

Швырева Елена Юрьевна

старший преподаватель

Обнинский институт атомной энергетики –
филиал ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский
ядерный университет «МИФИ»
г. Обнинск, Калужская область

DOI 10.31483/r-98268

СПОРТИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Аннотация: в статье рассматривается спортивизация личностно-ориентированного физкультурного воспитания студентов специальных медицинских групп (СМГ). В занятия внедрены элементы спорта.

Ключевые слова: спортивизация, студенты СМГ, личностно-ориентированное физкультурное воспитание.

Если рассматривать феномен физической культуры как непрерывно развивающийся, а значит, развивается и методология, новым словом в методологии физической культуры является спортивизация [1] и вхождение ее в пространство физкультурного воспитания. Новым в нашей работе является внедрение спортивизации в личностно ориентированное физкультурное воспитание студентов специальных медицинских групп, а именно интеграцию (конверсию) технологий, правил, принципов спортивной тренировки с целью развития физической культуры личности студента [2; 3].

Современные исследования показывают формирование новых концептуальных подходов и технологий к физическому воспитанию в вузах, где образовательным объектом является здоровье обучающихся. Ученые выявили, что происходит смещение акцентов с здоровьесберегающего пространства к организации здоровьесформирующего образовательного пространства в вузе, что реализуется в спортивизации физического воспитания студентов [1].

Согласно теории спортивизации, в нашем исследовании мы внедрили элементы спорта в процесс физкультурного воспитания, создав физкультурно-спортивное содержание занятий, с моделью соперничества для достижения целей каждой личности студента, исходя из потребностей, мотивации, физической подготовки студентов. Данный подход состоит в разработке плана занятий для каждого студента, на основе полученных данных анкетирования, исследование направленности личности студента на основе методики МТЖЦ, оценка уровня физических способностей с занесением этих данных в Дневник здоровья студента. На занятиях используется личностно ориентированный подход к физическому воспитанию. Ставятся цели по достижению лучшего результата в избранной программе занятий среди студентов [1; 4; 5].

На рис. 1 приведен общий план занятия. Студенты из общего плана подбирают себе упражнения и методики для своего плана оздоровления совместно с преподавателем.

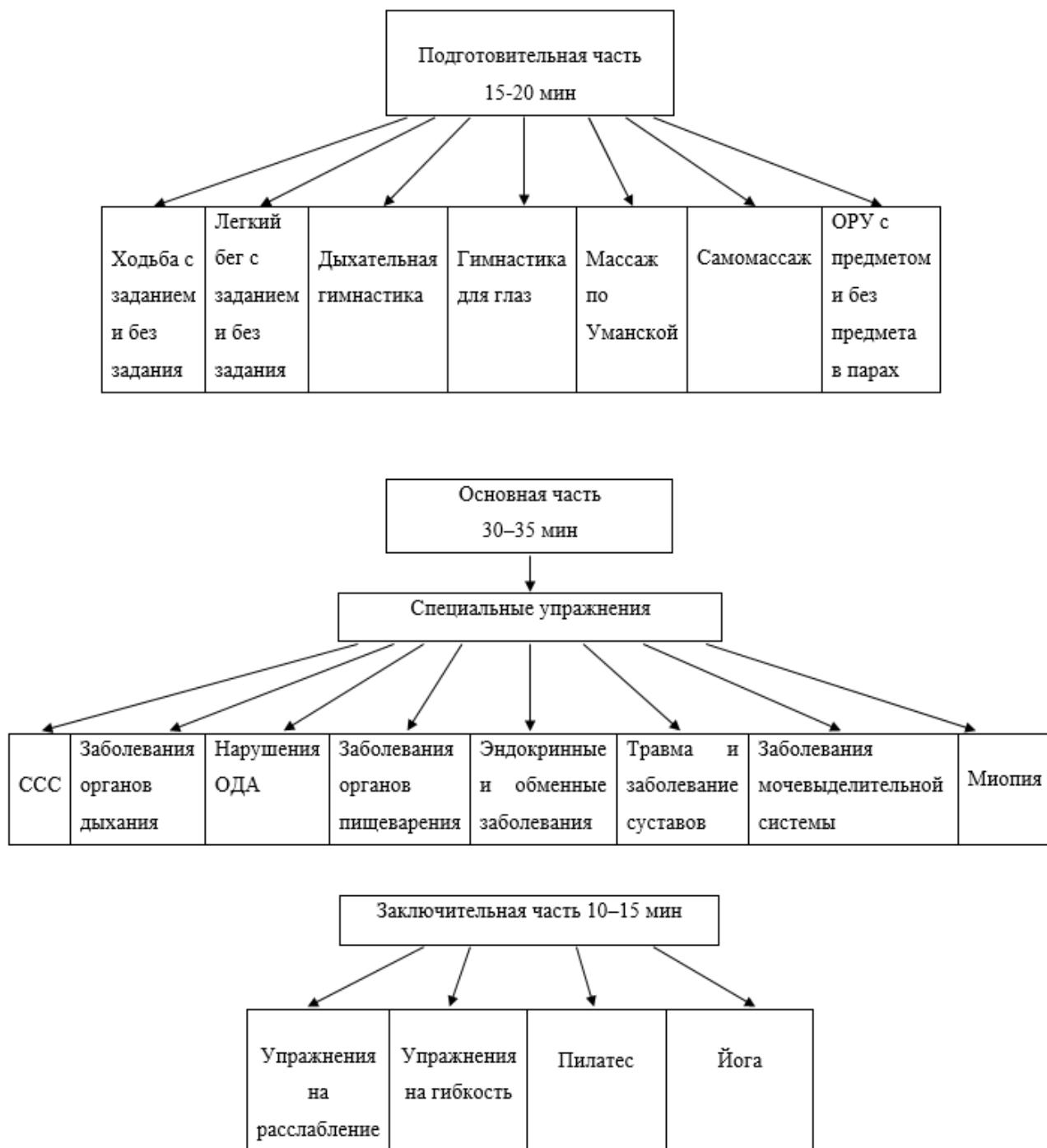


Рис. 1. Общий план занятия

Как пример, приведем план занятия студентки Татьяны С.: 1. Подготовительная часть: Ходьба в течение 5 мин, дыхательная гимнастика, самомассаж. 2. Основная часть: Комплекс упражнений при спастических запорах и атонических запорах, комплекс упражнений при эзофагите. 3. Заключительная часть: Упражнения для расслабления мышц рук, туловища, ног.

И пример личного плана занятия студентки Юлии А.: 1. Подготовительная часть: а) гимнастика для глаз, б) самомассаж по Уманской. 2. Основная часть: а) комплекс упражнений при травмах ОДА, б) комплекс упражнений из ОФП. 3. Заключительная часть: упражнения на растяжку и гибкость.

Многие студенты в специальных медицинских группах овладевают дыхательной гимнастикой по различным методикам: дыхательная гимнастика Стрельниковой, практика йогов, контроль дыхания, метод 4, 7, 8 и др. Для выявления результатов занятий и для улучшения их эффективности, проводятся соревновательные тестирования: методы функциональных проб с задержкой дыхания (Проба Штанге, Проба Генчи), комплексный показатель выносливости дыхательной системы (КПВд.с.) по Д.И. Зелинской. Подобные соревновательные тестирования проводятся на гибкость и выносливость: тесты для определения уровня развития гибкости, тесты для определения выносливости: гарвардский степ-тест, субмаксимальный тест PWC170, определение максимального потребления кислорода (МПК).

Для завершения образа спортизированной личности студента, для развития спортивной и физической культуры личности, проводится внеучебная работа: секции, спартакиада для студентов специальных медицинских групп (волейбол, баскетбол, скандинавская ходьба).

Спортизация личностно-ориентированного физкультурного воспитания позволяет студентам не только осознать необходимость сохранения и поддержания своего здоровья, но и самим участвовать в его формировании и развитии.

Список литературы

1. Лубышева Л.И. Конверсия высоких спортивных технологий как методологический принцип спортизированного физического воспитания и «спорта для всех» / Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – №4. – С. 6–8.

2. Бальсевич В.К. Конверсия основных понятий спортивной тренировки в процессе физического воспитания / В.К. Бальсевич, Г.Г. Наталов, Ю.К. Чернышенко // Теория и практика физ. культуры. – 1997. – №6. – С. 15–20.

3. Бальсевич В.К. Конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физического воспитания и спорта для всех / В.К. Бальсевич // Теория и практика физ. культуры. – 1993. – №4. – С. 21–23.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. Ч. 1. Введение в общую теорию физической культуры. – М. РГАФК. 2002. – 176 с.