

Колягина Людмила Юрьевна

преподаватель

Якутина Наталья Владимировна

канд. техн. наук, преподаватель

ФГБОУ ВПО «Московский государственный
университет дизайна и технологий»

г. Москва

ОСОБЕННОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА К КОРРЕКЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ СТУДЕНТОК ВУЗА С УЧЕТОМ ЖЕНСКОЙ ФИЗИОЛОГИИ

***Аннотация:** в данной статье авторами представлены новые формы организации образовательного процесса преподавания физической культуры в вузе студенткам в периоды овариально-менструального цикла, что обеспечивает лучшие условия для проявления способностей обучающихся в избранных ими профессиях.*

***Ключевые слова:** преподавание физической культуры, женская физиология, овариально-менструальный цикл, физические упражнения.*

Актуальным вопросом для студенток вузов является влияние физической нагрузки на обязательных занятиях физической культурой в зависимости от женской физиологии во время менструального цикла. Особенно это касается студенток с ослабленным здоровьем, которые по результатам медицинского обследования (осмотра) были отнесены к специальной медицинской группе.

В настоящее время ФГБОУ ВПО «МГУДТ» является одним из крупнейших в России ВУЗом художественно-технологического профиля, основным контингентом обучающихся которого являются девушки. Женский состав специальных медицинских групп здоровья на занятиях физической культуры также составляет большинство (50–95%) [4].

В периоды овариально-менструального цикла в женском организме происходит значительная перестройка, которая отражается на работоспособности девушек – как умственной, так и физической. Преподаватель физической культуры должен это учитывать. Доказано, что рационально построенные занятия физическими упражнениями и спортом благотворно влияют на все функции организма [1; 2].

Таким образом, перед нами встала задача внедрить в образовательную практику преподавания физической культуры качественно новые формы организации образовательного процесса и активные методы обучения, направленные на адаптацию физических нагрузок к особенностям женской физиологии студентов. Основное внимание было уделено обучающимся специальных медицинских групп. Корректировка нагрузок:

1. Запрещаются: бег с ускорением и высоким подниманием бедра; большие ударные нагрузки; прыжки в длину; сдача нормативов по нижнему и верхнему прессу; упражнения в перевернутых позах.

2. Рекомендуются: дыхательные упражнения; легкие прыжковые упражнения; растягивание проблемных (болевых) зон; рефлексотерапия, акупунктура, йога-практика.

Девушкам с серьезными отклонениями в менструальном цикле, а также с недоразвитой половой системой физические упражнения во время менструации противопоказаны, и они определяются в группу здоровья, освобожденных от практических занятий. С такими студентками проводится только интеллектуальная работа.

К середине менструального цикла кислородная емкость крови достигает максимума, частота сердечных сокращений (чсс) увеличивается на 5–15 ударов в минуту, диастолическое артериальное давление – на 10–15 мм рт. ст., из-за чего стандартные методы наблюдения за состоянием обучающихся на занятиях не дают объективной картины [3]. Поэтому девушкам предоставляется дополнительное время для отдыха после физической нагрузки.

Со студентками проводятся информационные беседы, на которых даются рекомендации, в том числе, по питанию, режиму потребления жидкости, продуктам, восстанавливающим уровень содержания эритроцитов крови и гемоглобина; ознакомительно предоставляется информация по йоге-практике для снятия болей в критические дни, а также основы рефлексотерапии, акупунктуры, основанных на воздействии на биологически активные точки организма. Рекомендуется сосредоточиться на практике тех упражнений, которые помогают девушкам сохранить здоровье, не препятствуют протеканию менструации. Данные методы широко освящены, применяются в современной медицине, и обучающиеся на основе полученной информации самостоятельно могут их изучить и подобрать методы коррекции своего физиологического состояния [1; 4].

Таким образом, для студенток особенно важно уметь правильно распределять физическую и психологическую нагрузку в связи с особенностями женской физиологии, продолжать вести активный образ жизни и подбирать упражнения, улучшающие кровообращение, тонизирующие мышцы, что, в итоге, снижает потребность в обезболивающих препаратах.

Следовательно, учитывая комплексный подход к данному вопросу, нами более эффективным образом реализуются функции физической культуры. Индивидуальный подход создает лучшие условия для проявления способностей студенток в избранных ими профессиях как формах будущей деятельности.

Список литературы

1. Барчуков И.С. Физическая культура. – М.: Юнити-Дана, 2003.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента. – М.: Гардарики, 2001.
3. Коваленко В.А. Физическая культура. – М.: АСВ, 2000.
4. Романов В.Н. Здоровьезберегающие инновационные технологии в работе кафедры физического воспитания ФГБОУ ВПО «МГУДТ» / В.Н. Романов, Н.В. Якутина, О.Г. Любская // Экология. Здоровье. Спорт. –Чита, 2015. – С. 100 – 103.