

# Организация физического воспитания студентов, относящихся к специальным медицинским группам

Подригало Л.В., Пашкевич С.А., Галашко Н.И., Коник Л.В., Тихонова В.А., Исаева М.В.

*Харьковский национальный педагогический университет имени Г.С.Сковороды*

## Аннотации:

Рассмотрена структура занятий в специальных медицинских группах. Отмечается, что организация физического воспитания в таких группах может быть разделена на следующие части: блок периодизации оздоровления, блок практических занятий, блок контроля. Рекомендованы направления практической реализации гигиенических принципов оздоровления и реабилитации. Отмечается, что на начальных этапах реабилитации принципиально важным элементом являются домашние задания. Рекомендуется следующая структура занятия: вводная часть (20 минут), основная часть (40 минут), заключительная часть (20 минут).

Подригало Л.В., Пашкевич С.А., Галашко Н.И., Коник Л.В., Тихонова В.А., Исаева М.В. **Організація фізичного виховання студентів, що відносяться до спеціальних медичних груп.** Розглянута структура занять в спеціальних медичних групах. Наголошується, що організація фізичного виховання в таких групах може бути розділена на наступні частки: блок періодизації оздоровлення, блок практичних занять, блок контролю. Рекомендовані напрями практичної реалізації гігієнічних принципів оздоровлення і реабілітації. Наголошується, що на початкових етапах реабілітації принципово важливим елементом є домашні завдання. Рекоменується наступна структура заняття: ввідна частка (20 хвилин), основна частка (40 хвилин), завершальна частка (20 хвилин).

Podrigalo L.V., Pashkevich S.A., Galashko N.I., Konik L.V., Tikhonova V.A., Isaeva M.V. **Organization of physical education of students, related to task medical forces.** The structure of employments is considered in task medical forces. It is marked that organization of physical education in such groups can part on the followings parts: block of division into the periods of making healthy, block of practical employments, control block. Directions practical realization of hygienical principles of making healthy and rehabilitation are recommended. It is marked that on the initial stages of rehabilitation on principle an important element are home tasks. The following structure of employment is recommended: introductory part (20 minutes), basic part (40 minutes), tail-piece (20 minutes).

## Ключевые слова:

студент, группа, здоровье, структура, элемент.

студент, группа, здоров'я, структура, елемент.

student, group, health, structure, element.

## Введение.

Ухудшение состояния здоровья детей, подростков и молодежи приводит к тому, что среди выпускников средней школы преобладают лица, страдающие хроническими неинфекционными заболеваниями [1, 2]. В сложившейся ситуации большинство студентов, поступающих в высшее учебное заведение (ВУЗ), по состоянию здоровья относятся к специальной медицинской группе (СМГ) занятий физическим воспитанием. Данная категория является достаточно специфичной и разноплановой, и требует своих особых подходов в организации занятий по физической культуре [3, 4]. Это обуславливает необходимость перестройки работы со студенческим контингентом, обоснования и разработки методологических подходов к организации занятий.

## Цель, задачи работы, материал и методы.

*Цель работы:* изучение организации работы со студентами не физкультурных специальностей, относящихся к СМГ, в ХНПУ имени Г.С.Сковороды.

*Материалы и методы.* Исходным материалом послужил комплект методических документов, разработанный на кафедре оздоровительной и лечебной физической культуры для студентов данной категории. В качестве методов исследования использовались педагогический эксперимент и методы системного анализа [5].

## Результаты исследований.

Необходимость особых подходов к организации занятий со студентами СМГ обусловила актуальность разработки специального комплекта методических документов, состоящего из рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура в специальных медицинских группах» и конспектов занятий при наиболее распространенных заболеваниях.

© Подригало Л.В., Пашкевич С.А., Галашко Н.И., Коник Л.В., Тихонова В.А., Исаева М.В., 2011

В соответствии с действующими отраслевыми стандартами высшего образования целью учебного процесса курса «Физическая культура в специальных медицинских группах» на 1-4 курсах подготовки по не физкультурным специальностям является формирование физической культуры методами оздоровления и реабилитации. Исходя из поставленной цели, преподавание решает следующие задачи:

- укрепление здоровья студентов, содействие гармоничному физическому развитию, оптимизация функционального уровня органов и систем, ослабленных в результате заболеваний, повышение физической и умственной работоспособности;
- развитие основных физических качеств (силы, выносливости, координации движений), коррекция осанки;
- повышение иммунологической реактивности и сопротивляемости организма;
- обучение рациональному дыханию, закаливанию организма природными факторами;
- формирование у студентов сознательного отношения к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание потребности в регулярных и ежедневных занятиях.

С позиций системного анализа организация физического воспитания (ФВ) в СМГ может быть разделена на следующие части: блок периодизации оздоровления, блок практических занятий, как основной структурной единицы, а также блок контроля, отражающий обратную связь между занятиями и состоянием здоровья студентов. В состав первого блока входят задания и средства ФВ, соответствующие определенным периодам подготовки студентов СМГ. Содержанием второго блока являются особенности построения занятия и применения различных инструментов оздоровления (в данном контексте – упражне-

ний, бесед и т.п.). Последний блок за счет реализации обратной связи иллюстрирует эффективность проведения ФВ в СМГ.

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

Как свидетельствуют приведенные в таблице данные, последовательный переход от вводного периода к подготовительному и, в дальнейшем, к заключительному позволяет перейти от лечебно-профилактических задач к формированию профессионально – прикладной подготовки. Этим достигается не только оптимизация здоровья студентов, но и повышение качества подготовки специалистов. Исходя из данного принципа, изменяются и основные задания, решаемые в процессе занятий. Происходит трансформация узко оздоровительных задач, связанных с воздействием на нарушенные и ослабленные функции, в задание повышения работоспособности, как интегрального показателя здоровья человека.

Анализ используемых средств физического воспитания иллюстрирует постепенное увеличение интенсивности занятий, возникающее как за счет расширения их арсенала, так и за счет возрастания интенсивности нагрузки. Практическая реализация предлагаемых средств базируется на особенностях организации занятий СМГ и, прежде всего, на изолированности проведения. На наш взгляд, это создает дополнительный стимул для занимающихся и снижает возможное психологическое давление на них со стороны здоровых товарищей, обусловленное разницей в физической подготовленности. Принципиально важным, особенно на начальных этапах реабилитации, должно быть признано применение такого средства как домашние задания. Они позволяют существенно увеличить объем двигательной активности, способствуют формированию навыка регулярных занятий и, особенно, позитивно влияют на психоэмоциональное состояние студентов.

Исходя из принципов дифференцированного подхода и соответствия нагрузки функциональным возможностям, в блок практических занятий внесены определенные изменения. Как уже отмечалось, студенты, относящиеся к СМГ, занимаются отдельно от основной и подготовительной групп, под руководством отдельного преподавателя, чем достигается реализация принципа индивидуальности. При сохранении общей длительности занятия (80 минут), его структура трансформируется:

- вводная часть – 20 минут (разминка, общеукрепляющие упражнения);
- основная часть – 40 минут (специальные упражнения, дыхательная гимнастика, упражнения на коррекцию осанки, элементы аэробики и фитнеса, упражнения на гибкость);
- заключительная часть – 20 минут (упражнения на расслабление и 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.

Примерное содержание практического раздела дисциплины приведено в таблице 2.

Приведенные данные еще раз подтверждают, что организация занятий со студентами СМГ, не только позволяет использовать весь арсенал физических упражнений, относящихся к оздоровительной и ЛФК, но и дает возможность практически реализовать основные гигиенические принципы оздоровления и реабилитации [6]. Так, постепенное смещение акцентов с общеукрепляющих и дыхательных упражнений на специальные и прикладные иллюстрирует принцип возрастания нагрузки. Переход от неспецифических упражнений к специфическому воздействию в зависимости от характера нарушений здоровья отражает принцип дифференцированного подхода. Включение в реабилитацию кроме упражнений различных видов разнообразных игр, а также тематических бесед позволяет реализовать принцип комплексности.

Еще одной особенностью занятий со студентами, относящимися к СМГ, является проведение текущего и итогового контроля. В этом случае отличия с основной и подготовительной группами принципиальны, так как цели контроля в этих группах противоположны. Если у здоровых и практически здоровых студентов эффективность ФВ оценивается по динамике результатов контрольных нормативов, отражающих уровень развития основных физических качеств, то в СМГ главная задача – оптимизация состояния здоровья за счет улучшения его основных критериев (физического развития, работоспособности, сопротивляемости, заболеваемости). Поскольку студенты СМГ не должны сдавать контрольных нормативов, данный блок также трансформируется. Оценка конечного уровня знаний осуществляется в форме зачетов, включающих теоретическую и практическую части. К первой относятся устные ответы на теоретические и практические вопросы, рассматриваемые во время изучения дисциплины, ведение дневников самоконтроля и написание реферата, содержащего особенности применения оздоровительной и лечебной ФК при конкретной нозологии. Обязательные требования по практическому разделу включают выполнение заданий преподавателя на подготовку и проведение различных форм физического воспитания (комплексов утренней гигиенической и производственной гимнастик), форм физической культуры в режиме учебного дня (физкультурной паузы, физкультминутки на уроке, комплекса гимнастики до занятий, физкультурных занятий в группе продленного дня). Владение указанными навыками для будущих педагогов должно быть признано системообразующими, так как позволяет организовать ФВ детей. Кроме того, студент должен продемонстрировать владение практическими навыками по разделам гимнастики, легкой атлетики и плавания, как основным в ФВ. К первой группе относятся умение выполнять строевые упражнения, упражнения для осанки, основные движения руками, ногами, туловищем, танцевальные шаги, несложные

Таблица 1

*Основные периоды, задания и средства физического воспитания студентов СМГ*

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

Таблица 2

*Содержание практического раздела учебной дисциплины «Физическая культура в СМГ»*

№	Виды упражнений	Содержание занятий	Общее количество часов по курсам			
			1	2	3	4
1	Обще укрепляющие	упражнения для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности, активизации кровообращения, оптимизации психоэмоционального тонуса; кардиоаэробные упражнения; элементы танцевальных упражнений.	30	25	20	20
2	Специальные	упражнения, развивающие гибкость и подвижность суставов; упражнения избирательного влияния на опорно-двигательный аппарат; упражнения, укрепляющие различные мышечные группы; упражнения на гимнастических ковриках; упражнения с предметами (палки, скакалки и др.)	20	25	30	30
3	Дыхательные	упражнения с удлиненным выдохом; управление дыханием; звуковое дыхание; дыхание с сопротивлением; упражнения на задержку дыхания	30	20	10	10
4	Оздоровительно-прикладные	оздоровительная ходьба; дозированная ходьба на местности, терренкур; оздоровительный и дозированный бег;	20	10	10	10
5	Игры	эстафеты; игры с мячом; подвижные игры.	-	20	30	30
6	Тематические беседы, проводимые во время занятий	«Значение физической культуры в адаптации к внешней среде». «Рациональное питание и контроль массы тела». «Развитие самоконтроля за функциональным состоянием» «Соблюдение здорового образа жизни». «Основные физические качества и упражнения для их развития».	20	20	20	20

акробатические элементы, поддержку равновесия, умение правильно поднимать и переносить небольшие грузы. Для второй группы характерны умения демонстрировать технику ходьбы и бега, по возможности прыжков в высоту и длину. По разделу плавания студент должен освоиться с водой, уметь правильно выполнять движения руками и ногами, совмещать дыхание и движения.

#### **Выводы.**

Таким образом, проведенная работа позволила организовать работу по ФВ студентов, относящихся

к СМГ, с учетом их состояния здоровья. Разработанный комплект методических документов позволил практически реализовать гигиенические принципы оздоровления и реабилитации. В современных условиях, когда удельный вес детей, страдающих хроническими заболеваниями, нарастает актуальной задачей физического воспитания становится переориентация со спортивно-физкультурной подготовки на оздоровительно-реабилитационную, практическое воплощение которой было осуществлено в рамках занятий со студентами, относящимися к СМГ.

#### **Литература**

1. Гігієнічні проблеми збереження здоров'я дітей в сучасних умовах реформування освіти в Україні / А. М. Сердюк, Н. С. Полька, Г. М. Єременко [та ін.]. // Гігієна населених місць : зб. Наук. праць / наук. ред. А. М. Сердюк. – Київ, 2004. – Вип. № 43. – С. 402 – 406.
2. Бердник О. Основные закономерности формирования здоровья детского населения, проживающего в регионах с различной экологической ситуацией / О. Бердник, Н. Полька // Здоровье: существо, диагностика и оздоровительные стратегии: II международная научная конференция. – Радом: Издательство института технологии разработки, 2003. – С. 561 – 564.
3. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах. – М.: Высшая школа, 1986. – 255 с.
4. Доровских Т.В., Манилова С.А. Анализ состояния здоровья студентов ЗИГМУ и проблемы физического воспитания // Актуальні проблеми фізичної культури та спорту в сучасних соціально-економічних та екологічних умовах: Матеріали Міжнародної наукової конференції. – Запоріжжя, 2000. – С. 3 – 4.
5. Славин М. Б. Методы системного анализа в медицинских исследованиях. — М.: Медицина, 1989. — 304 с.
6. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура / В.И.Дубровский. – М.: Владос, 2004. – 608 с.

#### **References:**

1. Serdiuk A. M., Pol'ka N. S., Ieremenko G. M. *Gigijena naselenikh misc'* [Hygiene of the inhabited places], 2004, vol.43, pp. 402–406.
2. Berdник O., Pol'ka N. *Osnovnye zakonomernosti formirovaniia zdorov'ia detskogo naseleniia, prozhivaiushchego v regionakh s razlichnoj ekologicheskoi situaciej* [The main regularities of the health of the child population living in regions with different ecological situation]. *Zdorov'e: sushchestvo, diagnostika i ozdorovitel'nye strategii* [Health: being, diagnostics and health strategy], Radom, ITD Pub., 2003, pp. 561-564.
3. Bulich E.G. *Fizicheskoe vospitanie v special'nykh medicinskikh gruppakh* [Physical education in special medical groups], Moscow, High school, 1986, 255 p.
4. Dorovskikh T.V., Manilova S.A. *Analiz sostoiianiia zdorov'ia studentov ZIGMU i problemy fizicheskogo vospitaniia* [Analysis of the health problems of students ZIGMU and physical education]. *Aktual'ni problemi fizichnoi kul'turi ta sportu v suchasnikh social'no-ekonomichnikh ta ekologichnikh umovakh* [Issues of the day of physical culture and sport are in modern socio-economic and ecological terms], Zaporizhzhya, 2000, pp. 3–4.
5. Slavin M. B. *Metody sistemnogo analiza v medicinskikh issledovaniakh* [System analysis methods in medical research], Moscow, Medicine, 1989, 304 p.
6. Dubrovskij V.I. *Lechebnaia fizicheskaia kul'tura* [Remedial physical education], Moscow, Vlados, 2004, 608 p.

#### **Информация об авторах:**

##### **Подригало Леонид Владимирович**

I.podrigalo@mail.ru

д.мед.н., профессор

Харьковский национальный педагогический университет  
ул. Артема 29, г. Харьков, 61002, Украина.

##### **Пашкевич Святослава Адамовна**

I.podrigalo@mail.ru

Харьковский национальный педагогический университет  
ул. Артема 29, г. Харьков, 61002, Украина.

##### **Галашко Николай Иванович**

I.podrigalo@mail.ru

Харьковский национальный педагогический университет  
ул. Артема 29, г. Харьков, 61002, Украина.

##### **Коник Лариса Викторовна**

I.podrigalo@mail.ru

Харьковский национальный педагогический университет  
ул. Артема 29, г. Харьков, 61002, Украина.

##### **Тихонова Валерия Анатольевна**

I.podrigalo@mail.ru

Харьковский национальный педагогический университет  
ул. Артема 29, г. Харьков, 61002, Украина.

##### **Исаева Марина Викторовна**

I.podrigalo@mail.ru

Харьковский национальный педагогический университет  
ул. Артема 29, г. Харьков, 61002, Украина.

Поступила в редакцию 02.11.2011г.

#### **Information about the authors:**

##### **Podrigalo Leonid Vladimirovich**

I.podrigalo@mail.ru

Kharkov National Pedagogical University  
Artema str. 29, Kharkov, 61002, Ukraine.

##### **Pashkevich Sviatoslava Adamovna**

I.podrigalo@mail.ru

Kharkov National Pedagogical University  
Artema str. 29, Kharkov, 61002, Ukraine.

##### **Galashko Nikolaj Ivanovich**

I.podrigalo@mail.ru

Kharkov National Pedagogical University  
Artema str. 29, Kharkov, 61002, Ukraine.

##### **Konik Larisa Viktorovna**

I.podrigalo@mail.ru

Kharkov National Pedagogical University  
Artema str. 29, Kharkov, 61002, Ukraine.

##### **Tikhonova Valeriia Anatol'evna**

I.podrigalo@mail.ru

Kharkov National Pedagogical University  
Artema str. 29, Kharkov, 61002, Ukraine.

##### **Isaeva Marina Viktorovna**

I.podrigalo@mail.ru

Kharkov National Pedagogical University  
Artema str. 29, Kharkov, 61002, Ukraine.

Came to edition 02.11.2011