

Сентизова М.И., Кладкин Н.Н., Хоютанов М.М.  
*Якутский государственный университет (ЯГУ), г. Якутск*  
*СОШ №31 г. Якутска*

### ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ.

Среди студентов ЯГУ имеются лица с ослабленным здоровьем, с различными хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем, с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Эти студенты по состоянию здоровья и физической подготовленности относятся к специальной медицинской группе и занимаются в специальном учебном отделении. Многие из них имеют слабое физическое развитие, низкий уровень физической подготовленности. У этих студентов по сравнению с другими зачастую формируются комплекс неполноценности. Они в основном негативно относятся к физической культуре и спорт. В школе они, как правило, были освобождены от занятий физической культурой. У них отмечается страх и ощущения непреодолимости выполнения физических упражнений.

Перед преподавателями кафедры физвоспитания стоит задача кропотливо подбирать оптимальный индивидуальный двигательный режим, быть психологом, чтобы убедить студента в том, что только систематические занятия физическими упражнениями помогут успешно справиться с неизбежными ежедневными нагрузками.

Регулярные и правильно организованные занятия по физической культуре имеют большое значение для физической реабилитации студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья.

В связи с этим организация и методика учебного процесса таких студентов имеют свои особенности. Учебный процесс должен быть направлен на повышение не только адаптационных возможностей студентов, но и на повышение интереса к занятиям.

На занятиях в специальном учебном отделении необходимо использовать такие средства и методы, которые в наиболее короткий срок улучшают и нормализуют функциональное состояние пораженных органов и систем организма, восстанавливают физическую и умственную работоспособность с ослабленным здоровьем.

На основании накопленного опыта преподавания физической культуры в Якутском государственном университете, в работу со студентами специального учебного отделения были внесены соответствующие коррективы. Разработана необходимая учебная документация: это программа дисциплины «Физическая культура для студентов специального учебного отделения», тематические и поурочные планы занятий по физической культуре.

В ЯГУ в 2005-2006 в специальной медицинской группе занимается 1200 человек, это около 20% от общего количества студентов университета. В структуре заболеваемости студентов болезни сердечно-сосудистой системы – 1 место, заболевание органов зрения -2 место, заболевания дыхательной системы – 3 место и далее идут заболевания почек, желудочно-кишечного тракта и др.

Одним из наиболее важных моментов в организации процесса физического воспитания в специальном учебном отделении является комплектование учебных групп, поскольку в это отделение зачисляются студенты с самыми различными заболеваниями, а следовательно, различными противопоказаниями к видам физических упражнений и объему физической нагрузки. Опыт практических занятий показал, что многие студенты с однородными заболеваниями имеют довольно значительные различия в функциональном состоянии организма и уровне двигательной подготовленности, что необходимо учитывать при выборе средств и методов физической культуры.

Апробировав различные формы организации занятий на протяжении нескольких лет, мы пришли к выводу, что при комплектовании учебных групп следует учитывать пол, функциональное состояние организма и физическую подготовленность студентов, противопоказания по типам заболеваний и индивидуальные особенности каждого студента.

Большое внимание уделяется теоретическим знаниям в области физической культуры и спорта. Опросы студентов показывают, что их знания по ключевым проблемам здоровья, физической культуры и спорта поверхностные либо вообще отсутствуют. Большие трудности возникают у занимающихся при составлении комплексов утренней гигиенической гимнастики. Считаю, что необходимо проводить целенаправленную теоретическую подготовку, это существенно повысит уровень знаний, позволит более осознанно относиться к своему здоровью, физической культуре. Теоретический раздел преподают как в форме лекций согласно учебному плану, так и в форме бесед преподавателя в процессе практических занятий, где студенты усваивают специальные знания по физической культуре, а также о своем заболевании.

Содержание практического раздела учебного плана направлена на формирование у студентов единства знаний и практических умений по физической культуре, на развитие и совершенствование двигательных умений и навыков, которые жизненно необходимы студентам. Наряду с этим уделяется особое внимание обучению студентов к комплексам упражнений по типам заболеваний, элементам аутогенной тренировки.

Для развития двигательных умений и навыков на уроках физической культуры мы используем плавание, спортивные игры, подвижные игры, дозированную ходьбу, легкую атлетику, лыжную подготовку, элементы ритмической гимнастики, работу по типу круговой тренировки,

дифференцированную работу на тренажерах. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа на I, II, III курсах.

Для оценки успеваемости студентов мы тестируем выполнения ряда функциональных проб, контрольных упражнений в начале и в конце учебного года, которые отражают физическое развитие, функциональные показатели, физическую подготовленность студентов. Все контрольные упражнения и тесты выполняются строго с учетом противопоказаний по типам заболеваний и по самочувствию.

Основным критерием оценки успеваемости студентов специальной медицинской группы является улучшение в динамике результатов выполнения контрольных упражнений и тестов по сравнению с исходными данными индивидуально для каждого студента, а не обязательное выполнение нормативного объема упражнений. Важным является умение занимающихся самостоятельно оценить уровень своей физической и функциональной подготовленности по результатам различных тестов, умение составить и провести комплекс упражнений по своему заболеванию.

Для совершенствования системы физической культуры студентов специальной медицинской группы разработаны дневники самоконтроля, которые ведутся на протяжении всего периода обучения. В них фиксируются субъективные и объективные показатели функционального состояния систем организма, физического развития и физической подготовленности. Студент может проследить прогресс или регресс своих показателей.

Для студентов специальной медицинской группы самоконтроль, приобретенные жизненно важные умения и навыки очень важны, т.к. позволяют им полнее осознать оздоровительное значение занятий физической культурой и более заинтересованно относиться к использованию необходимых средств физической культуры в повседневной жизни и профессиональной деятельности.

Титова Т.А., Мухаметова Г.Р.

*Башкирский государственный педагогический университет  
им. М.Акмуллы (БГПУ им. М.Акмуллы), г. Уфа*

### ПУТИ ПРОФИЛАКТИКИ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ НАРУШЕНИЙ И ПОВЫШЕНИЯ АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

В период обучения на организм студентов значительное влияние оказывают не только условия жизни, но и образовательная среда (интенсивные учебные нагрузки, режим обучения, соблюдение или несоблюдение санитарно-гигиенических норм организации образовательного