

СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СО СТУДЕНТКАМИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

С.Л. Володкович, Г.И. Нарскин, Л.М. Ярчак

Гомельский государственный университет им. Ф.Скорины, stella_zet@mail.ru

Введение. Анализ литературных данных и обобщение опыта практической работы показали, что до настоящего времени остаются недостаточно разработанными разделы вузовской программы, связанные с физическим воспитанием студенток подготовительной медицинской группы. В то время как изучение занимающихся из основной и специальной медицинских групп продвинулось довольно далеко и насчитывает значительное число экспериментально проверенных и апробированных данных, сведения о подготовительной медицинской группе единичны [2,14].

Следует подчеркнуть, что для студенток подготовительной медицинской группы предусматривается ограничение объема физической нагрузки, в зависимости от состояния здоровья каждой студентки, ее заболевания, функциональной и физической подготовленности. Занятия в подготовительной группе проводятся по программе физического воспитания при условии более постепенного ее прохождения с отсрочкой сдачи контрольных испытаний (нормативов) и норм на срок до одного года. Организация систематических занятий физической культурой со студентками подготовительной группы требует проведения ряда практических мероприятий. Во - первых, преподавателю физической культуры необходимо иметь полное представление о болезни каждой студентки, знать ее функциональные возможности, физическое развитие и подготовленность для того, чтобы подобрать нужные упражнения и правильно дозировать нагрузку. Во - вторых, проводить с такими студентками занятия и постоянно прививать им любовь к физической культуре. В - третьих, вести наблюдения за ответной реакцией, сдвигами и изменениями, которые происходят в организме каждой студентки под влиянием физических упражнений. В - четвертых, обучать студенток подготовительной группы простым приемам самоконтроля и готовить их к самостоятельным занятиям в домашних условиях [4,9,12].

В ряде работ доказано, что систематические и методически правильно организованные занятия содействуют укреплению здоровья и закаливанию организма, повышают уровень физической и функциональной подготовленности, совершенствуя адаптацию к физическим упражнениям и окружающей среде [1,3,10,11]. Однако на практике, занятия по физическому воспитанию не всегда оказывают должный оздоровительный эффект [5,7,13].

Несмотря на то, что современные учебные программы по физическому воспитанию в высших учебных заведениях представляют широкие возможности для работы преподавателя, его инициативы и творчества в выборе средств и методов физической подготовки студентов, в большинстве случаев практикуется стандартный подход, как в организации, так и в построении учебных занятий физической культурой посвященных проблемам физического воспитания со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, указывают, что при стандартном проведении занятий положительных сдвигов в физической и функциональной подготовленности студенческой мо-

лодежи не только не отмечается, но и регистрируются случаи ухудшения функционального состояния организма [6,8,16,17].

Таким образом, анализ научно-методической литературы показал, что в учебно-методических пособиях весьма обобщенно даются рекомендации по организации и проведению занятий по физическому воспитанию студенток подготовительной медицинской группы, которые в большинстве своем противоречивы и в значительной мере носят ориентировочный характер. Возникает необходимость разработки новых подходов в организации и проведении занятий, реализация которых могла бы повысить функциональные возможности организма, двигательную подготовленность, и, как следствие, улучшить состояние здоровья.

В настоящее время на смену однообразию планов, программ, шаблонным формам и методам педагогической деятельности по физическому воспитанию приходит вариатизация учебно-воспитательного процесса с ориентацией на индивидуальные познавательные запросы и возможности каждого студента, его интересы и способности. На наш взгляд, активный двигательный режим студентов должен быть расширен за счет применения на учебных занятиях наиболее интересных, доступных и эффективных физических упражнений, которые должны базироваться на структуре исходного физического состояния и уровня здоровья студентов.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы и учебно-нормативной документации, метод опроса в форме анкетирования и интервьюирования, педагогическое наблюдение, определение физического развития, тестирование функционального состояния и двигательной подготовленности.

Организация исследования. Педагогический эксперимент был осуществлен с учетом современных требований и рекомендаций на базе кафедры физического воспитания и спорта Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины. В основном годичном эксперименте приняло участие 28 студенток педагогических специальностей в возрасте 17-18 лет, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе.

На основании анализа состояния здоровья, физической, функциональной и двигательной подготовленности были сформированы экспериментальная и контрольная группы с учетом отсутствия достоверных отличий между ними. Контрольная группа (КГ) студенток занималась по общепринятой программе [15]. Для экспериментальной группы (ЭГ) мы предложили составленную нами оздоровительно-развивающую методику, основанную на приоритетном использовании современных видов гимнастик в комплексном применении с традиционными средствами физической культуры, в соотношении: классическая аэробика – 25% времени занятия, упражнения калланетики и системы Пилатес – 15%, дыхательной гимнастики – 10%, традиционных средств – 50%. Это достаточно популярные у студенток и доступные виды двигательной активности. Задачи, принципы, компоненты, методика их выполнения различаются, но существует возможность использования множества вариантов комбинирования традиционных упражнений и комплексов данных оздоровительных видов гимнастик. Занятия не требуют больших спортивных площадок, дорогостоящего оборудования, что немаловажно при сегодняшнем материально-техническом обеспечении спортивной базы некоторых вузов.

Результаты и их обсуждение. Установлено, что разработанная оздоровительно-развивающая методика способствует:

- улучшению показателей физического развития: снижению массы тела ($t=2,15; P<0,05$), обхвата талии ($t=2,59; P<0,05$), окружности бедер ($t=2,48; P<0,05$), % жира ($t=2,15; P<0,05$), увеличению ОГК на вдохе ($t=2,15; P<0,05$);

- улучшению показателей функционального состояния: уменьшению ЧСС ($t=2,14; P<0,05$), увеличению показателей пробы Штанге ($t=3,21; P<0,01$), пробы Генчи ($t=2,20; P<0,05$), ЖЕЛ ($t=2,16; P<0,05$), пробы Ромберга ($t=2,30; P<0,05$), достоверным изменениям весо-ростового индекса ($t=3,08; P<0,01$), жизненного и силового ($t=2,21; t=2,72; P<0,05$);

- выраженному улучшению показателей двигательной подготовленности в тестах: «поднимание туловища из положения лежа на спине (руки за головой, ноги закреплены)» ($t=5,23; P<0,001$), «наклон вперед из положения стоя» ($t=4,90; P<0,001$), «сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки» ($t=3,79; P<0,01$), в прыжке в длину с места ($t=3,10; P<0,01$), в беге на 1000 м ($t=2,47; P>0,05$).

Реализация инновационной методики в условиях образовательного процесса по физическому воспитанию в вузе способствовала снижению количества случаев заболевания студенток в течение учебного года. Сравнительный анализ заболеваемости показал, что в ЭГ на одного человека составил 5, тогда как в КГ 10,7 пропусков в год ($t=2,9; P<0,05$). У 28,6% студенток ЭГ произошли улуч-

шения в состоянии опорно-двигательного аппарата. Установлено, что по окончании годичного экспериментального периода в ЭГ 28,5% студенток, были переведены в основную медицинскую группу. В КГ мы наблюдали отрицательную динамику, когда из подготовительного отделения по направлению в специальную медицинскую группу перешло 42,8% студенток.

Нами выявлен и положительный эффект разработанной методики на общее протекание специфического биологического цикла студенток. У 71,4% девушек отмечается уменьшение болезненности, раздражительности в менструальной и предменструальной фазах, улучшение самочувствия в неблагоприятных фазах, уменьшение утомляемости и повышение работоспособности, в то время как в начале учебного года только 21,4% отметили в эти дни хорошее самочувствие, у 78,6% наблюдались болевые ощущения и снижение двигательной активности.

Отмечено, что по сравнению с результатами анкетного опроса в начале учебного года у студенток ЭГ изменилось отношение к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни. Так, 85,7% студенток в своем образе жизни стали использовать оздоровительные методики, 92,8 % студенток не менее чем на 80 баллов (по 100-бальной шкале), оценили состояние своего здоровья на данный момент. Все студентки ЭГ стали положительно относиться к занятиям физической культурой и желают получать дополнительные знания о здоровом образе жизни.

Таким образом, результаты проведенной работы расширяют программное содержание занятий по физическому воспитанию студенток подготовительного отделения, позволяют повысить их эффективность апробированным комплексом педагогических воздействий, показывая направления совершенствования здоровьесберегающих технологий.

Литература:

1. Акчурина Б.Г. Проблемы организации деятельности высшей школы по формированию физического здоровья студентов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04/ Б.Г. Акчурина. - Уфа, 1996. - 24 с.
2. Алиев М.Н., Аксенов В.П. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем: Учеб. пособие. - Тула: Изд-во Тульского пединститута, 1993. - 189 с.
3. Белкина Н.В. Здоровьеформирующая технология физического воспитания студенток вуза/ Н.В. Белкина // Теория и практика физ. культуры. - 2006, - № 2. с. 7 - 11.
4. Белякова Р.Н., Очаров В.С. Физическое воспитание учащихся подготовительной группы: Пособие. - Мн.: Полымя, 1998. - 63с.
5. Дегтярева Е.И. Новые виды и формы физической активности среди женщин в зарубежных странах и в России: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04/ Е.И. Дегтярева - М., 1998. - 212с.
6. Егорычев, А.О. Здоровье студентов с позиции профессионализма / А.О. Егорычев, Б.Н. Бендик, К.А. Бондаремко, Ю.А. Смирнова // Теория и практика физ. культуры. - 2003, - № 2. - с. 53 - 56.
7. Желобкович М.П., Купчинов Р.И. Оздоровительно-развивающий подход к физическому воспитанию студенческой молодежи. - Мн., - 2004, - 212с.
8. Ким Н.К., Дьяконов М.Б. Фитнес. - М.: Советский спорт, 2006. - 454с.
9. Колос В.М. Оздоровительная физическая культура учащихся и студентов: Учеб. пособие/ В.М. Колос - Мн.: БГУ-ИР, 2001. - 154с.
10. Крючек Е.С., Кудашова Л.Г., Малышева О.М. и др. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе: Учеб. пособие. СПб., 1994. - 59с.
11. Кувшинов О.Н. Методика коррекции телосложения студенток педагогического ВУЗа на занятиях по физическому воспитанию: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04/ О.Н. Кувшинов - М., 1998. - 25 с.
12. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры/ Учебник для студентов институтов физической культуры. - М., 1991. - 314с.
13. Мельничук М.В. Технология построения индивидуальных оздоровительных программ для учащихся общеобразовательных школ (На примере фитнес-программ): Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04./ М.В. Мельничук - М., 2001. - 176с.
14. Перова Г.М. Исследование эффективности организации учебного процесса по предмету "Физическая культура" для студенток подготовительной группы педагогического вуза: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04/ Г.М. Перова - Коломна, 2004. - 173с.
15. Физическая культура: Учебная программа для непрофильных специальностей высших учебных заведений (для групп основного подготовительного и спортивного отделений) / Сост. С.В. Макаревич, Р.Н. Медников, В.М. Лебедев и др. - Мн.: РИВШ БГУ, 2002. - 38с.
16. Фурманов А.Г., Князев Ю.Н. Формирование здорового образа жизни учащихся и студентов учебных заведений, находящихся на территориях радионуклидного загрязнения / А.Г. Фурманов, Ю.Н. Князев // Мир спорта. - 2001, № 3. - с. 52—55.
17. Чибисова Т.В. Построение занятий с применением различных видов оздоровительной аэробики с девушками 15-17 лет: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04/ Т.В. Чибисова - М., 2003. - 174 с.