

ІНДЫВІДУАЛІЗАЦЫЯ ФІЗІЧНАГА ВЫХАВАННЯ СТУДЭНТАЎ СПЕЦЫЯЛЬНАЙ МЕДЫЦЫНСКАЙ ГРУПЫ

На сённяшні момант праблема захавання і ўмацавання здароўя студэнцкай моладзі вельмі актуальна. Назіраецца пагаршэнне стану здароўя студэнтаў, з гэтай прычыны павялічваецца колькасць аднесеных да спецыяльнай медыцынскай групы (каля 25-40 %).

Правядзенне заняткаў са студэнтамі, якія аднесены па стану здароўя да спецыяльнай медыцынскай групы, мае свае асаблівасці: у арганізацыі вучэбна-выхаваўчага працэсу; у выбары сродкаў і метадаў, якія абмежаваны захворваннямі якія дыягнастуюцца; розным узроўнем фізічнай падрыхтаванасці і матываванасці да фізічнага ўдасканалення свайго арганізма студэнтаў адной групы.

У БДПУ імя М. Танка на філалагічным факультэце было праведзена даследаванне, мэтаю якога з'яўлялася распрацоўка новых падыходаў да індывідуалізацыі вучэбна-выхаваўчага працэсу па фізічным выхаванні студэнтаў з адхіленнямі ў стане здароўя. Для вырашэння пастаўленай мэты выкарыстоўваліся наступныя метады: аналіз і абагульненне навукова-метадычнай літаратуры, анкетаванне, тэставанне фізічнага развіцця і фізічнай падрыхтоўкі, аналіз медыцынскіх дакументаў, назіранне.

Намі было абследавана 57 студэнтаў першага курса, аднесеных па стану здароўя да спецыяльнай медыцынскай групы. У выніку аналізу медыцынскіх дакументаў было выяўлена, што каля 60% студэнтаў маюць у анамнезе не адзін дыягназ, а некалькі і самымі распаўсюджанымі з'яўляюцца: скаліёз I - II ступені, астэахандроз пазваночніка, люмбалгія, міяпія сярэдняй і высокай ступені, плоскаступнёнасць, піяланефрыт, нефроптоз I - II ступені, артрыт, ПМК I - II ступені і інш. Па выніках анкетнага апытання 57% студэнтаў лічаць, што на занятках мала выкарыстоўваецца індывідуальны падыход. Асноўным матывам наведвання заняткаў для 53% студэнтаў - з'яўляецца атрыманне заліку. Вынікі тэставання фізічнага развіцця і фізічнай падрыхтаванасці прадстаўлены ў табліцах 1 і 2 адпаведна.

Зыходзячы з атрыманых дадзеных, намі распрацаваны індывідуальныя карткі для студэнтаў спецыяльнага медыцынскага аддзялення. Пры гэтым ўлічваліся: медыцынскія паказанні і

супрацьпаказанні да выкарыстання розных сродкаў і метадаў фізічнай культуры; веды, уменні і навыкі вучняў; фізічнае развіццё; фізічная падрыхтаванасць; зацікаўленасць у атрыманні станоўчага эфекту ад заняткаў фізічнай культурай; пол; узрост.

Табліца 1 - Паказчыкі фізічнага развіцця

	Норма	Мах	Мін	сярэдні
Весараставы паказчык	-10	7	-25	-12
Спроба на дазаваную нагрузку	Да 25%	103%	8%	72%
Проба Штанге	41сек і вышэй	83сек	25 сек	41сек
Проба Генча	29 сек і вышэй	47 сек	17 сек	27 сек
ЧСС у спакоі	41-50 уд. у хв.	80 уд. у хв.	50 уд. у хв.	65уд. у хв.

Табліца 2 - Паказчыкі фізічнай падрыхтаванасці

	Норма	Мах	Мін	сярэдні
Хада 3 км (хв.сек)	23.00	27.40	23.30	26.41
Скачок у даўжыню (см)	200	190	145	164
Згінанне, выпростванне тулава (разоў)	45	45	26	36
Нахіл наперад (см)	20	24	-6	9
Раўнавага(сек)	90	127	5	31

Па папярэдніх дадзеных даследавання назіралася павышэнне ўзроўню наведвання; адбылося пераразмеркаванне матываў, калі да эксперыменту - асноўным было атрыманне заліку, то ў ходзе - акцэнтны ссоўваюцца на здараўленне і атрымання адпаведных ведаў. Індывідуалізацыя навучання - шырокае паняцце, якое прадугледжвае сумесную дзейнасць выкладчыка і студэнта. Толькі пры актыўным іх узаемадзеянні можна вырашыць праблему здараўлення, і дапамагчы адаптавацца да новых умоў жыцця і прафесійнай дзейнасці. Супраць стаяць экалагічнай абстаноўцы, якая бесперапынна пагаршаецца.