

# Теоретические и прикладные аспекты развития современной науки и образования

УДК 378.17

**Носкова Светлана Викторовна,**

старший преподаватель кафедры физического воспитания,  
ИАТЭ НИЯУ МИФИ, г. Обнинск;

**Носков Сергей Иванович,**

старший преподаватель кафедры физического воспитания,  
ИАТЭ НИЯУ МИФИ, г. Обнинск

## ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы организации учебного процесса по физической культуре со студентами, отнесенными по медицинским показаниям к специальной группе здоровья на современном этапе обучения в вузах. Проведен анализ учебно-методической литературы. Предложены рекомендации, требования, определены пути повышения учебного процесса со студентами данной категории.

**Ключевые слова:** здоровье, студент, специальная медицинская группа, учебный процесс, физическая культура.

Одна из основных задач дисциплины «физическая культура» – это повышение физической подготовленности и укрепление здоровья студентов вузов. В целом в России не менее 60% учащейся молодежи имеют отклонения в состоянии здоровья [3].

Ослабление здоровья студенческой молодежи явилось причиной увеличения числа дезадаптированных, снижение годности юношей к военной службе, увеличения доли лиц, имеющих по состоянию здоровья ограничения к получению профессионального образования и трудоустройства [1,2].

Особенно острой на данный момент является проблема физической подготовки студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ). На сегодняшний день продолжает сохраняться устойчивая тенденция снижения показателей физического развития в процессе обучения таких студентов из-за дефицита

## **Теоретические и прикладные аспекты развития современной науки и образования**

двигательной активности во время учебы и высоких умственных и эмоциональных нагрузок. Предоставляемый объем двигательных нагрузок не является достаточным для приобщения студенческой молодежи к ценностям физической культуры и спорта [4,5].

В связи с этим актуальным становится рассмотрение особенностей и проблем организации учебных занятий по физическому воспитанию со студентами, отнесенных к специальной медицинской группе.

Цель работы – изучить особенности организации учебных занятий по физической культуре со студентами в специальных медицинских группах в рамках обучения в вузе.

Многочисленными исследованиями доказано, что на всех этапах студенческого возраста систематические занятия физическими упражнениями оказывают огромное влияние на правильное морфологическое формирование и функциональное развитие организма [1,2,3,4].

К специальной медицинской группе относятся студенты со значительными отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующими существенного ограничения нагрузок. Студенты этой группы занимаются по специально разработанным программам по физической культуре.

Организация занятий со СМГ представляют определенные сложности: формирование групп по диагнозам, недостаточный методический материал, отсутствие спортивных залов, отсутствие специалистов, инструкторов по лечебной физкультуре и др.

Проведение занятий в СМГ и подготовка к ним всегда сопряжены с определенными трудностями ввиду необходимости объединения разных студенческих групп, различающихся спецификой заболеваний. В связи с этим одна из самых актуальных тем на сегодняшний день – это развитие физических качеств студентов, занимающихся в СМГ.

Проблема заключается в том, что в СМГ тяжелее создать методику занятий, а также труднее их проводить. Для обучающихся должны быть разработаны специальные программы.

## Теоретические и прикладные аспекты развития современной науки и образования

Основным критерием для того, чтобы студента направили в СМГ, является постановка диагноза с указанием степени нарушения функций организма.

Для преподавателя также важно знать то, какой у студента общий уровень физической подготовленности, который определяется при помощи специальных тестов, основу которых составляют упражнения, которые может выполнять студент с тем или иным заболеванием.

Организация учебного процесса по физической культуре СМГ с позиций системного анализа может быть разделена на такие части:

- 1) блок периодизации оздоровления;
- 2) блок практических занятий, который является основным структурным элементом;
- 3) блок контроля, который отражает обратную связь между занятиями и состоянием здоровья студентов.

В первый блок входят задания и средства физического воспитания, которые соответствуют определенным периодам подготовки студентов специальных медицинских групп.

Во второй блок входят особенности построения занятия и применения различных инструментов оздоровления (бесед, упражнений).

Третий блок показывает эффективность проведения физического воспитания в СМГ.

Разделение на основные периоды физического воспитания, выделение соответствующих заданий и средств, применительно к данному контингенту студентов приведено в таблице 1.

Таблица 1

Основные периоды, задания и средства физического воспитания студентов СМГ

Периоды	Подготовительный	Основной	Заключительный
Основное содержание занятий	Лечебно-профилактическое дифференцированное в зависимости от характера и выраженности нарушений	влияние,	Профессионально-прикладная подготовка.

## Теоретические и прикладные аспекты развития современной науки и образования

	организма				
Основные задания, решаемые в процессе физического воспитания	Восстановление нарушенных функций и улучшение приспособительных возможностей	Тренировка ослабленных функций	Улучшение физического развития, функционального состояния, повышение работоспособности и защитных сил организма	Повышение общей и специальной работоспособности	Воспитание профессионально важных качеств и усовершенствование двигательных навыков
Средства физического воспитания	Элементы ЛФК, средства оздоровительной ФК и закаливания. Домашние задания (прогулки, дозированные упражнения и др.).	Элементы упражнений из лечебной гимнастики, аэробики, фитнеса. Домашние задания тренировочного характера	Весь комплекс средств физического воспитания.	Упражнения из основной гимнастики, аэробики, фитнеса, легкой атлетики, выполняемые независимо от уровня подготовленности студентов. Естественные движения.	

Как видно из таблицы, последовательный переход между периодами предоставляет возможность перейти от лечебно-профилактических задач к формированию профессионально-прикладной подготовки. Поэтому достигается не только улучшение здоровья студентов, но и повышается качество подготовки будущих специалистов. Отталкиваясь из данного принципа, меняются и задачи, которые решаются на занятиях. Происходит модификация узко оздоровительных задач, связанных с воздействием на нарушенные и ослабленные функции, в задание повышения работоспособности, как интегрального показателя здоровья человека.

## **Теоретические и прикладные аспекты развития современной науки и образования**

При сохранении общей длительности занятия (80 минут), его структура трансформируется:

- вводная часть составляет 20 минут, сюда входит разминка и общеукрепляющие упражнения);

- основная часть длительностью 40 минут включает специальные упражнения, упражнения на коррекцию осанки, на гибкость, дыхательную гимнастику, элементы фитнеса;

- в заключительной части, которая также как и вводная длится 20 минут, выполняются упражнения на расслабление, восстановление пульса и дыхания, ходьба). В этом же периоде преподаватели проводят профилактические беседы и отвечают на вопросы студентов по здоровому образу жизни, оздоровлению и др.

С самого первого занятия необходимо научить студентов подсчету частоты сердечных сокращений перед парой и после каждой из частей занятия, для отслеживания общего состояния организма, а также для того, чтобы отмечать прогресс в развитии определенных двигательных способностей.

В соответствии с частотой сердечных сокращений, а также с наружными признаками утомления у студентов, нужно распределять нагрузку для каждого студента индивидуально.

Комплексирование материала на занятиях, использование различных вариантов комбинированного метода регламентированного упражнения, применение игрового и соревновательного элементов позволяет достичь разностороннего развития физических качеств студентов, с углубленным тактическим совершенствованием выполняемых двигательных действий.

При организации занятий в СМГ важен индивидуальный подход и оценка функциональных возможностей студентов. При организации занятий физической культурой рекомендуется соблюдать следующие требования:

- занятия должны проводиться при частоте пульса 120-130 уд/мин;

## Теоретические и прикладные аспекты развития современной науки и образования

- при повышении физических нагрузок в основной части пульс не должен превышать 150 уд/мин;
- моторная плотность на занятиях должна находиться в пределах 70 %;
- особое внимание на занятиях должно уделяться общеразвивающим и специальным дыхательным упражнениям;
- при проведении занятий педагог должен применять индивидуальный подход к занимающимся.

Одна из главных особенностей занятий с учащимися специальной медицинской группы – это обязательное проведение итогового и текущего контроля.

Для оценки успеваемости студентов принято использовать функциональные пробы, контрольные упражнения и тесты, которые необходимо выполнять со строгим учетом всех показаний и противопоказаний по заболеваниям.

Все зачёты проводятся в соответствии с программными требованиями. Основной критерий успеваемости – это регулярность посещения занятий и положительная динамика изменения в соответствии с исходными показателями физического развития.

Проблемой организации занятий по физической культуре в специальной медицинской группе является недостаточная методическая разработанность тематики непрерывных педагогических воздействий с помощью физкультурно-оздоровительных и коррекционно-развивающих средств в рамках разных форм занятий по физическому воспитанию.

В связи с этим не всегда занятия физической культурой способны обеспечить оптимальное физическое развитие студентов в СМГ и их физическую подготовленность. Для решения данных проблем необходима разработка таких средств и технологий, при использовании которых процесс физического воспитания станет эффективным и продуктивным.

Необходим поиск новых форм и средств адаптивного физического воспитания для студентов специальных медицинских групп.

## **Теоретические и прикладные аспекты развития современной науки и образования**

Также немаловажно правильно осуществлять выбор разнообразных средств физического воспитания, которые будут позволять успешно использовать компенсаторные механизмы и эффективно корректировать отклонения в физическом развитии и совершенствовании физических качеств занимающихся. Все это позволит улучшить процесс адаптации к обучению в высшем учебном заведении.

Таким образом, подводя итог, следует сказать о необходимости специальной программы для студентов СМГ, а также индивидуального подхода к каждому отдельному обучающемуся, учитывая особенности его заболевания.

### **Список литературы**

1. Гилев Г.А. Реабилитация студентов специальной медицинской группы в условиях высшего профессионального образования / Г.А. Гилев, А.И.Попков // Вестник спортивной науки. – 2014. – №1. – С. 51-53.
2. Загrevская А.И. Инновационный подход к физкультурному образованию студентов специальной медицинской группы в вузе / А.И. Загrevская // Адаптивная физкультура. – 2017. – №1. – С. 4-7.
3. Орлова Л.Т. Исследование комплексного состояния здоровья учащейся молодежи/материалы 9 Международной студенческой научно-практической конференции / Науч. ред И.Ю. Нефедова; РГУ им. Есенина. – Рязань, 2015. – С. 83-87.
4. Подригало Л.В. Организация физического воспитания студентов, относящихся к специальным медицинским группам / Л.В. Подригало и др. // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 6 – С. 75-78.
5. Попков А.И. Двигательная активность – важнейшее условие процесса реабилитации студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья / А.И. Попков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2014. – №2. – С. 67-69.