

7) Участие в спортивных соревнованиях за сборную команду университета – 20;

8) Реферат – 8.

Всего: **минимальная сумма баллов – 155,**

максимальная сумма баллов – 242.

Учебный модуль (2 семестр)

Основные формы учебной деятельности = 148 баллов:

1) Участие в практических занятиях – 64 (часа) x 2 (баллы) = 128;

2) Сдача тестов по «Дневнику здоровья» = 30;

3) Ведение «Дневника здоровья» = 4.

Коэффициент активности (30%) = 45 баллов:

1) Составление план-конспекта подготовительной части урока – 2;

2) Проведение подготовительной части урока – 4;

3) Посещение праздника «Дня здоровья» – 1;

4) Участие в празднике «День здоровья» – 4;

5) Участие в спортивных соревнованиях за учебную группу – 2;

6) Участие в спортивно массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятиях факультета, университета – 4;

7) Участие в спортивных соревнованиях на первенство университета – 8;

8) Участие в спортивных соревнованиях за сборную команду университета – 20.

Всего: **минимальная сумма баллов – 144.**

максимальная сумма баллов – 192.

Разработанный нами учебный модуль охватывает все аспекты физического воспитания и направлен на активизацию учебно-воспитательного процесса. Он позволяет реализовать индивидуальный подход к процессу обучения, повысить объективность оценки знаний и умений студентов, сформировать навыки, профессионально необходимые для специалиста с высшим образованием.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Е.П. Храмец, А.Г. Никифорова

*Белорусский государственный педагогический
университет имени М. Танка*

В настоящее время перед вузами стоит задача подготовки специалистов нового типа, способного плодотворно работать в условиях рыночной экономики путем внедрения новых современных методов организации учебно-воспитательного процесса. Поэтому особое место должно быть отведено профессионально-прикладной физической подготовке студента. А качество подготовки каждого отдельного молодого специалиста приобретает не только личное, но и общественное значение.

Физическая культура является одной из основ социально-культурного бытия человека, основополагающей его общей и профессиональной подготовки [1, 5]. В процессе систематических занятий физической культурой человек приобретает полезные знания, укрепляет здоровье, совершенствует свои двигательные способности, улучшает телосложение. Кроме того, повышается быстрота мышления и двигательная реакция, укрепляется воля, расширяется диапазон положительных эмоций. Благодаря физическому воспитанию человек приобретает ряд эстетических и нравственных ценностей [2, 4].

Одной из главных целей физического воспитания и спорта является формирование физической культуры личности, подготовка будущих специалистов к их профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья человека.

Так как профессионально-прикладная физическая подготовка является одним из направлений физического воспитания, которая способствует формированию прикладных знаний, физических и специфических качеств, умений и навыков, необходимых для трудовой деятельности [3, 5]. Кроме того, целенаправленная физическая подготовка снижает производственный травматизм, профессиональную заболеваемость, позволяет поддерживать высокий уровень работоспособности, повышает профессиональное мастерство.

Значение профессионально-прикладной физической подготовки постоянно возрастает, что связано со все усложняющимися требованиями, которые предъявляет к специалистам рыночная экономика. Поэтому реализация профессионально-прикладной физической подготовки в системе физического воспитания студентов должна осуществляться с учетом условий и характера их предстоящей профессиональной деятельности. Она зависит от квалификации, мастерства работников, уровня развития качеств личности [2].

Современный труд требует значительных напряжений умственных, психических, моральных и физических сил, повышенной концентрации внимания, координации движений работников любой сферы деятельности. Но каждая профессия предъявляет свой уровень развития психофизических качеств, свой перечень профессионально-прикладных умений и навыков, которые обусловлены не только особенностями выполняемой трудовой деятельности, но и ее условиями. Целый ряд профессий связан с воздействием на организм работника ряда неблагоприятных факторов, связанных с условиями труда. При таких условиях необходимо повышать устойчивость организма к воздействию этих факторов. Решением данных вопросов должна заниматься профессионально-прикладная физическая подготовка с избирательным использованием средств физической культуры и спорта. Цель профессионально-прикладной физической подготовки – психофизическая готовность к профессиональной деятельности.

При достижении целей профессионально-прикладной физической подготовки следует помнить, что данная подготовка осуществляется в тесной взаимосвязи с общей физической подготовкой. Однако общая физическая подготовка будущих специалистов не может полностью решить все задачи. Поэтому физическое воспитание студентов должно осуществляться в зависимости от специфики их будущей профессии. В результате можно сделать вывод, что уровень развития важных для избранной профессии качеств значительно обуславливает профессиональную квалификацию и работоспособность выпускников вузов.

Профессиональная направленность обучения и воспитания будущего специалиста требует системной организации всего учебно-воспитательного процесса, который опирается на следующие принципы [3]:

- идейность, целеустремленность в выборе средств и методов обучения и воспитания;
- единство обучения и воспитания, целостность учебно-воспитательного процесса, связь вузовского воспитания будущего специалиста с его профессией;
- непрерывность, последовательность, преемственность идейно-воспитательного процесса в течение всего периода формирования личности специалиста;
- единство воспитания и самовоспитания, образования и самообразования на основе принципа развивающегося обучения и воспитания будущего специалиста.

В процессе профессионально-прикладной физической подготовки, в зависимости от специфических требований, предъявляемых к профессии, которой обучается студент, решаются определенные задачи:

- направленное совершенствование профессионально важных для данной деятельности физических качеств;
- содействие воспитанию психических качеств, а также качеств, связанных с совершенствованием органов чувств, значимых для избранного вида деятельности;
- формирование прикладных двигательных умений и навыков, необходимых в связи с особыми условиями труда;
- повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям производственной и внешней среды.

Ежегодно в вузы страны поступает определенный процент студентов, имеющих ослабленное здоровье, сниженные функциональные возможности организма и низкую работоспособность. К специальным медицинским группам относят студентов, имеющих значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие ограничения физической нагрузки в выполнении учебной и производственной работы [2, 5].

Данная группа студентов в основном ориентируется на свою общую физическую подготовленность, на свой практический опыт, полученный ими в период обучения до поступления в вуз. А многие из них ранее физкультурой не занимались, и только в процессе обучения они могут приобрести необходимые навыки и умения.

Основными задачами, которые стоят перед студентами, отнесенными к данной группе здоровья, являются: их всестороннее физическое развитие, укрепление всех систем организма, закаливание,

ликвидация функциональных отклонений и выработке механизмов компенсации. К студентам, относящимся к данной группе, требуется строго дифференцированный подход. Это обуславливается необходимостью детального изучения каждого занимающегося, черт его характера, постановкой диагноза заболевания, сбора анамнеза, определения функциональных возможностей при разработке рекомендаций и противопоказаний.

Поэтому особенно остро стоит вопрос о профессионально-прикладной физической подготовке перед студентами, которые относятся к специальным медицинским группам. Организация и методика учебного процесса по физическому воспитанию таких студентов имеет свои особенности и заслуживает большего внимания. При работе с данным контингентом необходима правильная организация занятий по физическому воспитанию, чтобы повысилась их умственная и физическая работоспособность.

Требования, предъявляемые к студентам СМГ по программе «Физическая культура»:

- знать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- знать основы физической культуры и здорового образа жизни. Владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов для СМГ);
- приобрести личный опыт использования физкультурной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;
- владеть знаниями и навыками в проведении специальных комплексов по своим заболеваниям, утренней гигиенической гимнастики, производственной гимнастики, массажа и самомассажа, самостоятельных занятий по оздоровительному бегу, ходьбой, плаванию, лыжной подготовкой;
- уметь использовать приобретенные знания и навыки в области ЛФК для укрепления здоровья, устранения функциональных отклонений в организме и ликвидации остаточных явлений после перенесенных заболеваний.

Программа курса специальной медицинской группы включает теорию, практический материал, профессионально-прикладную физическую подготовку и специальные средства для устранения отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии.

Физическое воспитание студентов специальных медицинских групп должно проводиться на протяжении всего периода обучения и осуществляться в различных формах.

Основной формой организации учебного процесса по физическому воспитанию для студентов специального отделения являются учебные занятия, в процессе которых решаются задачи реабилитационного характера, а также повышения уровня физической и умственной работоспособности. Также необходимо помнить и о формировании у молодых специалистов представлений о требованиях, предъявляемых к их будущей профессии, умений оценить свои способности, выявить интересы к активной деятельности. Программа курса этого отделения включает теорию, практический программный материал, обязательный для всех учебных отделений, профессионально-прикладную физическую подготовку, а также специальные средства для устранения отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии. На теоретических занятиях особое внимание уделяется вопросам врачебного контроля, самоконтроля и методики физического воспитания с учётом отклонений в состоянии здоровья студентов. Общая и профессионально-прикладная физическая подготовка проводятся с учётом функциональных возможностей студентов. Главное в этой подготовке – овладение техникой прикладных упражнений, устранение функциональной недостаточности органов и систем, повышение работоспособности организма. Большое значение в учебных занятиях этого отделения имеет реализация принципов систематичности, доступности и индивидуализации, строгая дозировка нагрузки и постепенное её повышение.

Несмотря на оздоровительно-восстановительную направленность занятий в специальном отделении, они не должны сводиться только к лечебным целям. Преподаватели должны стремиться к тому, чтобы студенты этого отделения приобрели достаточную разностороннюю и специальную физическую подготовку, улучшили своё физическое развитие и готовились к предстоящей профессиональной деятельности.

Литература

1. Богданов, В.М. Методические и практические основы физического воспитания студентов: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – Самара: СГАУ, 1998. – 111 с.
2. Виленский, М.Я. Основы профессиональной направленности студентов педагогических институтов / М.Я. Виленский. – М., 1980.
3. Виленский, М.Я. Основы здорового образа жизни студентов: Учеб. пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: МЕЭПУ, 1995.
4. Жолдак, В.И. Методы совершенствования физического воспитания в вузе / В.И. Жолдак. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
5. Ильин, В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов в вузах. Научно-методологические и организационные основы / В.И. Ильин. – М., 1978.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОДА (ОПОРНО- ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА)

В.А. Соколов, В.М. Кишкурно, Н.И. Шиманович

*Белорусский государственный педагогический
университет им. М. Танка*

При организации и проведении занятий с учащимися, которые имеют заболевания ОДА и нарушения осанки, преподаватели физического воспитания обращают внимание на применение физических упражнений, которые являются эффективным средством для коррекции этих отклонений

Ряд авторов (Егоров Г.Е., Кашин А.Д.) свои исследования конструируют на непосредственном воздействии физических упражнений на устранение тех или иных нарушений ОДА, тогда как еще Павлов И.П. призывал в заболеваниях «лечить не орган, а весь организм». Это медицинское положение относится и к рассматриваемым нами заболеваниям. В самом деле, формирование и укрепление скелетных мышц возможно только в здоровом организме и теле. По определению академика Амосова Н.Н., нет ничего более

эффективного в деле оздоровления человека, как правильно подобранные физические упражнения и адекватные физические нагрузки.

Наиболее распространенным заболеванием опорно-двигательного аппарата, начиная с раннего возраста, является сколиоз. Нарушения осанки, хотя они не относятся к заболеваниям ОДА, тем не менее, могут служить предпосылкой для возникновения ряда функциональных и морфологических расстройств здоровья у молодежи и оказывают отрицательное влияние на течение многих заболеваний. В формировании правильной осанки основную роль играют позвоночник и мышцы, окружающие его, так называемый мышечный корсет. Осанка – это комплексное понятие о привычном положении тела непринужденно стоящего человека. Она определяется и регулируется рефлексом позы (по Павлову И.П.) и отражает не только физическое, но и психическое состояние человека, которое является одним из показателей здоровья. Причины, которые могут привести к нарушениям ОДА, многочисленны: неблагоприятные условия окружающей среды, социально-гигиенические факторы, в частности длительное пребывание учащегося в неправильной позе (положении тела). В результате этого происходит образование неправильных физических установок тела, вследствие – нарушение осанки и другие негативные анатомические нарушения. В одних случаях этот навык неправильной установки тела формируется при отсутствии функциональных и структурных изменений со стороны опорно-двигательного аппарата. В других – на фоне патологических изменений развиваются отклонения в здоровье человека при наследственных или приобретенных нарушениях опорно-двигательного аппарата. Эти нарушения можно отметить и как следствие, и как главную причину усиления негативных последствий, ослабляющих двигательную активность.

При многочасовых, спортивных тренировках различные структурные элементы позвоночника подвергаются постоянной механической нагрузке. Это адаптирует организм к травмам. В этих ситуациях системная оздоровительная направленность построения специальных корригирующих упражнений будет играть первостепенную роль в профилактике и лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата. При ослаблении иммунитета и защитных сил организма, отсутствии планомерной профилактики, при многолетних занятиях нереконмендованными видами спорта возникают нарушения