

УДК 613.71/.735-057.875

Начатая Е.С., Ульяновкина О.В., Калмыкова В.И., Аматауни Н.А.

АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

В статье представлен анализ теоретической разработки и экспериментального обоснования организационно-методических условий повышения эффективности оздоровительной работы студентов специальных медицинских групп, при помощи средств физической культуры.

Ключевые слова: организационно-методические аспекты, студенты, физическое воспитание, физические нагрузки, здоровье.

Введение. В современных условиях здоровье человека рассматривается как мощный фактор повышения своего социального статуса, оптимальной трудоспособности и продолжительности жизни, а также обеспечения безопасности страны, повышения ее технико-экономического потенциала. Здоровье является основой для воспитания гармонично развитой личности, надежным фундаментом освоения духовных и нравственных ценностей культуры, профессионального образования и профессиональной деятельности [2,4,7].

Однако состояние здоровья, физического развития и физической подготовленности студенческой молодежи вызывает большую озабоченность. В частности, прослеживается негативная тенденция – прогрессирующее увеличение числа больных студентов, вызванное снижением сопротивляемости организма под воздействием неблагоприятных социальных факторов и природной среды [1, 3, 5].

Результаты исследований показали, что увеличение заболеваемости среди студентов является следствием, прежде всего, физической и функциональной детренированности, которая наступает из-за ограниченной двигательной активности [3,8]. Установлено, что возникновение целого ряда заболеваний у студентов обусловлено недостаточным объемом двигательной активности, высоким психоэмоциональным стрессом и учебными перегрузками, которые не компенсируются необходимыми физическими нагрузками [6,2].

Многие специалисты констатируют снижение эффективности физкультурно-оздоровительной работы среди студентов [2,3,10]. Обоснованную тревогу вызывает не достаточная разработанность ее содержания и целенаправленного использования средств физической культуры.

Таким образом, анализ проблемной ситуации позволил выявить объективное противоречие между тенденцией ухудшения здоровья студентов под влиянием прогрессирующей гиподинамии (гипокинезии) и отсутствием научно-обоснованных организационно-методических условий и методики физического воспитания, направленных на повышение ресурсов их здоровья, развития физических качеств и результативности учебной деятельности.

Преодоление данного противоречия обусловлено решением научно-практической задачи по обоснованию эффективных организационно-методических условий, нацеливающих процесс физического воспитания на мотивацию повышения объема должной двигательной деятельности студентов, сохранение и укрепление их здоровья.

Цель исследования: теоретически разработать и экспериментально обосновать организационно-методические условия повышения эффективности оздоровительной работы студентов специальных медицинских групп при помощи средств физической культуры.

Научную основу исследования составляют положения гуманистической психологии о необходимости создания адекватных условий для целостного процесса развития человека. Эффективность процесса физического воспитания студентов, можно существенно повысить, если будут реализованы следующие организационно-методические условия:

– при отборе средств физической культуры и методов организации занятий будет учтена индивидуальная приспособляемость организма студентов к определенному виду двигательной активности, и на этой основе разработана дифференцированная учебная программа по физическому воспитанию;

– целенаправленно применена индивидуально-дифференцированная методика физического воспитания, учитывающая мотивационные ориентации студентов к решению двигательных задач определенного класса и обучению здоровью на основе самопознания, самовоспитания и самореализации;

– качественно освоены физические нагрузки в смешанном режиме энергообеспечения для повышения функционирования дыхательной и сердечно-сосудистой систем;

– увеличено количество занятий физическими упражнениями в недельном цикле жизнедеятельности студентов.

Задачи исследования:

1. Выявить влияние режимов учебной деятельности и двигательной активности на основные показатели здоровья студентов специальной медицинской группы.

2. Обосновать комплекс организационно-методических условий, способствующих повышению эффективности и оздоровительной направленности физического воспитания студентов специальной медицинской группы.

3. Теоретически разработать и экспериментально оценить индивидуально-дифференцированную методику физического воспитания студентов специальной медицинской группы.

Теоретико-методологическую основу исследования составили современные основополагающие концепции: теории и методики физического воспитания (В.К. Бальсевич, 1996; Л.П. Матвеев, 2000); теории адаптации систем организма к физическим нагрузкам (А.А. Виру, 1980; В.Н. Платонов, 1992; В.Г. Семенов, 1997); теории и методики преобразования системы физического воспитания (В.А. Ермаков, 1996; Л.И. Лубышева, 1998; М.Я. Виленский, 1999).

Результаты исследования. – В процессе исследования была теоретически разработана, апробирована и внедрена индивидуально-дифференцированная методика физического воспитания студентов специальных медицинских групп, основанная на приоритетном применении средств физической культуры, адекватных мотивации и индивидуальной приспособляемости организма, укреплению здоровья на основе самопознания, самовоспитания и самореализации личности. Разработан и обоснован комплекс организационно-методических условий, основу которых составляют индивидуально-дифференцированный подход к физическому воспитанию студентов специальной медицинской группы к определенному виду физической активности, при системном применении режима четырехразовых занятий в неделю (2 обязательных и 2 самостоятельных), с усилением мотивации на реализацию домашних двигательных заданий. Разработана дидактическая база содержания двигательных заданий в зависимости от динамики показателей развития индивидуально-приоритетных физических качеств у студентов, обеспечивающих эффективность данной методики в занятиях по физическому воспитанию.

Доказана возможность индивидуализации нормирования эффективных физических нагрузок со смешанной энергетической направленностью в основной части занятия (ЧСС 75-80% от максимальной) для студентов специальной медицинской группы и их контролируемость в течение всего учебно-образовательного процесса.

Полученные научные результаты исследования существенно расширяют положение о новых способах оздоровления студентов специальных медицинских групп целенаправленным использованием средств физической культуры в процессе их физического воспитания.

Разработанная методика позволила значительно оптимизировать процесс физического воспитания студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, за счет содержательности приоритетных средств оздоровительной физической культуры.

Результаты исследований могут быть реализованы:

– при планировании учебного процесса по физическому воспитанию студентов специальных медицинских групп;

– при разработке учебно-методических комплексов, ориентированных на разный уровень физического и функционального состояния студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья и отнесенных к специальным медицинским группам;

– в профессионально-педагогической деятельности преподавателей кафедр физической культуры различных высших учебных заведений.

Обобщение результатов диагностики показывает, при разработке учебно-методических комплексов, ориентированных на разный уровень физического и функционального состояния студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья и отнесенных к специальным медицинским группам, оказывает положительное влияние на функциональное состояние занимающихся. В частности, у студентов к концу второго курса достоверно сократилась ЧСС в покое; возросли аэробные и кислородтранспортные возможности организма; повысилась устойчивость организма к гипоксии, физическая работоспособность, общая выносливость; улучшились вегетативные показатели и общее состояние КРС (согласно индексу Скибинского); сократилось количество студентов, имеющих низкие показатели уровня физического здоровья до 55,4% человек, что соответствовало их переходу в группу ниже среднего.

Выводы: 1. Существующая практика образовательного процесса в вузе характеризуется большой занятостью студентов, высокими учебными и эмоционально-психическими нагрузками на протяжении учебного года, низким уровнем мотивации и потребности к занятиям физическими упражнениями. Это существенно ограничивает их двигательную активность и способствует увеличению количества лиц с сердечно-сосудистыми и другими заболеваниями, что настоятельно требует разработки и внедрения лично-дифференцированной методики физического воспитания студентов специальных медицинских групп, обуславливающей эффективное развитие психомоторики, повышение функциональных возможностей и укрепление здоровья.

2. Высокая эффективность процесса физического воспитания студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальным медицинским группам, обеспечивается оптимальным соотношением взаимосвязанных педагогических компонентов, составляющих модель организационно-методических условий, направленных на улучшение содержания и качества физического воспитания студентов специальных медицинских групп:

– учет индивидуальной приспособляемости организма к определенному виду двигательной активности;

– индивидуально-дифференцированный подход к физическому воспитанию на основе мотивации и приоритета выбора физических упражнений для устранения дефицита двигательной активности;

– системной реализации режима четырехразовых оздоровительно-тренировочных занятий (двух обязательных и двух самостоятельных по 45-60 мин каждое) с применением двигательных заданий для развития приоритетных физических качеств;

– осуществление непрерывности физических нагрузок и двигательных заданий в самостоятельных формах выполнения;

– целенаправленное использование оздоровительно-тренировочных нагрузок аэробного (130-140 уд/мин) и смешанного (аэробно-анаэробного – 144-156 уд/мин) режимов энергообеспечения для повышения функционирования сердечно-сосудистой системы.

В качестве одного из наиболее действенных направлений в решении проблемы дефицита двигательной активности у студенческой молодежи рассматривается физическое воспитание. В ряде работ доказано, что систематические и методически правильно организованные занятия содействуют укреплению здоровья и закаливанию организма, повышают уровень физической и функциональной подготовленности.

Анализ результатов анкетирования не только позволил выявить отношение студентов специальной медицинской группы к организационным аспектам занятий физическим воспитанием в ВУЗе, но и дал возможность получить результаты самооценки своего здоровья, оценить эффективность предложенной программы, определить наличие мотивации к самостоятельным занятиям.

В перспективе дальнейшие исследования будут посвящены дифференцированному подходу в физическом воспитании студентов СМГ.

Использованные источники

1. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровья человека. СПб.: МГП "Петрополис", 1992. – 123 с.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.
3. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья / Н.М. Амосов. – Донецк: Сталкер, 2002. – 590 с.
4. Баевский Р.М. Прогнозирование состояния на грани нормы и патологии. – М.: Медицина, 1979. – 298 с.
5. Бар-Ор О. Двигательная активность и здоровье детей от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд. – К.: Олимп. Л-ра, 2009. – 527 с.
6. Бушуев Ю.В. Фізична працездатність студентів з різними рівнями соматичного здоров'я // Збірник наук. праць співробітників НМАПО ім. П.Л. Шупика. – 2006. – Вип. 15, книга 2. – С. 301-307.
7. Вржесневський І.І. Організаційно-методичні засади фізичного виховання : методична розробка для студентів усіх спеціальностей / І.І.Вржесневський, Н.І.Турчина. – К.: НАУ, 2006. – 52 с
8. Захаріна Є.А. Організаційні умови вдосконалення фізичного виховання у вищому закладі освіти // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2007. – № 1. – С. 64–67.
9. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А.Г. Сухарев. – М.: Медицина, 1991. – 271 с.
10. Турчина Н.И. Некоторые аспекты физического воспитания в свете тенденций современного образования / Н.И.Турчина, Т.И.Ракитина // Гуманітарна освіта в профільних вищих навчальних закладах: проблеми і перспективи: VI Всеукр. наук.-практ. конфер.: тези доповіді. – К.: НАУ, 2005. – С. 176 – 177.

Nachataya E.S., Uliankina O.V., Kalmikova V.I., Amatuni N.A.

SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL ASPECTS OF THE ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION STUDENTS SPECIAL MEDICAL GROUP

The analysis of theoretical development and experimental validation of organizational and methodological conditions improve recreation activities, students of special medical groups, by means of physical culture.

Key words: *organizational and methodological aspects, students in physical education, muscle loading, health.*

Стаття надійшла до редакції 23.09.2013 р.