

ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Л. А. Матвиенко, В. В. Тишко, Г. И. Медведева

*Учреждение образования «Гомельский государственный
технический университет имени П. О. Сухого»,
кафедра «Физическое воспитание и спорт»*

На специальном отделении занимаются студенты с различными хроническими заболеваниями. Поэтому для этой категории молодежи самостоятельные занятия помимо погашения дефицита двигательной активности осуществляют лечение физическими упражнениями имеющихся заболеваний. Это особенно важно, когда в группах занимаются студенты с разнообразными заболеваниями и во время учебных занятий невозможно в полной мере осуществлять лечебную физкультуру. Поэтому эту часть физкультуры студенты должны в основном делать самостоятельно. На практических занятиях преподаватели обучают студентов лечебной физкультуре при различных болезнях, а затем в индивидуальном порядке проводится контроль правильности выполнения упражнений. В качестве контроля добросовестности самостоятельного выполнения упражнений также используются антропометрические данные. Так, например, при сколиозе систематические занятия повышают становую силу, при бронхиальной астме увеличивают жизненную емкость легких и т. д.

Помимо занятий лечебной физкультурой для студентов специального отделения имеет большое значение повышение их физической подготовки, т. к. многие из них до вуза вообще не занимались физкультурой или же занимались недостаточно для своих физиологических возможностей.

Одной из наиболее доступных форм ежедневных занятий физическими упражнениями, успешно решающей задачи оздоровления и общего развития, является утренняя гигиеническая гимнастика. Для этого контингента молодежи утренняя гимнастика приобретает особенное значение, т. к. при соответствующем подборе упражнений можно постоянно производить коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья и физического развития.

Особенно это важно при нарушении осанки и деформациях позвоночника, заболевания имеющего место в этом в этом учебном году у 28 % студентов специального отделения. Во время утренней гимнастики можно выполнить три-четыре упражнения для укрепления мышц спины. Одна из основных задач физического воспитания является выработки привычки у молодежи к ежедневным занятиям утренней гимнастикой. Помимо постоянных бесед на эту тему кафедрой изданы методические пособия по занятиям утренней гимнастикой для студентов специального отделения. На практических занятиях студенты обучаются составлению и выполнению комплексов утренней гимнастики с включением специальных упражнений для своего заболевания.

На втором месте по характеру заболевания стоит нарушение зрения, преимущественно близорукость (15 %). На практических занятиях разучиваются упражнения, необходимые для улучшения зрения. Эти упражнения нужно выполнять при работе, требующей напряжения зрения. Так, при работе на компьютере студентам рекомендуется делать упражнения для глаз через 30 минут в виде коротких физкультпауз.

Постоянно назначаются самостоятельные занятия бегом, ходьбой на лыжах, плаванием. Обычно в школе учащиеся специальных медицинских групп очень плохо подготовлены по бегу, а между тем бег – хорошее лечебное средство при заболева-

ниях сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной системах. Нами обучаются студенты бегу с выдохом в нос, значительно облегчающим пробегание различных расстояний. Такой бег оказывает особенно лечебное действие при бронхиальной астме, при повышенном артериальном давлении.

Оздоровительный и тренировочный эффект при самостоятельных занятиях может быть достигнут лишь при методически правильном их проведении с обязательным самоконтролем. Для этого на первом курсе читаются лекции о влиянии занятий физкультурой и спортом на различные системы организма и использование изменений в них для проведения самоконтроля при самостоятельных занятиях. Самоконтролю постоянно студенты обучаются на практических занятиях, ведя дневники самоконтроля, осваивая простейшие пробы оценки адекватности получаемых физических нагрузок.

Помимо повседневных самостоятельных занятий студентам даются индивидуальные задания на каникулы для коррекции физического развития и физической подготовки. С этой целью в конце учебного года студенты сами оценивают свое физическое развитие в динамике методом индексов и совместно с преподавателем намечают необходимые физические упражнения для устранения выявленных недостатков. На первом занятии следующего учебного года проводится проверка выполнений заданий на летние каникулы.

Особенное значение самостоятельные занятия имеют у студентов с избыточным весом, как показали наблюдения, кодирование и голодание помогают только лишь на время. Вскоре, как правило, вес возвращается к исходному уровню. По нашим наблюдениям, в этом вопросе помогает сочетание низкокалорийной диеты с постепенным увеличением объема беговых нагрузок в умеренном темпе. Для мобилизации волевого усилия у студентов берется обязательство снизить вес на определенное количество килограмм, которое они записывают в дневнике самоконтроля. Таким путем отдельные студенты сбрасывают за год до 10 килограмм с дальнейшим удержанием нормального веса.

Как показали наши наблюдения лучший оздоровительный и тренировочный эффект имеется у студентов, регулярно посещающих занятия по физкультуре и выполняющих рекомендуемые физические упражнения самостоятельно.