

Казакова М.А., Медведева С.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург, Россия

ДИФФЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД КАК ОСНОВА МЕТОДИКИ РАБОТЫ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

За последние годы в России резко обострилась проблема с состоянием здоровья населения. Систематически снижается уровень здоровья студенческой молодёжи. За время обучения в вузе в несколько раз увеличивается число хронических заболеваний.

По данным выборочных медицинских обследований, у большинства студентов отсутствует установка на здоровый образ жизни, более 60% нуждаются в профилактике и лечении различных заболеваний, и лишь 4% обследованных относят себя к категории «абсолютно здоровых». Наличие вышеперечисленных отклонений приводит к нарушению опорно-двигательной (69%), центральной и нервной (61%), сердечно-сосудистой (56%) и пищеварительной (65%) систем организма.

Важным моментом в формировании культуры здоровья студентов является приобщение к занятиям физической культурой. В целях развития и совершенствования оздоровительной культуры студентам как будущим специалистам необходимо приобрести знания, умения и навыки для формирования устойчивой мотивации на здоровье, здоровый и спортивный стиль жизни.

Индивидуально-дифференцированный подход, в основе которого лежат концептуальные положения педагогики и психологии является основным условием совершенствования двигательного режима и способствования воспитанию здорового и разносторонне развитого человека.

Перед началом учебных занятий студентам необходимо пройти медицинский контроль, где они распределяются по учебным группам (основную, подготовительную и специальную медицинскую) с учетом пола, состояния здоровья, физической подготовленности.

Студенты, имеющие хронические заболевания или освобожденные от занятий на длительный срок, составляют специальную медицинскую группу. Учебный процесс в этой группе направлен на укрепление здоровья студентов, устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, получение знаний о характере своего заболевания и возможностях использования физической культуры как средства профилактики и лечения. В процессе занятий большое внимание уделяется методико-практическим рекомендациям по индивидуальному подбору оздоровительных средств физической культуры.

Методика проведения занятий организована так, что в начале занятия все учащиеся независимо от характера заболевания выполняют дыхательную гимнастику, упражнения, направленные на профилактику плоскостопия, а также на воспитание правильной осанки и укрепление мышц спины и живота.

Далее следует основная часть, первый этап которой – обучение двигательным действиям. Чаще всего упражнения выполняются в парах, что помогает предотвратить ошибки и снизить риск возможных негативных последствий.

Следующий этап – это самостоятельное выполнение упражнений по индивидуальному плану, который разрабатывается преподавателем и студентом на основе медицинских рекомендаций и противопоказаний. Он может быть выполнен в качестве самостоятельной проектной работы обучающегося под руководством преподавателя. В данном случае учащийся овладевает умением исследовать себя и составлять самостоятельный план развития. В план индивидуальной подготовки должны быть включены

упражнения оздоровительной направленности, такие как коррекция зрения, дыхательная гимнастика А. Стрельниковой, суставная гимнастика по методике М. Норбекова.

При более тщательном подходе специальную медицинскую группу можно разделить на подгруппы. При комплектовании групп по сходным методикам студенты объединяются по следующему принципу: 1 группа - заболевания сердечнососудистой системы, органов дыхания, миопии (близорукость); 2 - желудочно-кишечные заболевания, гинекологические, пиелонефрит. Студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата можно подключать к любой из выше перечисленных групп.

Во время занятий следует строго соблюдать методику выполнения упражнений. Так для учащихся с нарушениями центральной нервной системы подбираются упражнения для снятия нервного напряжения в равновесии на повышенной опоре, сокращается время игр. При заболеваниях органов зрения исключаются прыжки, кувырки, упражнения с натуживанием, стойки на руках и голове. При хроническом заболевании желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени, уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки.

Занятия оздоровительной физической культурой дают возможность студентам с отклонениями в состоянии здоровья освоить новые физические упражнения, поддерживать организм в рабочей форме, преодолеть болезнь и собственную слабость, формируют волю и характер. У студентов, улучшается физическое развитие, функциональное состояние организма, нормализуются обменные процессы, а также повышается эмоциональный и психический статус: исчезает скованность, страх, комплекс неполноценности.

Камалова В., Овчинникова Л.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург, Россия

ПЛАВАНИЕ В СИСТЕМЕ РЕАБИЛИТАЦИИ И АДАПТАЦИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

В сфере физической культуры государственными и общественными организациями прикладываются большие усилия для привлечения инвалидов к систематическим занятиям физическими упражнениями как эффективному, универсальному средству физической, психической и социальной адаптации. Но, несмотря на все усилия только 8% инвалидов вовлечено в физкультурно-оздоровительную работу.

В развитых странах финансовые вложения в работу с лицами с ограниченными возможностями окупаются в десятки раз (например, уменьшение со стороны социальных структур затрат на их обслуживание, лечение; получение данной категорией лиц возможности трудиться, повышение их жизненного уровня, снижение социальной напряженности в обществе и т.д.). Поэтому не только государство, но и различные страховые компании, некоммерческие организации вкладывают деньги в профилактику инвалидности, реабилитацию и адаптацию лиц с ограниченными возможностями здоровья. Для реабилитации данной категории лиц занятия спортом предполагают не только восстановление психических и физических функций, но и их адаптацию к активной деятельности в обществе.

Цель адаптивной физической культуры позволяет сформулировать основной принцип деятельности в этой области как занимающихся, так и педагога (преподавателя, тренера, методиста и др.). Максимальное развитие с помощью средств и методов адаптивной физической культуры жизнеспособности человека, поддержание у него оптимального психофизического состояния. И именно адаптивное плавание яв-