

4. Курение, судя по результатам исследований, ок зывает отрицательное влияние на уровень обеспеченности организма витамином С.

Кудрицкий В.И.

(кафедра физического
воспитания)

ОПТИМИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В СПЕЦИАЛЬНОМ МЕДИЦИНСКОМ ОТДЕЛЕНИИ

Педагогической наукой накоплен определенный опыт в области использования физических упражнений как средства функционально-восстановительной терапии при различных заболеваниях. В вузах они применяются на специальном медицинском отделении с целью реабилитации нарушенных функций организма студентов с хроническими заболеваниями. При этом возникают большие методико-организационные трудности в комплектовании групп: различная физическая подготовка и физическое развитие студентов, пол, и, самое главное -- разнообразные заболевания. В научных и методических работах приводится достаточно рекомендаций по организации, проведению и формированию таких учебных групп. Однако на практике этого трудно добиться. Исходя из опыта работы, педагогических наблюдений и анализа научной литературы, мы пришли к выводу, что занятия на специальном медицинском отделении необходимо проводить с оздоровительно-шадящей направленностью, а группы комплектовать -- как обычные учебные. Физические упражнения должны содействовать тренировке силовой выносливости мышц тела, их растяжению и гибкости; развивать координацию движений и ловкость; улучшить трофику тканей, способствуя тем самым реабилитации нарушенных функций различных органов больных студентов (не забывать при этом об общих дидактических принципах и второстепенных задачах). Следует максимально использовать тренажеры, спортивный инвентарь и предметы, дифференцированно действующие на ослабленные органы. При такой постановке вопроса главным является оптимизация учебного процес-

са по физвоспитанию. Это – широкое применение "круговой тренировки", привитие навыков самостоятельной, осознанной работы как во время занятий в институте, так и во внеурочное время (дома) по заданию преподавателя (выполнение специальных упражнений, исходящих из диагноза заболевания). Это – максимальная плотность урока с частотой сердечных сокращений 130–150 ударов в минуту, волнообразной физической нагрузкой, врачебным или педагогическим контролем во время занятий, а также в начале и конце учебного года. Особью следует тщательно проанализировать заболевания студентов, назначить индивидуальные специальные физические упражнения, которые они должны выполнять самостоятельно в конце основной части занятий в течение 10–15 минут. Необходимо предупредить каждого студента, какие упражнения не следует выполнять в силу его недуга. К примеру: у студентки Т. – миопия. Мы не рекомендуем ей подскоки, прыжки, статическое напряжение мышц, резкие наклоны, упражнения с отягощениями: она должна выполнять одно из своих специальных упражнений. В заключении урока используются движения на расслабление, дыхательные упражнения, вибромассаж, аутогенная тренировка.

Проведенные нами педагогические исследования показали, что основанное на оптимизации учебного процесса по физическому воспитанию методико-организационное построение занятий в специальных медицинских группах дает положительные результаты. Мы наблюдали улучшение показателей, характеризующих состояние физического развития и физической подготовленности, улучшение общего состояния здоровья и деятельности ряда систем организма студентов. Анкетирование, проведенное в конце учебного года показало, что в 58% случаев состояние их здоровья улучшилось, у 40% изменений не произошло и лишь у 2% здоровье ухудшилось. Это свидетельствует о положительном воздействии на организм ослабленных студентов разработанной нами методико-организационной схемы на основе оптимизации учебного процесса по физвоспитанию в специальном медицинском отделении.