

Е. А. Мойсеенко, Ю. Н. Мойсеенко

ДИФФЕРЕНЦИАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Введение. Негативные тенденции последних лет, связанные с ухудшением здоровья молодежи, требуют совершенствования организации процесса физического воспитания в специальном учебном отделении (СУО) (В. Г. Бауэр, 2001, Е.А. Бабенкова, 2003, Л.В. Баль, С.В. Барканова, 2003, и др.).

По общему положению кафедр физического воспитания, студенты, зачисленные в специальное медицинское отделение, должны быть распределены по нозологическим формам (характеру заболеваний) в группы А, Б, В. Однако это возможно только в крупных учреждениях высшего образования (УВО), где количество студентов позволяет осуществить такое деление. У большинства же УВО нашей страны вопрос о комплектовании спецмед-групп (СМГ) по нозологиям не возникает, так как, в первую очередь, студентов делят по полу и количеству. Таким образом, в группах специального учебного отделения оказываются студенты с различными хроническими заболеваниями, с различной степенью тяжести течения заболевания, и соответственно с различным уровнем физического состояния. Исследования по организации учебного процесса в СУО, проводимые в течение ряда лет, показали отсутствие существенных различий по показателям физического состояния между студентами с самыми различными заболеваниями

(Н. Н. Гаврилович, Н. Г. Яцко, А. Н. Василец, 2002). Это свидетельствует о том, что у студентов с самыми различными хроническими заболеваниями внутренних органов и опорно-двигательного аппарата из-за значительного снижения уровня двигательной активности резко падают функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, снижаются сила различных групп мышц и общая физическая работоспособность.

Как известно, при различных заболеваниях в организме возникают восстановительные процессы, направленные на устранение остаточных явлений в органах и системах. Согласно данным выводам, восстановление и саморегуляция, происходящие индивидуально в организме, приводят к тому, преподавателю по физической культуре необходимо взаимодействовать не с самим заболеванием, а с состоянием организма после перенесенного заболевания. Учитывая все вышесказанное, можно с уверенностью рекомендовать занятия по физической культуре в СУО без дифференцирования контингента по нозологическому принципу, данный подход не эффективен. Актуальным современным подходом является изучение дифференциации процесса физического воспитания со студентами СУО с учетом индивидуальных особенностей каждого студента, что будет способствовать повышению эффективности занятий, формированию мотивации к регулярной двигательной активности.

Цель работы: изучить и проанализировать научные исследования на тему дифференциации физического воспитания студентов специального учебного отделения и определить оптимальные пути ее реализации.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы; методы абстракции и дедукции.

Результаты работы и их обсуждение. Организация и методика учебного процесса по физическому воспитанию для студентов СМГ имеет свои особенности. Наряду с решением основных задач постепенного развития и поддержания физических качеств таких студентов, необходимо использовать возможность средствами адаптивной физической культуры восстанавливать и совершенствовать функциональные резервы организма занимающихся. Опытные специалисты рекомендуют наибольшее внимание в группе СУО уделять студентам, имеющим низкие показатели функционального состояния сердечно - сосудистой системы, отставание в физическом развитии и крайне низкую физическую подготовленность. Как правило, в школах такие студенты были освобождены от уроков физической культуры или получали минимальные физические нагрузки, поэтому уровень физической подготовленности у них очень низок. Это необходимо учитывать для определения общей и моторной плотности занятия. Кроме того, степень компенсации заболевания у студентов, а также уровень их функциональных способностей различны, поэтому одним из основных принципов организации занятий с такими студентами является дифференциация и строгая регламентация физической нагрузки.

При проведении занятий, параллельно с развитием физических качеств, повышающих физическое и функциональное состояние организма, рекомендуется студентам специального медицинского отделения рекомендуется прививать навык к ежедневному выполнению индивидуальных физических упражнений, направленных на ликвидацию остаточных явлений после перенесенных заболеваний и, при необходимости, формировать компенсаторные функции (В. А. Лисовский, С. П. Евсеев, В. Ю. Голофеевский, А. Н. Мироненко, 2004).

При развитии физических качеств у студентов с отклонениями в состоянии здоровья следует учитывать диагнозы, с которыми студенты направлены в СМГ. Студентам, имеющим диагноз «гипертоническая болезнь» или «миопия высокой степени» такие качества, как сила и быстрота, необходимо развивать чрезвычайно осторожно и очень постепенно. Развивая качество гибкости, необходимо учитывать, что таким студентам противопоказаны некоторые виды упражнений, например, резкие наклоны вперед, с опусканием головы вниз. К этим упражнениям студентов необходимо приучать очень постепенно, начиная с подводящих упражнений (Э. С. Аветисов, Э. С., Е. И. Левадо, Н. А. Гросс, А. Г. Дембо, В. И. Тхоревский, 2001). Студентам, имеющим заболевания опорно-двигательного аппарата, необходимо дифференцированно назначать такие виды упражнений, как прыжки, упражнения в метании и толкании. При миопии высокой степени следует еще более осторожно вводить эти упражнения, если у студентов нет изменений на глазном дне. При наличии таких изменений при любой степени миопии вышеназванные упражнения будут противопоказаны. Следует ограничить их и для студентов, страдающих гипертонической болезнью и нейроциркуляторной дистонией с гипертензивным синдромом. Для студентов с патологией желудочно-кишечного тракта, имеющих повышенную моторику и кислотность, рекомендуется ограничить участие в эстафетах и спортивных играх, так как эмоциональный фактор может усугубить их состояние. Только с учетом противопоказаний можно применять упражнения на развитие активной и пассивной гибкости путем растягивания мышц (С. Н. Попов, Н. М. Валеев, Т. С. Гарасева, 2004). Студентам с гипертонической болезнью, нефритом, миопией, с сердечно-сосудистыми заболеваниями можно вводить упражнения для развития пассивной гибкости, очень постепенно увеличивая нагрузку. Все упражнения следует делать во время управляемого выдоха. При наклоне туловища, голову занимающимся с данным диагнозом следует держать так, чтобы взгляд был направлен вверх или прямо. К развитию быстроты у студентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и органов зрения приступают после появления выраженной положительной динамики таких физических качеств, как выносливость, гибкость и ловкость. При этом, не следует назначать для бега очень короткие дистанции (10-15 м), так как во время их преодоления происходит слишком резкая смена деятельности, что противопоказано студентам с подобными отклонениями в состоянии здоровья. При развитии быстроты у студентов

с патологией пищеварительной системы необходимо учитывать моторику кишечника и кислотность желудочного сока. Например, при наличии у студентов диспепсических явлений или гастрита, быстроту следует развивать очень постепенно и осторожно, так как резкие движения могут вызвать обострение заболевания (В. И. Дубровский, 2006). Наличие патологий в состоянии здоровья у студентов СМГ диктует необходимость более тщательного контроля за состоянием здоровья во время занятий. При этом, следует учитывать как признаки утомления, так и личную самооценку состояния здоровья студентом.

Заключение. Таким образом, при дифференциации физического воспитания студентов специального учебного отделения, важно учитывать следующие особенности методики индивидуального подхода:

- изучение диагноза, определение уровня физической подготовленности и индивидуальных особенностей каждого занимающегося;
- обеспечение оптимального подбора средств физической культуры, способствующего росту показателей всех студентов, а не только отстающих, которые должны находиться под особо тщательным контролем;
- создание оптимальной методической последовательности изучения учебного материала в соответствии с уровнем физической подготовленности каждого занимающегося.

Важно понимать, что от совместного взаимодействия студента и преподавателя зависит, возникнет ли у занимающегося потребность в регулярной двигательной активности не только на обязательных занятиях по физической культуре в университете, но и в дальнейшем самостоятельно.