DOI: 10.17117/ns.2014.01.156

Поступило в редакцию: 25.11.2014

<http://ucom.ru/doc/ns.2014.01.156.pdf>

vpi@volpi.ru

**Чернышева И.В., Егорычева Е.В.,
Шлемова М.В., Мусина С.В.
Проблемы решения образовательно-
оздоровительных задач со студентами
специальных медицинских групп в вузе**

**Chernysheva I.V., Egorycheva E.V., Shlemova M.V., Mussina S.V.
Problems of the solution of educational and improving tasks with
students of special medical groups in higher education institution**

В статье определены задачи учебного процесса по физическому воспитанию со студентами специальных медицинских групп, принципы, которыми следует руководствоваться при планировании и организации учебно-воспитательного процесса с такими студентами, условия, с помощью которых обеспечивается индивидуальный подход к студентам с ослабленным здоровьем

Ключевые слова: учебный процесс по физическому воспитанию, студенты специальных медицинских групп, оздоровительная деятельность, здоровый образ жизни

This article problems of educational process of physical training with students of special medical groups, the principles by which it is necessary to be guided during the planning and the organization of teaching and educational process with such students, conditions by means of which the individual approach to students with the weakened health is provided are defined

Key words: educational process on physical training, students of special medical groups, improving activity, a healthy lifestyle

Чернышева Инга Владимировна

Старший преподаватель
Волжский политехнический институт
(филиал) ВолгГТУ
г. Волжский, ул. Энгельса, 42 А

Chernysheva Inga Vladimirovna

Senior teacher
Volga Polytechnic Institute (branch) VSTU
Volzhsky, Engels st., 42 A

Егорычева Елена Владимировна

Старший преподаватель
Волжский политехнический институт
(филиал) ВолгГТУ
г. Волжский, ул. Энгельса, 42 А

Egorycheva Elena Vladimirovna

Senior teacher
Volga Polytechnic Institute (branch) VSTU
Volzhsky, Engels st., 42 A

Шлемова Марина Владимировна

Старший преподаватель
Волжский политехнический институт
(филиал) ВолгГТУ
г. Волжский, ул. Энгельса, 42 А

Shlemova Marina Vladimirovna

Senior teacher
Volga Polytechnic Institute (branch) VSTU
Volzhsky, Engels st., 42 A

Мусина Светлана Викторовна

Старший преподаватель

Волжский политехнический институт

(филиал) ВолгГТУ

г. Волжский, ул. Энгельса, 42 А

Mussina Svetlana Viktorovna

Senior teacher

Volga Polytechnic Institute (branch) VSTU

Volzhsky, Engels st., 42 A

Молодежь представляет собой интеллектуальный и профессиональный потенциал нации, поэтому формирование ответственного отношения к собственному здоровью у молодежи была и остается одной из важнейших проблем современного общества. Ухудшение здоровья подрастающего поколения, обострении сердечно-сосудистых заболеваний и других хронических и инфекционных заболеваний, а также современный уровень урбанизации, научно-технического прогресса, комфорта является причиной хронического «двигательного голода» [3]. При этом самыми уязвимыми оказываются студенты, которые сталкиваются с рядом трудностей, связанных с увеличением учебной нагрузки, невысокой двигательной активностью, относительной свободой студенческой жизни, проблемами в социальном и межличностном общении. Поэтому физическая культура и спорт становятся для них важнейшим средством укрепления здоровья, природной, биологической основой для формирования личности, эффективного учебного труда, овладения наукой и профессией [5].

Тенденция к ухудшению состояния здоровья студентов выдвинула задачу сохранения и укрепления здоровья учащейся молодежи на одно из ведущих мест, стоящих перед российским образованием. Студенчество можно выделить как категорию людей с повышенным фактором риска для здоровья. Многочисленными исследованиями установлено, что отклонения в состоянии здоровья и высокая заболеваемость снижают работоспособность, внимание, способность к целеустремленным умственным действиям у студентов, что отрицательно сказывается на эффективности всего учебного процесса, а в дальнейшем ограничивает их профессиональную деятельность.

Среди наук, занимающихся вопросами формирования, сохранения и укрепления здоровья человека, особое место занимает физическая культура. Данный вид культуры имеет гуманистическую направленность, способствует духовному и физическому развитию человека, формирует ценности, имеющие общекультурное значение, среди которых главной является здоровье [2]. Кроме того, физическая культура – единственная из вузовских дисциплин, на которой студенты имеют возможность не только теоретически, но и практически заниматься своим оздоровлением. Особенно это актуально для студентов, имеющих те или иные отклонения в состоянии здоровья.

Актуальность проблемы физического воспитания студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья в настоящее время несомненна, поэтому физическая культура в вузе для студентов специальных медицинских групп имеет особое значение. Студенты в таких группах обычно характеризуются слабым физическим развитием и низким функциональным состоянием. Они, как правило, были освобождены от уроков физкультуры еще в школе. Такие студенты плохо организованы, не могут полноценно выполнить многие

физические упражнения. А если в школах, где они учились, не было занятий в специальной медицинской группе, то их физическое и функциональное состояние совсем незавидное. У них часто возникают простудные заболевания, а в период межсезонья происходит и обострение основного заболевания. Поэтому перед руководителями специальных медицинских групп стоят следующие задачи: улучшение функционального состояния и предупреждение прогрессирования болезни, повышение физической и умственной работоспособности, адаптация к внешним факторам; снятие утомления и повышение адаптационных возможностей; воспитание потребности в закаливании, занятиях оздоровительной физкультурой.

Физическая культура располагает широким арсеналом средств, способных нейтрализовать влияние вредных факторов, угрожающих здоровью человека. Особое внимание следует уделить учебному процессу преподавания физической культуры для студентов специальных медицинских групп, так как содержание занятий именно с этой категорией студентов подразумевает дифференцированный подход из-за разнородности контингента занимающихся. Содержание занятий физической культурой должно способствовать развитию у студентов специальных медицинских групп познавательной активности в области оздоровительной деятельности, повышению уровня их здоровья, воспитанию у таких студентов потребности в физическом самосовершенствовании, в здоровом образе жизни.

Учебный процесс по физическому воспитанию со студентами специальных медицинских групп определяется следующими задачами:

1) постепенное и последовательное укрепление здоровья, повышение жизнедеятельности организма, устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, формирование правильной осанки, поддержание высокой работоспособности, закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;

2) обучение навыкам и знаниям по использованию средств физической культуры в режиме труда и отдыха;

3) выработка потребности и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;

4) обучение способам и приемам самоконтроля при выполнении физических нагрузок;

5) постепенная подготовка к переходу в подготовительную группу, овладение навыками профессионально-прикладной физической подготовки.

Многолетний педагогический опыт работы со студентами специальных медицинских групп, анализ и обобщение специальной литературы и исследований по организации и содержанию занятий физической культурой учащейся молодежи с ослабленным здоровьем показывают, что общих принципов, средств, методов и методических приемов в работе с этой категорией студентов быть не может. Это обусловлено крайне индивидуализированным характером заболеваний и отклонений в состоянии здоровья занимающихся. Если данные факты и нюансы не учитываются в полной мере в процессе физическо-

го воспитания студентов специальной медицинской группы, эффективность таких занятий крайне низкая.

При планировании и ведении учебно-воспитательного процесса со студентами специальных медицинских групп следует руководствоваться:

- особенностями отклонения в состоянии здоровья каждого студента;
- уровнем его физической подготовленности;
- его психоэмоциональным состоянием.

На занятиях по физическому воспитанию многие студенты специальных медицинских групп чувствуют себя дискомфортно. Поэтому преподавателю необходимо использовать все резервы для реабилитации, профилактики и улучшения здоровья таких студентов. На занятиях необходимо стремиться к созданию положительного, радостного, оптимистического, эмоционального фона. Именно положительные эмоции наряду с физическими упражнениями способствуют оздоровлению и профилактике заболеваний, а в следствии – улучшению результатов учебы. Особое внимание следует уделять созданию на занятиях атмосферы успеха, соблюдению культуры общения. Даже небольшие достижения необходимо отмечать одобрительным словом, взглядом, мимикой, жестом. Созданию атмосферы радости на занятиях способствует не только полезность упражнений, но и их разнообразие (эффект новизны), доступность упражнений, строго индивидуальная дозировка упражнений по объему и интенсивности. На наш взгляд, особенно существенным представляется использование принципа индивидуализации в обучении, где диапазон различий в состоянии здоровья, физической подготовленности, мотивации к занятиям физическими упражнениями особенно ярко выражен.

Индивидуальный подход к студентам специальной медицинской группы способствует подъему эмоционального фона и заинтересованности в занятиях физической культурой. Большими возможностями для осуществления индивидуального подхода к студентам обладает подготовка ими письменных работ (эссе, рефератов, докладов) по своим заболеваниям, на тему здорового образа жизни, по интересующим их темам, связанных с занятиями физической культурой, составление студентами библиографических списков по конкретной проблематике, привлечение данного контингента к научным исследованиям по вопросам здорового образа жизни.

Чтобы занятия физическими упражнениями приносили пользу, необходимо, чтобы студенты специальной медицинской группы следили за своим самочувствием, т.е. осуществляли самоконтроль. Лучшей формой самоконтроля является ведение дневника. Ведение дневника самоконтроля стимулирует таких студентов на более серьезное отношение к занятиям физической культурой, вызывает потребность в получении индивидуальных консультаций и в организации собственного физического самосовершенствования.

Одним из важнейших направлений индивидуальной работы со студентами специальной медицинской группы является помощь студентам в устранении трудностей, возникающих в ходе учебного процесса. Каждый занимающийся должен чувствовать, что преподаватель искренне заинтересован в успешном овладении студентом учебного материала, готов помочь ему как в

ходе занятий, так и во внеучебное время. Доброжелательность преподавателя при сохранении необходимой требовательности – обязательное условие успешности индивидуальной работы со студентами.

Совместная работа с преподавателем позволяет установить достаточно доверительные контакты. В этом случае студенты специальной медицинской группы начнут проявлять активность в формировании научно-обоснованных убеждений в высокой оздоровительной эффективности физической культуры, постоянно стремиться к расширению и углублению знаний о психолого-педагогических и медико-биологических закономерностях сохранения и укрепления здоровья. Каждому студенту специальной медицинской группы необходимо регулярно заниматься оздоровительной физической культурой на учебных занятиях и самостоятельно по индивидуальной программе. Четкая организация учебной работы по физическому воспитанию, чуткое и внимательное отношение к студентам специальной медицинской группы, высокая требовательность и дисциплина позволяют повысить уровень физкультурной образованности студента, создать мотивационные предпосылки его сознательной, активной и самостоятельной работы, понять и осознать значимость занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья и повышения работоспособности.

При проведении занятий физической культурой в специальных медицинских группах задача преподавателя – правильно мотивировать студента к регулярным занятиям. Но для получения качественного результата, помимо мотивации, необходимо полное осознание студентом следующих аспектов:

- важность активных занятий физической культурой;
- значимость регулярности занятий;
- необходимость правильного выполнения всех физических упражнений, корригирующей гимнастики, оздоровительных мероприятий;
- обязательное соблюдение здорового образа жизни, правильного питания;
- соблюдение режима труда и отдыха.

Именно комплекс всех этих факторов влияет на то, каким будет результат от занятий физической культурой в специальной медицинской группе.

На практике выявлено, что во время занятия, студент, относящийся к специальной медицинской группе, механически выполняет комплекс упражнений, разработанный и рекомендованный преподавателем для конкретного заболевания данного студента. Замечено, что после проведения бесед со студентом о необходимости осознанного, правильного выполнения физического упражнения, он начинает более качественно выполнять задания преподавателя, что ведет к осознанию значимости упражнения и как следствие, к сохранению здоровья [1].

Осознанное выполнение специальных и корригирующих упражнений дает видимый результат для студента специальной медицинской группы, улучшает его самочувствие, снижает заболеваемость, это формирует у него стойкий интерес к проблемам своего здоровья. Студент начинает проявлять инициативу, и после окончания курса физической культуры в институте продолжает са-

мостоятельные занятия. Учитывая высокую заболеваемость студентов в современных условиях, особое значение приобретает обучение их умениям и навыкам проведения самостоятельных занятий по улучшению здоровья доступными средствами физической культуры. Самостоятельные занятия физическими упражнениями позволяют увеличить двигательную активность студентов, улучшить их физическое развитие, функциональное состояние организма, нормализовать обменные процессы, а также повысить эмоциональный и психический статус [4]. Такие занятия интенсифицируют процесс физического воспитания, закрепляют, расширяют и совершенствуют приобретаемые практические умения и навыки. Это позволяет молодому специалисту всегда оставаться конкурентоспособным на рынке труда и претендовать на высокооплачиваемую работу.

В заключение хотим подчеркнуть, что для эффективного решения задач, стоящих перед специальными медицинскими группами, необходимо обеспечить:

- 1) теоретическую и практическую подготовку преподавателей и медработников вузов по вопросам врачебно-педагогического контроля за занимающимися физической культурой ослабленными студентами;
- 2) методический контроль за подбором рациональных двигательных режимов с учетом эффективности их применения;
- 3) постоянную пропаганду оздоровительного значения физической культуры и разъяснительную работу среди ослабленных студентов.

Здоровье и здоровый образ жизни – качественная предпосылка будущей самореализации молодых людей, их активного долголетия, способности к сложному учебному и профессиональному труду, общественной и творческой активности. И не смотря на то, что в школьные годы у большинства студентов специальной медицинской группы не сформировалась потребность в постоянной физической активности, у них есть желание полноценно и активно заниматься физической культурой во время обучения в вузе. Объяснение этому явлению, по-видимому, лежит в изменении ментальности общества, в появлении моды на спортивный, здоровый образ жизни. Средства массовой информации, обличаемые сегодня в отрицательном влиянии на общественное сознание и молодежь, все же вносят значительный вклад в формирование в общественном сознании необходимости здорового образа жизни, физической активности и их связи с успешностью человека в целом. Также желанию приобщиться к занятиям способствуют: предложение рынком красивой, разнообразной одежды, обуви и прочей экипировки для различных видов спорта и фитнеса, наличие современных спортивных супермаркетов, популярность фитнес-клубов. Глянцевые журналы и те пропагандируют пользу физических упражнений, некоторые из них делают это довольно профессионально. Значительный сегмент экономического рынка поддерживает моду на спортивный, здоровый образ жизни и физическое совершенство. Отрадно, что такие ценности как здоровье, качество жизни, разностороннее развитие личности, активный отдых не чужды нашей молодежи.

Список литературы:

1. Белозерцева В.А., Зозуля Е.Н. Осознание, как метод сохранения здоровья студентов специальных медицинских групп // *Инновации и перспективы физической культуры и спорта в современном обществе*. Иркутск: Иркутский государственный технический университет, 2014. С. 27-29
2. Лубышева Л.И. Социальное и биологическое в физической культуре в аспекте методологического анализа // *Теория и практика физической культуры*. 1996. № 1. С. 5-11.
3. Наговицын Р.С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе // *Фундаментальные исследования*. 2011. № 8. С. 293-298.
4. Круподеров Д.Д., Шлемова М.В., Чернышева И.В., Егорычева Е.В. Особенности проведения занятий по физкультуре в специальных медицинских группах // *Международный журнал экспериментального образования*. 2014. № 7. С. 76-77.
5. Чернышёва И.В., Шлемова М.В., Егорычева Е.В., Мусина С.В. Анализ влияния физической культуры на умственную работоспособность студентов // *Современные исследования социальных проблем*. 2011. № 1. С. 74-77.

References:

1. Belozertseva V.A., Zozulya E.N. Understanding as method of preservation of health of students of special medical groups // *Innovations and prospects of physical culture and sport in modern society*. Irkutsk: Irkutsk state technical University, 2014. Pp. 27-29.
2. Lubyшева L.I. Sotsialnoye and biological in physical culture in aspect of the methodological analysis // *Theory and practice of physical culture*. 1996. № 1. Pp. 5-11.
3. Nagovitsyn R.S. Motivation of students to occupations by physical culture in higher education institution // *Basic researches*. 2011. № 8. Pp. 293-298.
4. Krupoderov D.D. Features of carrying out classes in physical culture in special medical groups // *International magazine of experimental education*. 2014. № 7. Pp. 76-77.
5. Chernyshyova I.V. Analysis of influence of physical culture on intellectual efficiency of students // *Modern researches of social problems*. 2011. № 1. Pp. 74-77.

© 2014, Чернышева И.В., Егорычева Е.В., Шлемова М.В., Мусина С.В.

Проблемы решения образовательно-оздоровительных задач со студентами специальных медицинских групп в вузе

© 2014, Chernysheva I.V., Egorycheva E.V., Shlemova M.V., Mussina S.V.

Problems of the solution of educational and improving tasks with students of special medical groups in higher education institution