

УДК 378.147:613

АКТУАЛЬНОСТЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ В ВУЗЕ

Е. А. КОПЫЛОВА

Белорусско-Российский университет
Могилев, Беларусь

Здоровьесберегающие образовательные технологии – это система мер по сохранению, укреплению и формированию культуры здоровья студентов в учебно-воспитательном процессе. При проведении занятий в специальных медицинских группах (СМГ) необходимо учитывать особенности занимающихся, которые имеют определенные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера.

В 2021/2022 учебном году в Белорусско-Российском университете было проведено исследование соматического здоровья студентов первого курса всех факультетов. Анализ медицинских справок с учетом конкретизации диагнозов показал, что из 606 студентов 103 человека относятся к СМГ, 48 человек полностью освобождены от занятий физической культурой. Преобладают заболевания сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, органов зрения, а также опорно-двигательного аппарата (89 студентов).

В настоящее время одной из актуальных проблем является сохранение и укрепление физического здоровья современного студента и оптимизация здоровьесберегающей деятельности в высших учебных заведениях.

Здоровьесберегающие технологии в высшей школе включают в себя следующие условия: отсутствие стресса; адекватность требований и методик обучения; организация учебного процесса с учетом гендерных, возрастных, индивидуальных особенностей и гигиенических требований.

Кроме того, очень важно на занятиях физической культурой использовать специальные дыхательные упражнения, циклические упражнения аэробного характера, упражнения на развитие силы, гибкости, специально подобранные упражнения с учетом заболевания.

На учебных занятиях в группах СМГ необходимо применять здоровьесберегающие методы: защитно-профилактические, стимулирующие, информационно-обучающие. Использование этих методов позволит студентам более успешно адаптироваться в образовательной и социальной среде, повысить физическое и функциональное состояние организма, изучить комплекс физических упражнений профессионально-прикладной направленности, применить здоровьесберегающие технологии в личной жизни.

В высшей школе следует организовать учебный процесс по физическому воспитанию таким образом, чтобы он способствовал формированию культуры здоровья молодежи и саморазвитию личности.

Сегодня в Белорусско-Российском университете при проведении занятий со студентами в СМГ применяют следующие здоровьесберегающие компоненты обучения.

1. Обучение в малых группах. Количество занимающихся в специальных медицинских группах составляет не более 12 человек.

2. Оптимальный уровень трудности, вариативности методов и форм обучения. Необходимо тщательно дозировать нагрузку, исключить упражнения на задержку дыхания, формировать нагрузку в соответствии с функциональными возможностями организма студентов. Учебное занятие должно быть построено с невысокой моторной плотностью, более длительной подготовительной и заключительной частью, необходимо исключить упражнения с четким интервалом отдыха.

3. Правильное сочетание двигательной и статической нагрузки. В зависимости от характера ограничений используют строго дозированный бег и ходьбу, общеразвивающие упражнения на разные группы мышц, игровые виды спорта – бадминтон, настольный теннис, волейбол, баскетбол. В статических упражнениях нагрузка происходит за счет фиксации тела в определенном положении, при котором напрягаются отдельные группы мышц. Статические упражнения эффективны для коррекции фигуры, укрепления суставов, связок, сухожилий, способствуют улучшению осанки, развитию баланса и координации.

4. Создание благоприятного эмоционального фона. Эмоции выступают в виде внутреннего состояния и оказывают влияние на все сферы психического развития. Эмоциональный фон зависит от интереса к физической культуре как к предмету, личности преподавателя, условиям проведения занятия.

5. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и к вопросам здоровья. Психологические особенности возраста, пол, интересы, физиологические и социальные потребности неразрывно связаны с мотивацией. Одним из путей решения проблемы здоровья студентов является активная пропаганда здорового образа жизни, нацеленная на формирование положительной мотивационной установки, на деятельное поддержание своего здоровья в течение жизни. Решением этой глобальной проблемы является целенаправленное просвещение студентов в области здоровьесбережения.

У студентов, которые систематически занимаются физической культурой и проявляют высокую активность, повышается уверенность в поведении и жизненный тонус, коммуникабельность, эмоциональная устойчивость. Они более выдержаны, оптимистически относятся к жизненным проблемам, более устойчивы к критике.

Использование здоровьесберегающих технологий в специальных медицинских группах оказывает существенное воздействие на психологическую функцию, формирует умственную устойчивость для выполнения напряженной интеллектуальной работы, связанной с учебой.

Физической культуре как учебной дисциплине отводится первостепенная роль в формировании здоровьесберегающей деятельности.