

УДК 796:378
X 86

А.Н. Хохряков

Забайкальский институт железнодорожного транспорта (ИрГУПС),
г.Чита, Российская федерация

В.В. Мурзин

Забайкальский институт железнодорожного транспорта (ИрГУПС),
г.Чита, Российская федерация

Организация физического воспитания будущих специалистов в специальных медицинских группах в ВУЗах

Аннотация. В статье представлены различные подходы к комплектованию специальных медицинских групп для организации занятий физической культурой со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Рассмотрены существующие сегодня методики и технологии оздоровления студентов специальных медицинских групп.

Ключевые слова. Студенты, специальная медицинская группа, физическое воспитание.

Студенчество представляет собой особую социальную группу со специфическими условиями жизнедеятельности, находящуюся в зоне действия многих неблагоприятных факторов, таких как: длительная гипокинезия, высокое психоэмоциональное напряжение, нерациональное питание. Влиянию указанных факторов особенно подвержены студенты, отнесенные по состоянию здоровья в специальную медицинскую группу. Снижение уровня здоровья студентов в последние десятилетия приобрело устойчивый характер. Количество студентов с отклонениями в состоянии здоровья увеличилось с 10% до 25%, в некоторых ВУЗах страны до 40% [3,4]. В этом контингенте наблюдается рост числа студентов, неспособных заниматься в медицинской группе и требующих по состоянию здоровья организации индивидуальных занятий, систематических консультаций и контроля их самостоятельных занятий.

Действующие в настоящее время стандарты третьего поколения не учитывают степень и многоплановость нарушений в организме студентов специальных медицинских групп, особенностей имеющихся заболеваний, уровня физического состояния. В настоящее время специалисты изучают различные подходы в работе со специальными медицинскими группами, а также разрабатывают собственные, и единого мнения по этому вопросу нет.

В статье представлены различные подходы к организации физического воспитания студентов специальных медицинских групп в ВУЗах России.

Одним из первых вопросов, который возникает у преподавателей физической культуры, является процесс комплектования специальных медицинских групп для занятий физической культурой. Почти все авторы сходятся во мнении, что подход к распределению студентов СМГ на группы, должен быть индивидуальным, но предлагают различные принципы распределения.

С.Н. Попов рекомендует формировать специальные медицинские группы по заболеваниям: группа «А» - студенты с сердечно-сосудистыми и легочными заболеваниями; группа «Б» - студенты с заболеваниями внутренних органов (желудочно-кишечного тракта, мочеполовой системы), с нарушениями обменных процессов, а также с нарушениями зрения; группа «В» - студенты с выраженными нарушениями функций опорно-двигательного аппарата[10].

Г.Д. Алексанянц также предлагает распределять студентов на 3 группы, но по другому принципу[2]:

- студенты без отклонений в состоянии здоровья с умеренными возрастными изменениями при отсутствии или незначительном нарушении функции органов;
- студенты с хроническими заболеваниями в фазе стойкой ремиссии, с умеренным нарушением функций отдельных органов;
- студенты с хроническими заболеваниями, протекающими с частыми обострениями.

Некоторые указывают, что при распределении на группы необходимо учитывать не только диагноз заболевания, но также уровень физической работоспособности и показатели состояния кардиореспираторной системы. И.Н. Тимошина считает необходимым учитывать возраст, показатели физической подготовленности и функционального состояния.

После комплектования групп остается важным вопрос выбора средств, методик и технологий оздоровления студентов. Выбор остается за преподавателем физической культуры. В настоящее время существует множество подходов к организации физического воспитания студентов специальных медицинских групп. Перечислим некоторые из них:

1. Доктор биологических наук, профессор Ю.А. Буков предлагает для студентов с функциональными нарушениями в состоянии респираторной системы включение в учебный процесс по физическому воспитанию респираторных модулей, построенных на использовании разработанного дыхательного тренажера. Отмечает, что это способствует повышению уровня аэробных возможностей, соматического здоровья и физической подготовленности [7, с. 43-45].

2. Для студентов СМГ с болезнями органов дыхания А.В. Лейфа, Ю.Д. Железняк, Ю.М. Перельман, К.Н. Сизоненко рекомендуют применение в учебных занятиях субмаксимальных нагрузок в сочетании с внеурочными формами занятий. Основным элементом технологии является физическая активность студентов с использованием нагрузок наращиваемой интенсивности.[9, с.38-40].

3. А.Г. Железняков изучил эффективность использования метода волевой ликвидации глубокого дыхания (К.П. Бутейко) в процессе физического воспитания студентов СМГ. Его исследования показывают, что дыхательные упражнения являются эффективным средством повышения уровня здоровья [8, с. 19-21].

4. О.Г. Румба обосновала эффективность системы педагогического регулирования двигательной активности студентов СМГ с ограниченными возможностями кардиореспираторной системы [12, с. 11-14].

5. Кандидат педагогических наук, доцент Л.М. Беженцева в своей работе обосновала эффективность использования оздоровительных технологий на основе применения средств фитнес-йоги в процессе физического воспитания студенток специальных медицинских групп. Применение экспериментальной методики оказало положительное воздействие на организм студенток СМГ и способствовало оптимизации показателей физической подготовленности и психоэмоционального состояния [5, с. 79-81].

6. Для студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата В.В. Пономарев апробировал учебную программу на основе кинезиотерапии и доказал её эффективность и необходимость внедрения [10, с. 50-53].

7. Д.А. Ульянов для решения проблем недостаточного интереса студентов к занятиям физическими упражнениями, недостаточного уровня двигательной активности, несформированности системы физкультурно-оздоровительных знаний предлагает использование технологии формирования физической культуры личности студентов СМГ в формате дистанционного физкультурно-оздоровительного сопровождения[14, с. 33-35].

8. М.Н. Абраменко использует интерактивные формы обучения студентов СМГ ВУЗа. Разработанное интерактивное учебное пособие с комплексом упражнений для студентов СМГ позволяет учитывать индивидуальные особенности студентов, дифференцировать упражнения с учетом заболеваний, осуществлять контроль образовательного процесса посредством интернет технологий [1, с 104].

9. Существует авторская компьютерная программа «Маршрут здоровья». А.Д. Богдацкой выявил позитивную динамику показателей

физического состояния студенток ТюмГУ в результате внедрения этой программы в учебный процесс[6, с. 53].

Обобщение данных литературы позволяет сделать вывод, что в ВУЗах обязательным является распределение студентов в специальные медицинские группы. По мнению большинства исследователей, эффективным является распределение с учетом нозологических особенностей студентов. Создано множество различных квалифицированных, эффективных, индивидуальных подходов к организации физического воспитания студентов специальных медицинских групп в ВУЗе. Огромную роль играет профессиональная подготовка преподавателя физической культуры.

Список использованной литературы

1. Абраменко М.Н. Интерактивные формы обучения студентов специальной медицинской группы вуза в рамках дисциплины «Физическая культура» / М.Н. Абраменко, М.В. Абульханова // Теория и практика физической культуры. – 2016. - №9. – С. 104.

2. Алексанянц Г.Д. Медицинские аспекты допуска детей к занятиям спорта (проблемы и решения) / Г.Д. Алексанянц, Г.А. Макарова, В.А. Якобашвили // Физкультура и спорт. – 1999. - №1/2. – С. 30-33.

3. Балышева Н.В. Укрепление здоровья студенток, имеющих нарушения сердечно-сосудистой системы, средствами дозированной оздоровительной ходьбы и бега: дисс... канд. пед. наук: 13.00.04 / Наталья Владимировна Балышева. – Белгород, 2010. – 234 с.

4. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб.пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2010. – 336 с.

5. Беженцева Л.М. Оздоровительные технологии в физическом воспитании студенток специальных медицинских групп // Теория и практика физической культуры. – 2016. - № 12. – С. 79-81.

6. Богацкой А.Д. Программа «Маршрут здоровья» для студентов специальной медицинской группы // Теория и практика физической культуры. – 2013. - №12. – С. 53.

7. Буков Ю.А. Респираторные модули в учебном процессе по физическому воспитанию студентов подготовительной медицинской группы / Ю.А. Буков., И.М. Белоусова // Теория и практика физической культуры. – 2017. - № 3. – С. 43-45.

8. Железняков А.Г. Особенности использования дыхательных упражнений на занятиях по физическому воспитанию студентов специальной медицинской группы // Теория и практика физической культуры. – 2013. - №9. – С. 19-21.

9. Лейфа А.В. Построение методики физической активности студентов вузов с болезнями органов дыхания в контексте повышения их

качества жизни \ А.В. Лейфа, Ю.Д. Железняк, Ю.М. Перельман, К.Н. Сизоненко // Теория и практика физической культуры. – 2016. - № 7. – С. 38-40.

10. Пономарев В.В. Кинезитерапия как форма физкультурно-оздоровительного сопровождения школьников и студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата / В.В. Пономарев, А.В. Яцковский, В.А. Грошев // Теория и практика физической культуры. – 2013. - № 12. – С. 50-53.

11. Попов С.Н. Лечебная физическая культура: учебник для студ. высш. учеб заведений / С.Н. Попов, Н.В. Валеев, Т.С. Гарасеева и др. / под ред. С.Н. Попова. – 14-е изд., стер. – М.: ИЦ «Академия», 2007. – 416 с.

12. Румба О.Г. Система педагогического регулирования двигательной активности студентов специальных медицинских групп // Теория и практика физической культуры. – 2015. - №2. – С. 11-14.

13. Токарева А.В. Подходы к формированию специальных медицинских групп в вузах России // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2012. - №27. – С. 176-180.

14. Ульянов Д.А. Технология формирования физической культуры личности студентов вузов специального медицинского отделения в формате дистанционного физкультурно-оздоровительного сопровождения / Д.А. Ульянов, Т.Г. Коваленко // Теория и практика физической культуры. – 2016. - №9. – С. 33-35.

Информация об авторе

Хохряков Анатолий Николаевич – доцент, кафедра «Техносферная безопасность», Забайкальский институт железнодорожного транспорта (ИрГУПС), 672040, г. Чита, ул. Магистральная. 11, e-mail: biatlon4584@mail.ru

Мурзин Вячеслав Владимирович – ст.преподаватель, кафедра «Техносферная безопасность», Забайкальский институт железнодорожного транспорта (ИрГУПС), 672040, г. Чита, ул. Магистральная. 11, e-mail: murzin_slava@mail.ru