

ПОВЫШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФКиС (НА ПРИМЕРЕ СМГ)

Халикова Л.С.¹, Киенко Г.В.²

¹Халикова Лилия Сагдулаевна - старший преподаватель,
кафедра физического воспитания и спорта,
Национальный Университет им. Мирзо Улугбека;

²Киенко Галина Владимировна - старший преподаватель,
кафедра естественных наук,
Ташкентский филиал

Национальный исследовательский ядерный университет "МИФИ" (Московский инженерно-физический институт),
г. Ташкент, Республика Узбекистан

Аннотация: инновационный подход к организации и содержанию неспециального физкультурного образования в вузе благоприятно отражается на повышении успеваемости студентов и снижении пропусков учебных занятий по болезни. Разработанные и подтвердившие высокую эффективность индивидуальные программы самостоятельных занятий физическими упражнениями целесообразно использовать в процессе физического воспитания студентов специальных медицинских групп высших учебных заведений.

Ключевые слова: студенты, физическая культура и спорт, специальная медицинская группа (СМГ), функциональное состояние.

В последние годы высокая заболеваемость студентов имеет отчётливую тенденцию к росту. Увеличилось количество студентов, отнесённых к специальной медицинской группе, а также освобождённых от занятий физической культурой. Весьма значителен и диапазон заболеваний, встречающихся у студентов. Наблюдается увеличение количества студентов, имеющих несколько заболеваний. Истоки этой негативной тенденции проявляются ещё в школьные годы. Так, большая часть абитуриентов (свыше 50%) уже при поступлении в вуз имеют отклонения в состоянии здоровья. Специалисты отмечают, снижение морфофункционального развития и психоэмоционального статуса студентов [1, 2].

Сложившееся положение со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью студентов вызывает большую озабоченность и требует поиска эффективных средств и методов их физического воспитания. В связи с этим возрастает значение педагогических новаций, позволяющих обновить научно-методическую основу преподавания и осуществить переход на новые эффективные технологии физкультурного образования студенческой молодёжи.

В настоящее время в теории и методике физической культуры сформулированы принципиальные установки по перестройке образовательной системы, направленные на «реализацию гуманистического подхода, в котором личность является высшей социальной ценностью». Однако вопросы научного обоснования принципа индивидуализации в физическом воспитании студенческой молодёжи разработаны недостаточно. Выполненные в последние годы исследования по данной проблеме преимущественно связаны с организацией и содержанием неспециального физкультурного образования только студентов основной группы [3].

Перспективный путь решения данной проблемы, на наш взгляд, видится в разработке инновационного подхода к физкультурному образованию студентов на основе индивидуальных программ занятий физическими упражнениями, обеспечивающими оздоровительную направленность, способствующих индивидуальной коррекции физического развития и физической подготовленности, развитию потребностей и мотивов студентов к занятиям физическими упражнениями. Следовательно, высокая теоретическая и практическая актуальность данной проблемы явилась объективным основанием для проведения настоящего исследования.

Повышение физического состояния студенток специальной медицинской группы необходимо осуществлять на основе использования индивидуально-ориентированных программ занятий физическими упражнениями. Такие программы целесообразно применять со второго курса обучения, так как навыки самостоятельного выполнения упражнений и приёмов самоконтроля студенты осваивают за время обучения на первом курсе. Индивидуальная программа физической рекреации и двигательной реабилитации составляется на недельный цикл и включает два занятия в рамках учебного расписания и два-три занятия самостоятельных. Обязательным условием при составлении индивидуальной программы является установление уровня физического состояния по использованной нами технологии, что даёт возможность выявить наиболее отстающие в развитии физические качества. Необходимо учитывать также интерес студента в определённом виде двигательной активности, это повышает его мотивацию к занятиям. В программу включать упражнения общеукрепляющего воздействия, направленные в первую очередь на воспитание общей выносливости, улучшение функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы, которые необходимо применять в соответствии с характером заболевания, а так же упражнения на воспитание основных физических качеств. Обязательным компонентом индивидуальной

программы являются комплексы лечебной гимнастики, направленные на профилактику обострения и лечение конкретного заболевания.

Соотношение упражнений общеукрепляющей и специальной направленности 55-60% к 40-45%. Продолжительность каждого самостоятельного занятия составляет не менее 30-40 минут. Интенсивность нагрузки контролировать по частоте сердечных сокращений. При выполнении циклических видов упражнений, в рамках самостоятельных занятий.

Физическая нагрузка должна соответствовать структуре занятия, функциональным и адаптационным возможностям студентов. Преподаватель контролирует нагрузку по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления. Нагрузку следует дифференцировать, поскольку от неё в большей мере зависит решение оздоровительных задач и достижение эффекта физического совершенствования.

Дифференцированный подход к составлению физической нагрузки включает:

- видоизменение и конкретизацию с учётом особенностей заболевания в период занятий;
- варьирование скорости и продолжительности выполнения упражнений с учётом состояния здоровья в период занятий;
- учёт индивидуальной физической подготовленности и психического состояния для выполнения предстоящих нагрузок.

С этой целью величину нагрузки рекомендуется регулировать путём изменения:

- суммарного количества упражнений;
- количества повторений одного и того же упражнения;
- времени, отводимого на выполнение упражнений;
- времени и характера отдыха при выполнении упражнений;
- темпа или скорости выполняемых упражнений;
- амплитуды движений;
- условий (усложняя или упрощая) выполнения упражнений;
- оборудование и инвентарь, используемый при выполнении упражнений.

Для самостоятельных занятий предоставлять студентам возможность пользоваться спортивными залами и открытыми площадками университета, посещать бассейн, пользоваться спортивным инвентарем, имеющимся на кафедре физического воспитания. На академических занятиях отводить время на индивидуальную самостоятельную работу. Установить один день в неделю, для оказания консультативной помощи студентам по интересующим их вопросам, а также ликвидации задолженностей по теоретическому разделу программы.

В процессе физического воспитания студентов, отнесённых к специальной медицинской группе, необходимо осуществлять мониторинг физического состояния для осуществления врачебно-педагогического контроля по использованной нами технологии через каждые 6-8 недель учебных занятий. Данные мониторинга отражать в индивидуальной карте и дневнике самоконтроля, проверку которого осуществлять один раз в месяц.

Для формирования активного отношения у студентов к занятиям физической культурой особое внимание сосредоточить на повышении их физкультурной грамотности, воспитании культуры проведения свободного времени, формировании мотивационно-ценностного отношения к личному здоровью и физической культуре. Содержание теоретического материала вариативной части программы подбирать с учётом направленности интересов обучаемых, их состояния здоровья. Это даёт возможность осуществить углубленное изучение вопросов организации индивидуального здорового стиля жизни, использования средств и методов физического самовоспитания, гигиенических мероприятий в режиме дня, регулирования нагрузки и самоконтроля.

Список литературы

1. *Бароненко В.А.* Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт / под ред. В.А. Бароненко: учеб. пособие. М.: АльфаМ, 2003. 352 с.
2. *Головко Н.Г.* Планирование и организация занятий по физической культуре со студентами специальной медицинской группы: метод. пособие / Н.Г. Головко, О.М. Головко, Е.В. Дурыхин, М.П. Конылова. Белгород: Изд-во Белгородской ГСХА, 2005. 32 с.
3. *Никитина И.В.* Организационно-методические условия оптимизации физического воспитания студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальным медицинским группам: автореф. дис. .к.п.н. / И.В. Никитина. Смоленск: СГАФКСТ, 2005. 24 с.