

Секция «Педагогическое образование и образовательные технологии»

Пути повышения эффективности процесса физического воспитания студенток, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе

Беженцева Любовь Михайловна

Кандидат наук

ГОУВПО "Томский государственный университет Физической культуры, Томск, Россия

E-mail: delja3@yandex.ru

Проблема укрепления здоровья и улучшения физического развития остается в наше время исключительно актуальной. Подтверждение этому, резкое ухудшение состояния здоровья учащейся молодежи. По данным специалистов 90% абитуриентов вузов имеют отклонения в состоянии здоровья. Число девушек, имеющих хронические заболевания, увеличилось с 43,9% до 75%. К окончанию высших учебных заведений остается менее 5% относительно здоровой молодежи [1].

Основными причинами создавшегося положения, по мнению многих исследователей, являются дефицит двигательной активности на протяжении всего периода обучения в образовательных учреждениях, обусловленный несовершенством действующих государственных программ по физическому воспитанию и недостаточный уровень культуры здорового образа жизни всех субъектов образования [2,3,4].

Цель исследования – оценить эффективность действующей и предложенной организации и методики занятий по физическому воспитанию студенток, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе Томского государственного университета.

Исследование проводилось на базе Национального исследовательского Томского государственного университета в период 2009-2010 и 2010-2011 учебные года.

Результаты исследования состояния здоровья показали, что 80% студенток имеют различные дефекты осанки и 56% - нарушения зрения. В структуре их соматических заболеваний преобладают болезни органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, пищеварения и обмена веществ, а также заболевание моче-половой системы. Прочие заболевания составляют 12,6%. Показателен факт, что 46,8% студенток имеют сочетанную патологию (2 и более заболевания).

Учитывая результаты констатирующего педагогического эксперимента, нами были определены следующие организационно-методические условия повышения эффективности процесса физического воспитания студенток, отнесенных по состоянию здоровья в специальную медицинскую группу:

- обеспечение взаимосвязи оздоровительной и образовательной направленности учебного процесса.
- учет состояния здоровья (клинический диагноз), физического развития, физической подготовленности при планировании учебного процесса по физическому воспитанию;
- ориентация на формирование физической культуры личности;

- возможность выбора нетрадиционных, интересных видов физических упражнений (различные виды оздоровительной аэробики);
- формирование на методико-практических занятиях умений, необходимых для осуществления самоконтроля и проведения самостоятельных занятий;
- разработка индивидуальных программ занятий физическими упражнениями в форме домашних заданий и ведение «дневника здоровья».

На втором этапе в 2010-2011 учебном году выделили два периода: подготовительный и основной. Подготовительный период длился в начале первого семестра (сентябрь) и предусматривал определение физического развития, физической подготовленности и проведение анкетного опроса студенток СМГ.

Основной период (октябрь-апрель) был направлен на повышение эффективности процесса физического воспитания студенток СМГ. С этой целью в практические занятия ЭГ были включены средства степ-аэробики с преимущественной аэробной направленностью. При проведении занятий учитывались противопоказания при конкретных заболеваниях, исключались упражнения, связанные с задержкой дыхания.

Практические занятия со студентами контрольных и экспериментальных групп строились по традиционной схеме. Они занимались 2 раза в неделю, но студенты экспериментальной группы выполняли еще и самостоятельные домашние задания 2 раза в неделю.

В целях оптимизации учебного процесса были рассмотрены особенности реализации программы теоретической и методико-практической подготовки для студенток экспериментальной группы.

На теоретических и методико-практических занятиях студентки получали знания по основам физической культуры и здорового образа жизни, осваивали технику выполнения традиционных и нетрадиционных видов физических упражнений и методику их применения при имеющихся заболеваниях, проводили анализ результатов тестирования физической подготовленности, разрабатывали содержание домашних заданий, осуществляли ведение дневников самоконтроля, обучали навыкам самомассажа и приемам самоконтроля.

Для оценки эффективности учебного процесса по физическому воспитанию студенток СМГ был проведен сравнительный анализ динамики изученных показателей у студенток экспериментальной и контрольной групп в течение учебного года.

Установлено, что у студенток экспериментальной группы, по сравнению с контрольной, за период педагогического эксперимента достоверно больше увеличились показатели жизненной емкости легких, силы левой и правой кистей.

Анализ показателей пробы Руффье в начале и конце учебного года показал, что различия между экспериментальной и контрольной группами значимы, а в экспериментальной группе достоверно лучше ($P < 0,05$).

Показатели результатов выполнения контрольных испытаний в конце учебного года у студенток экспериментальной группы выше ($p < 0,05$), чем у студенток контрольной группы.

Выявлены также достоверные ($p < 0,05$) межгрупповые различия в приросте средних величин результатов выполнения контрольных испытаний в конце учебного года у студенток экспериментальной и контрольной групп

На заключительном этапе эксперимента была проведена оценка образа жизни сту-

денток, их отношения к занятиям физической культурой. По сравнению с результатами анкетного опроса в начале учебного года у студенток экспериментальной группы положительно изменилось отношение к здоровому образу жизни. Так 85,3% студенток поставили его на первое место среди других факторов, определяющих здоровье. Большинство опрошенных (73,7%) стали считать, что вести здоровый образ жизни им мешает отсутствие мотивации, а не недостаток времени и отсутствие условий, как они указывали при первичном анкетировании. Регулярно стали уделять внимание своему здоровью 43,3% респондентов (при первичном анкетировании – 6,4%), делают это время от времени ещё 23,3%. Стали понимать значение здоровья 93% опрошенных (в начале учебного года их было 68,4%). Рационально питаться стали 53% студенток (в начале учебного года - 20%). По данным анкетирования 73,3% девушек воздерживаются от вредных привычек. В конце учебного года все студентки экспериментальной группы стали положительно относиться к занятиям физической культурой и хотят получать дополнительные знания о здоровом образе жизни (в начале учебного года - 26,3%).

Литература

1. Бальсевич В.К.. Очерки по возрастной кинезиологии человека. – М.: ФиС., 2009.
2. Шилько В.Г. Физическое воспитание студентов с использованием личностно-ориентированного содержания технологий избранных видов спорта: Учебное пособие. - Томск: Томский государственный университет, 2005. – 176 с.
3. Жмыхова А.Ю. Представления студентов о здоровом образе жизни и роли в нем физической культуры в зависимости от пола и состояния здоровья. – Архангельск, 2007. – С. 56–58.
4. Жерносек А.М. Технологии применения занятий степ-аэробикой в оздоровительной тренировке: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М, 2007.– 24 с.

Слова благодарности

Выражаю огромную благодарность! За предоставление возможности участвовать в конференции!!!!!!!!!!!!