими нагрузками разнонаправленного характера следует добиться совершенствования всех физических качеств и затем в течение всей жизни поддерживать их на должном уровне, чтобы не иссякал запас прочности организма.

Накапливать резервы следует до 25 лет, а затем их можно поддерживать, и чем больше удастся накопить, тем дольше, естественно, при разумном использовании, можно будет их расходовать. Разработке частных методик использования средств физической культуры в качестве оздоровления студентов в последнее время стали уделять значительно большее внимание. В настоящее время накоплен опыт и определенный объем знаний по данному вопросу.

Средства физической культуры, правильно используемые, способствуют нормализации энергетики организма и его психоэмоционального и физического состояния за счет укрепления мышечной системы, а также костно-связочного аппарата и повышения функциональных возможностей всех систем организма.

Укрепление здоровья студентов отнесенных к специальной медицинской группе является одной из важных задач физического воспитания. В связи с постоянным увеличением данной категории студентов все больше акцентирует на себя внимание и требует постоянного совершенствования процесс физического воспитания. Поэтому актуальной является проблема нахождения таких подходов при выборе средств, которые бы позволили найти выход из отмеченной ситуации, качественно улучшив процесс оздоровления.

Научно-технический прогресс и постоянно возрастающий поток различного рода информации, требует от студента большого умственного напряжения и физических сил. В связи с вышеизложенным, важной особенностью современного физкультурного образования учащейся молодежи должен быть комплексный подход к решению данной проблемы за счет перехода на более качественный уровень повышения эффективности всех форм физкультурных занятий.

Результаты исследований, посвященных изучению состояния здоровья студентов на основании анкетирования первокурсников ряда высших учебных заведений, показали, что не более 8% студентов считает себя практически здоровыми [1]. Медицинские обследования студентов различных вузов также свидетельствуют о том, что многие из них имеют хронические заболевания. По данным специалистов, к наиболее распространенным заболеваниям относятся нарушения сердечно-сосудистой и дыхательной систем, органов пищеварения. Также наблюдается большой процент с миопией, нарушениями опорно-двигательного аппарата, заболеваниями нервной системы [1]. Таким образом, неумение быстро приспосабливаться к учебным нагрузкам, гиподинамия, не правильный режим труда и отдыха, психоэмоциональные перенапряжения, все это ведет к ухудшению состояния здоровья, что в свою очередь провоцирует возникновение вышеперечисленных нарушений здоровья.

Целью нашего исследования явилось научное обоснование эффективности использования нетрадиционных форм обучения на занятиях в специальных медицинских группах (СМГ).

Исследование осуществлялось в рамках педагогического эксперимента, организованного на базе Гродненского государственного университета имени Янки Купалы. В нём приняли участие студенты, занимающиеся в СМГ, с заболеваниями опорно-двигательного аппарата (сколиоз и остеохондроз). Для этого были сформированы две группы: экспериментальная и контрольная, (10 человек в каждой), с которыми два раза в неделю на протяжении семестра проводились занятия с включением в их содержание нетрадиционных форм обучения, таких как йога, а именно пранаяма (комплекс дыхательных упражнений) и асаны (позы).

Мы оценивали силу мышц (кистевая динамометрия, становая динамометрия, сила мышц спины и живота), гибкость (наклон вперед из положения сидя). Для оценки уровня функционального состояния организма были использованы пробы Руфье и Мартине-Кушелевского.

Результаты исследования показали существенный прирост по всем показателям ($p < 0,01$). Особо значимыми стали показатели оценки реакции сердечно-сосудистой системы на стандартную нагрузку (проба Мартине-Кушелевского). Достоверных результатов мы не получили ($p > 0,05$), но при сравнении полученных данных с показателями качественной реакции, улучшение результатов наблюдалось у восьми человек из десяти.

Делая выводы можно сказать, что предлагаемая система организации и проведения занятий способствует улучшению состояния здоровья занимающихся и укреплению опорно-двигательного аппарата (мышечной системы).

Литература:

1. Гавриленко А.В. Физическая культура в специальных медицинских группах общеобразовательных школ, лицеев, гимназий: пособие для учителя. В 2-х частях. Часть I. - Гродно: ИПК. – 2002. - 7-8с.
2. Иванова А.И., Кулигина О.В. Оптимизация системы оздоровления студентов и преподавателей ВУЗа; под ред. А.И. Иванова. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 250 с.
3. Физиология человека / В.В. Васильева ; под ред. В.В. Васильевой. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 319 с.