

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНЫХ ГРУПП, ИМЕЮЩИМИ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Аннотация: В данной статье раскрываются - особенности занятий физ. упражнениями со студентами специальных групп БГУ с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Для студентов специальных групп предлагается - методика проведения систематических наблюдений и исследований, анализ применяемых средств и методов обучения, характер занятий при индивидуальном подходе к каждому студенту.

Ключевые слова: закаливание, воздушные ванны, активный отдых, физическая культура.

Основными задачами курса занятий со специальными группами студентов, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, являются: их всестороннее физическое развитие, закаливание, укрепление всех систем организма, ликвидация функциональных отклонений и выработка механизма компенсации. При планировании системы занятий за основу была принята их образовательная и оздоровительная направленность в их единстве и взаимосвязи.

Большинство студентов этих групп при поступлении в БГУ имеют серьезные отклонения в состоянии здоровья, сниженные функциональные возможности организма и крайне низкую работоспособность. Очень многие ранее физкультурой не занимались, и только в процессе обучения их жизненно необходимым навыкам и умением можно добиться решения указанных задач.

Наличие отклонений со стороны сердечно-сосудистой системы и слабая физическая подготовленность занимающихся потребовали внесения существенных изменений в общественную программу занятий. При органических заболеваниях сердца, средства и методы, не должны предъявлять организму требований, угрожающих нарушением компенсаторных возможностей сердечно-сосудистой системы.

Становления методики шло путем проведения систематических наблюдений и исследований. Производился анализ применяемых средств и методов обучения, дозирования нагрузки, характера занятий при индивидуальном подходе к каждому студенту.

Проводилось наблюдение за частотой пульса, которая отражает реакцию сердечно-сосудистой системы на все даже незначительные изменения, происходящие в организме, параллельно регистрировалось дыхание. Пульс и дыхание определялись систематически на каждом уроке. Периодически изменялись также: артериальное давление, спирометрия и кистевая динамометрия. Для правильной оценки функциональных возможностей и физического развития студентов /в динамике / разработана система тестов /функцио-

нальные пробы и контрольные упражнения/ которые используются непосредственно на занятиях по специальному графику.

Основной способностью методики является чередование в уроке физических упражнений с активным отдыхом /ходьба, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и др./, в определенных соотношениях- 1:1 ; 1:2 ; 1:3 ; 1:4 / первая цифра обозначает упражнения активного отдыха /.

Это чередование облегчает переносимость нагрузки и предупреждает переутомление, что позволяет более широко использовать средства физической культуры. Требуется строго дифференцированный подход к занимающимся. Это обуславливает необходимость детального изучения каждого занимающегося: черт его характера, постановки диагноза заболеваний, сбора анамнеза, определения функциональных возможностей, разработки рекомендации и противопоказаний. Гимнастика использовалась главным образом как средство общего физического развития, с исключением из нее упражнений, связанных с большими статическими напряжениями.

Для обеспечения большей доступности упражнений внесен ряд облегчающих моментов и проведена некоторая модернизация игрового материала программы. Предусмотрено, например, проведение игр в облегченных условиях / уменьшения размеров площадки, укорочение времени игры, исключение из нее непосильных элементов и прочее. В процессе игры делаются паузы для активного отдыха. Игра не доводится до большого накала. В парных играх партнеры подбираются с равным уровнем подготовленности и состоянием здоровья.

Предусмотрено использование наиболее доступных элементов легкой атлетики. Причем, вносят коррективы как в характер исполнения, так и в методику обучения. Особая осторожность соблюдается при использовании бега и прыжков. Хотя прыжковым упражнениям отводится большое место, так как они наиболее доступны по технике исполнения и, кроме того

их большое разнообразие дает возможность подбирать упражнения, соответствующие индивидуальным особенностям студентов. В облегченных условиях проводятся занятия по метаниям и бегу трусцой.

Особой спецификой отличаются методики обучения теннису, имеющему большой удельный вес в программе.

По каждому виду спорта была разработана система приемов и методов, облегчающих и ускоряющих процесс обучения. Занятия круглогодично проводятся на открытом воздухе / в дождь и ненастную погоду под навесом /. Такой режим занятий является мощным фактором укрепления и закалывания организма, помимо этого, простор при занятиях на воздухе дает возможность применять разнообразные предметы, упражнения с которыми выполняются с большой амплитудой / обручи, гимнастические палки, скакалки, различные мячи и др. неопределимо значение простора и для использования игрового материала, имеющего большой удельный вес в занятиях, в силу того, что это весьма доступное средство расширения функциональных возможностей.

Режим занятия себя на воздухе полностью себя оправдал. Так, если раньше перевод студентов из специального отделения в подготовительное не превышал 25-30%, то теперь он уже в первый период повысился до 43% / с последующим возрастанием, по мере совершенствования всей методики /. При переходе к круглогодичным занятиям на воздухе возникла необходимость в групповом методе занятий. Этот метод исключает длительные перерывы, нарушающие общий ритм занятий. Он имеет и большое воспитательное значение, дисциплинирует группу, вносит четкость и организованность в занятия, обеспечивая занятость студентов и сосредоточенность их внимания. Предупреждается возможность переохлаждения при занятиях в холодную погоду, так как групповой метод занятий способствует созданию оптимальной плотности урока. Для дозирования нагрузки нами было взято несколько сот проб пульса и дыхания, а также проведен хронометраж уроков в различные периоды занятий и при различных видах упражнений.

Методики предусматривает также использование разнообразных средств, что способствует формированию большого количества двигательных навыков и умений. Использование большого разнообразия материала создает лучшие условия для переключений. Это очень важно при сердечно-сосудистых заболеваниях.

Значение рациональной двигательной координации для согласованной деятельности всех систем организма доказано научными исследованиями. Ограниченные координационные возможности занимающихся влекут за собой излишнюю трату сил на выполнение даже простейших упражнений, что приводит к быстрому утомлению не только на занятиях, но и в повседневной жизни. Забота об улучшении координационных возможностей сочетается с работой по развитию чувства ритма как одного из факторов, повышающих работоспособность. Упражнения по развитию чувства ритма облегчают также процесс обучения, так как создают условия для снятия скованности движения и страха, становящихся барьером на пути овладения навыками / особенно – в видах, связанных с необычностью среды.

Анализ данных о реактивности организма / показаний пульса, дыхания, кровяного давления, ЭКГ и др./ позволяет сделать вывод о большой ценности упражне-

ний с пружинным характером. При применении упражнений в которых в наибольшей степени проявляется элемент пружинности / особенно теннис / при равной с другими видами дозировке, наблюдалось лучшая реакция организма. Благодаря в первую очередь ритмичности чередования напряжения и расслабления, уступающий характер работы мышц при таких движениях создают условия для естественного массажа, являются лучшим средством развития упругости и эластичности сосудов. Одновременность движений в нескольких суставах способствует улучшению венозного кровообращения.

Гипотеза о большой ценности упражнений с пружинным характером движений тщательно изучалась и проверялась в течение нескольких лет занятий с большим числом занимающихся. Итогом экспериментальной работы является вывод о том, что пружинность в сочетании с развитием координации и ритма должна служить основным критерием при подборе средств и разработке методики.

В существующую программу необходимо внести ряд изменений и дополнений. В первую очередь это касается гимнастики, имеющей большой удельный вес в занятиях. Нами было разработано большое количество общеразвивающих и специальных упражнений пружинности характера. Ряд упражнений такого типа используется в легкой атлетике. Это главным образом пружинная ходьба в различном ритме, прыжковые упражнения и метание легких снарядов / особенно теннисных мячей /.

В итоговом разделе программы главенствующее место отведено теннису, так как в основе игры лежит пружинность движений.

Положительные результаты применяемой методики выявлены при проведении врачебного контроля на основании которого осуществляется перевод студентов из специальной группы в подготовительную.

В начальном периоде становления методики / с переходом к круглогодичным занятиям на воздухе / переведилось 43%, а по мере ее совершенствования / с внесением элемента пружинности и ряда других эффективных приемов / этот процесс постепенно увеличивался и составил в 2014/2015 учебном году 56% занимающихся.

Таким образом, основные положения предлагаемой методики сводятся к следующему:

а/ Проведение круглогодичных занятий на открытом воздухе.

б/ Обеспечение адекватности нагрузки возможностям занимающихся, что достигается: чередованием упражнений с активным отдыхом, целенаправленным отбором материала и внесением ряда облегчающих моментов в средстве физической культуры.

в/ строго дифференцированный подход, предполагающий отличное знание каждого занимающегося, его функциональных и физических возможностей.

г/ комплексность занятий- использование разнообразных упражнений и средств.

д/ систематические врачебно-педагогические наблюдения и исследования. Проведения повседневного контроля за реакцией организма занимающихся на нагрузку.

е/ развитие высокой сознательности и активности занимающихся, воспитание осмысленного выполнения движений.

ж/ при сердечно-сосудистых заболеваниях наиболее рационален пружинящий характер движений.

з/ необходима повседневная работа над развитием координации движений и ритма.

Заключение

Высокий процент перевода занимающихся из специальной группы в подготовительную говорит об эффективности разработанной нами методики и позволяет рекомендовать ее для занятий в специальных медицинских группах при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Литература

1. Попов С. Н. Лечебная физкультура. -М.: АСДЕМПА, 2004.
 2. Справочник практического врача под редакцией А. Р. Афаньеве. - М.: Медицина, 1988.
 3. Попенченко В.В. Пути повышения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию в ВУЗе. -М., 1979.
 4. Парин В. В. Образ жизни и профилактика сердечно-сосудистых заболеваний // Вестник АМН СССР, 1965. №-6.
 5. Амосов А.М., Бендет Л.А. Физическая активность и сердце. - Киев: Здоровье, 1925.
-