

ОБНОВЛЕНИЕ СОДЕРЖАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ МЕДИЦИНСКОГО КОЛЛЕДЖА

В.К. Куприян

Брестский государственный медицинский колледж, Беларусь, MedicalSchool@brest.by

Введение. Учебная программа по дисциплине «Физическая культура и здоровье» для учреждений среднего специального образования включает в себя базовый и вариативный компоненты. На освоение материала базового компонента отводится 75-80 % учебного времени, вариативного – 20-25 %.

На основе образовательного стандарта учебного предмета «Физическая культура и здоровье» и результатов проведенных научных исследований [1, 2, 3] нами разработано содержание вариативного компонента программы для учащихся медицинского колледжа. Значительная часть вариативного компонента представлена материалом оздоровительной физической культуры, лечебной физической культуры и спортивной медицины.

Целью изучения учебного материала вариативного компонента является формирование знаний, методико-практических и оргдеятельностных умений учащихся, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями с оздоровительно-развивающей направленностью, а также для профилактики учебной перегрузки. «Синдром учебной перегрузки» учащихся характеризуется общим переутомлением организма, перенапряжением отдельных органов и систем, болями в спине, нарушениями осанки, застойными явлениями в тазовых органах и нижних конечностях, ухудшением памяти и мышления, нарушением адаптации к умственной и физической нагрузке.

Функциональное состояние основных систем организма и уровень общей физической работоспособности являются важнейшими показателями здоровья учащейся молодежи. Поэтому особое внимание уделяется формированию умений учащихся самостоятельно определять функциональную подготовленность и общую физическую работоспособность с помощью простейших функциональных проб.

Значительная роль отводится изучению будущими медицинскими работниками методик лечебной физической культуры при наиболее распространенных заболеваниях.

Среди заболеваний учащихся лидирующую позицию занимают патологии органов дыхания. Эффективным методом профилактики и лечения респираторных заболеваний является оздоровительная система Б.С. Толкачева, которая включена в содержание вариативного компонента как дополнительный материал [6].

Для повышения эффективности профилактики учебной перегрузки учащихся вариативный компонент предусматривает освоение методики проведения рекреационных и реабилитационных физкультурпауз.

Цель исследований: разработать содержание вариативного компонента программы, направленного на формирование у учащихся методико-практических умений, необходимых для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и профилактики учебной перегрузки, внедрить разработку в образовательный процесс и научно обосновать ее эффективность.

В данной статье представлены материалы первого этапа исследований.

Теоретико-методический раздел (знания)

Учебный материал:

Здоровый образ жизни: оздоровительная система Б.С. Толкачева. Характеристика средств физической культуры при респираторных заболеваниях. Физкультура при рините. Физкультура при гриппозной интоксикации. Система закаливания водой. Дренажные и дыхательные упражнения, применяемые при заболеваниях органов дыхания [6].

Основы лечебной физической культуры (ЛФК):

ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (ССС). Понятие об основных заболеваниях ССС. Причины заболеваний ССС. Факторы риска. Симптомы заболеваний ССС. Основы методики занятий физическими упражнениями с целью профилактики и лечения заболеваний ССС.

ЛФК при заболеваниях органов дыхания. Понятие об основных заболеваниях органов дыхания. Причины заболеваний органов дыхания. Симптомы заболеваний органов дыхания. Основы методики занятий физическими упражнениями с целью профилактики и лечения заболеваний органов дыхания.

ЛФК при заболеваниях органов пищеварения. Понятие о наиболее распространенных функциональных и органических заболеваниях органов пищеварения. Причины заболеваний желудочно-кишечного тракта (пищевой, нейрогенный, химический, инфекционный факторы). Симптомы заболеваний органов пищеварения. Основы методики занятий физическими упражнениями с целью профилактики и лечения гастрита.

ЛФК при нарушениях осанки и сколиозе. Понятие об осанке и сколиозе. Исследование осанки методом соматоскопии. Признаки правильной осанки. Причины нарушения осанки и развития сколиоза. Разновидности корригирующих упражнений, применяемых при сколиозе. Оформление в тетради комплекса упражнений для формирования и закрепления навыка правильной осанки, для укрепления мышечного корсета [5, 7].

Учебные требования к знаниям: 1. Знать и уметь применять методику лечения ринита, ОРВИ и гриппа и методику закаливания водой по системе Б.С. Толкачева. 2. Знать и уметь применять методики ЛФК при наиболее распространенных заболеваниях.

Методико-практический раздел (умения и навыки) Методики оценки функционального состояния организма и физической работоспособности

Учебные задачи: формировать знания и умения учащихся по методикам оценки функционального состояния основных систем организма и общей физической работоспособности с помощью простейших функциональных проб.

Учебный материал:

Методика оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Правила измерения частоты сердечных сокращений и артериального давления. Показатели нормы для девушек и юношей. Методика проведения пробы Мартине (20 приседаний за 30 с). Методика проведения пробы Руфье (30 приседаний за 45 с). Правила оценки полученных результатов.

Методика оценки функционального состояния дыхательной системы. Правила определения жизненной емкости легких (ЖЕЛ). Индивидуальные показатели нормы ЖЕЛ для юношей и девушек.

Методика проведения проб Штанге и Генчи. Правила оценки результатов проб. Показатели нормы.

Методика оценки функционального состояния нервной системы и нервно-мышечного аппарата. Методика проведения ортостатической пробы. Методика проведения пробы Ромберга. Методика проведения теппинг-теста. Правила оценки полученных результатов.

Методика определения общей физической работоспособности. Методика проведения теста PWC170 в модификации Л.И. Абросимовой. Правила оценки результатов теста [4].

Учебные требования: 1. Знать простейшие функциональные пробы, их назначение, содержание, методику проведения и правила оценки полученных результатов. 2. Уметь определять общую физическую работоспособность, функциональное состояние основных систем организма, уровень физического здоровья. 3. Уметь корректировать самостоятельную физкультурную деятельность с учетом результатов оценки функционального состояния организма и общей физической работоспособности.

Развитие общей физической работоспособности

Учебные задачи: разучить специальные упражнения для развития общей выносливости; формировать умение соотносить интенсивность физической нагрузки с ЧСС в диапазоне 130-170 уд/мин; повысить общую физическую работоспособность (ОФР) учащихся до средних и выше показателей.

Учебный материал: оздоровительная ходьба 15-30 мин при ЧСС 120-140 уд/мин; оздоровительный бег в равномерном темпе до 15 мин при ЧСС 140-160 уд/мин; восхождение на гимнастическую скамейку, степ-платформу до 6 мин при ЧСС 130-170 уд/мин; прыжки через скакалку до 10 мин при ЧСС 130-170 уд/мин; комплексы упражнений ритмической гимнастики и аэробики продолжительностью 10-20 мин при ЧСС 130-160 уд/мин.

Учебные требования: 1. Уметь самостоятельно развивать ОФР. 2. Уметь определять уровень развития ОФР. 3. Иметь уровень развития ОФР по тесту PWC170 не ниже среднего. 4. Знать и уметь применять средства восстановления организма после отдельного занятия и серии занятий оздоровительной физической культурой.

Методика проведения рекреационных и реабилитационных физкультурпауз

Учебные задачи: формировать знания о влиянии учебной нагрузки на организм учащихся,

причинах развития учебной перегрузки и физкультурных способах ее профилактики; формировать методико-практические умения по проведению рекреационных и реабилитационных физкультпауз.

Учебный материал: влияние чрезмерной учебной нагрузки на организм учащихся. Признаки переутомления организма и перенапряжения отдельных органов и систем под влиянием учебной нагрузки. Выбор и постановка рекреационных и реабилитационных задач физкультпаузы. Составление планов и проведение физкультпауз (5-7 мин), мини-занятий физическими упражнениями (10-15 мин) с целью профилактики учебной перегрузки.

Учебные требования: 1. Иметь знания о влиянии учебной нагрузки на организм. 2. Знать гигиенические нормы продолжительности выполнения домашних заданий. 3. Знать и уметь применять способы профилактики учебной перегрузки. 4. Уметь составлять и выполнять комплексы упражнений рекреационных и реабилитационных физкультпауз в ходе умственной деятельности, выполнения домашних заданий, работы за компьютером.

Литература:

1. Куприян, В.К. Формирование компетенции, обеспечивающей готовность учащихся к самостоятельным занятиям физическими упражнениями /В.К. Куприян, С.В. Куприян // Использование потенциала ССУЗ в формировании ЗОЖ: сборник материалов Республиканской науч. -практ. конф., Пинск, 1 декабря 2009 г. / Брест. гос. ун-т имени А.С. Пушкина. – Брест: БрГУ, 2010. – С. 134 – 136.

2. Куприян, В.К. Уровень физического развития и общей физической работоспособности учащихся медицинского колледжа / В.К. Куприян, С.В. Куприян // Материалы Международной научно-практич. конференции государств – участников СНГ по проблемам физической культуры и спорта, Минск, 27 – 28 мая 2010 г. – Минск: БГУФК, 2010. – Ч. 1. – С. 390 – 394.

3. Куприян, В.К. Динамика физического состояния девушек медицинского колледжа под влиянием упражнений аэробной направленности / В.К. Куприян, С.В. Куприян // Теоретические и прикладные аспекты олимпийского образования, физической культуры и спорта школьников и учащейся молодежи: материала II Международной научно-метод. конф. (Брест, 22-23 ноября 2012 года). – Альтернатива, 2012. – С. 94 – 98.

4. Макарова, Г.А. Спортивная медицина: учебник / Г.А. Макарова. – М.:

5. Советский спорт, 2003. – 480 с.

6. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура / С.Н. Попов – М.: физкультура и спорт, 1988. – 352 с.

7. Толкачев, Б.С. Физкультура против недуга / Б.С. Толкачев. – М.: физкультура и спорт, 1983. – 104 с.

8. Физическая реабилитация: учебник для академий и ин-тов физ. культ. / Под общей ред. С.Н. Попова. – Ростов н/Д: изд-во «Феникс», 2004. – 604 с.