

Ю. Е. Судакова, О. В. Пархаева, Е. С. Каменек, М. В. Яценко

Внедрение оздоровительных методик в учебные занятия студентов специальной медицинской группы

U. E. Sudakova, O. V. Parhaeva, E. S. Kamenek, M. V. Yatsenko

Insertion of Health-Improving Methods into Lessons for Students of Special Medical Group

С учетом тенденции резкого ухудшения физического и психического здоровья студенческой молодежи принципиальное значение имеет персонализация студентов специальной медицинской группы. В методологическом аспекте реалистической стратегии физического воспитания рассматривается проблема организации физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей направленности занятий данной категории студентов. Предложен подход, который включает в себя несколько оздоровительных блоков: дыхательные упражнения по системе А. Н. Стрельниковой, оздоровительная гимнастика, корригирующая гимнастика на базе лечебной физической культуры, оздоровительная ходьба. Занятие представляет собой несколько блоков упражнений из вышеперечисленных видов оздоровительной физической активности и наполняется в зависимости от состояния здоровья, физического развития и функционального состояния студентов специальной медицинской группы.

Показано, что дифференцированный подход формирует потребность в регулярных занятиях, что положительно сказывается на состоянии здоровья студентов и увеличивает возможность реализации их потенциала в учебе и профессиональной деятельности. Регулярные занятия улучшили общее состояние здоровья студентов специальной медицинской группы. Показатели улучшения явились сильной мотивирующей единицей к занятиям оздоровительной физической культурой.

Ключевые слова: специальная медицинская группа студентов вуза, лечебная физическая культура, оздоровительные технологии, физические возможности, мотивация.

DOI 10.14258/izvasu(2014)2.1-03

На современном этапе развития общества повышаются требования к уровню общего развития человека и его образованию. Изменение социокультурной ситуации в стране порождает потребность в таких качествах личности, как ответственность, самостоятельность, инициативность, ведение здорового образа жизни. В связи с этим целью образования является воспитание гармонично развитой личности, способной к активной жизнедеятельности. Одной из со-

Taking into account a tendency of sharp deterioration of physical and mental health of students, accurate personalization of students' special medical group is of highest priority. In methodological aspect of realistic strategy of physical training, the article considers a problem health improving and health preserving orientation for this category of students. We suggest the approach including some improving blocks: respiratory exercises on A. Strelnikova's system, corrective gymnastics, corrective gymnastics on the basis of medical physical culture, walking. The activity represents some blocks of exercises from the above-mentioned types and is filled depending on a state of health, physical development and a functional condition of students of special medical group.

It is shown that the differentiated approach necessitates regular exercises which will positively affect students' health and increase the possibility of realization of their potential in study and professional activity. Regular exercises improve the health of students of special medical group. Indicators of improvement encourage the students to take up improving physical culture.

Key words: special medical group of the institute students, medical physical culture, health-improving technologies, physical capacities, motivation.

ставляющих развитой личности является здоровье. Здоровье молодого поколения является ценностью для государства и общества в целом.

По статистике 90% молодежи имеют отклонения в здоровье уже по окончании общеобразовательных учреждений [1, с. 78]. Этот факт обусловлен ухудшением экологии, неправильным образом жизни, низким уровнем санитарно-гигиенической культуры, недостаточной двигательной активностью и другими факторами.

Масштаб проблемы демонстрируют и научные исследования последних лет, которые утверждают, что количество студентов с ослабленным здоровьем в вузах РФ постоянно возрастает [2, с. 45]. Для данной категории студентов и созданы специальные медицинские группы, в которых они занимаются физическими упражнениями по облегченным программам.

Работа со студентами требует персонального подхода к каждому, исходя из его физических возможностей. В связи с этим разработка новых средств и методов работы со студентами, организация и планирование занятий оздоровительной физической культурой для специальной медицинской группы является актуальной и своевременной задачей, которая включает в себя особую регуляцию интенсивности физической нагрузки, проведение оздоровительных, профилактических и обучающих мероприятий.

Научная новизна данной работы заключается в теоретически обоснованном применении оздоровительных технологий как одного из эффективных методов оздоровления студентов специальной медицинской группы вуза.

На базе ДИТИ НИЯУ МИФИ со студентами специальной медицинской группы проводится комплекс физических упражнений, который включает в себя несколько оздоровительных блоков: дыхательные упражнения по системе А. Н. Стрельниковой, оздоровительная гимнастика, корригирующая гимнастика на базе лечебной физической культуры, оздоровительная ходьба. Занятие представляет собой несколько блоков упражнений из вышеперечисленных видов оздоровительной физической активности и наполняется в зависимости от состояния здоровья, физического развития и функционального состояния студентов специальной медицинской группы.

При составлении и выполнении комплексов упражнений руководствовались следующим принципом персонализации:

- учитывали состояние здоровья на данный момент времени с учетом медицинской справки — выписки из протокола ВКК (врачебно-консультационной комиссии) или ВТЭК (врачебно-трудовой экспертной комиссии);
- физическую нагрузку сопоставляли с возрастом и тренированностью организма;
- не использовали в занятиях игры, при которых возможны столкновения играющих, нанесение ударов по голове, а также игры, требующие большого напряжения [3, с. 50];
- не использовали упражнения, связанные с сотрясением тела (прыжки, подскоки) и требующие напряжения.

На базе кафедры физической культуры и спорта проведено внедрение методик оздоровительной направленности в занятия по физической культуре, обеспечивающих персонализацию физических осо-

бенностей студентов специального отделения, на основе разработки и внедрения их в структуру и содержание занятий.

Цель исследования — определить возможные пути эффективного использования технологии оздоровительных занятий, педагогические условия структуры и содержания образовательного процесса по физической культуре со студентами специальной медицинской группы.

Задачи исследования:

- формирование интереса к физической культуре у студентов специальной медицинской группы на основе дифференцированного подхода, нетрадиционных средств оздоровительной физической культуры;
- укрепление здоровья;
- ведение дневников самоконтроля для записи состояния здоровья и самочувствия;

В эксперименте участвовали 20 студентов специальной медицинской группы ДИТИ НИЯУ МИФИ в возрасте 17–20 лет. Значительное количество юношей и девушек — с диагнозом «вегетососудистая дистония» (ВСД по гипотоническому типу).

Частоту сердечных сокращений (ЧСС) определяли в состоянии относительного покоя. Измерение величин артериального давления проводили в первой половине дня при использовании звукового метода Н. С. Короткова в положении сидя.

При общем положительном отношении к занятиям физическими упражнениями 45,9% студентов негативно относятся к занятиям физической культурой. Негативное отношение к занятиям определяется плохой организацией занятий (35,9%), однообразием учебного материала (29,5%), невнимательным отношением педагога по физической культуре (17,8%) [4, с. 5]. Разработанные и рационально построенные занятия физическими упражнениями с оздоровительной направленностью на основе их персонализации и формирования здорового образа жизни способствовали:

- повышению уровня физической подготовленности;
- формированию обоснованного отношения к своим силам;
- формированию осознанной потребности в здоровье, бережного и заботливого отношения к нему, к его укреплению;
- самосовершенствованию и повышению уровня функциональной и физической подготовки студентов специальных медицинских групп.

Выявилась динамика улучшения изменений физической подготовленности обучающихся. Улучшилось качество физического воспитания студенческой молодежи, что требует дальнейшего совершенствования научных основ физического воспитания в вузе.

Все измерения проводили в спортивной лаборатории кафедры физической культуры и спорта ДИТИ

НИЯУ МИФИ. Исследования проводили в течение 2011–2013 учебных годов.

Были разработаны и применены специальные формы занятий, которые проводили два раза в неделю по два часа. Занятия включали три взаимосвязанных блока: подготовительный, основной и заключительный.

Подготовительный блок включал общеукрепляющие упражнения, направленные на активизацию жизненных сил организма. Осуществляли контроль средней частоты сердечных сокращений (ЧСС), которая отражает функциональную активность организма и должна нарастать постепенно. К окончанию подготовительной части величина ЧСС достигала не более 140–150 уд/мин.

Основной блок занятия состоял из нескольких этапов:

1. Упражнения с элементами специального назначения (лечебная физическая культура).
2. Оздоровительная ходьба.
3. Судейство как ролевая игра, включает этап обучения и этап реализации на практике.

Заключительный блок включал два этапа:

1. Дыхательные упражнения по методике А. Н. Стрельниковой [5, с. 88], способствующие улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
2. Заполнение дневника самоконтроля, в котором студенты отмечали ЧСС, пульс, самочувствие, самочувствия после занятий физической культурой.

Результаты после двух лет занятий при посещении занятий физической культурой два раза в неделю показали тенденцию к улучшению самочувствия испытуемых, снижению порога заболеваемости простудными заболеваниями, увеличению подвижности в суставах, увеличению подвижности позвоночного столба.

Студенты специальной медицинской группы были обучены навыкам самоконтроля и ведению дневника самоконтроля. За период исследования увеличилось количество студентов, указавших в дневниках самоконтроля, что для них занятия физической культурой вызывают повышенный интерес. Также было выявлено, что занятия спортом способствуют формированию у студентов положительных эмоций, так как мышечное напряжение (в определенных пределах интенсивности) связано с возникновением приятных ощущений.

К наиболее значимым факторам, определяющим интерес к занятиям физической культурой, студенты отнесли: разнообразие средств и методов тренировки (36,9%); снижение усталости и повышение физической работоспособности (27,9%); всестороннее физическое развитие (26,7%).

Сравнение показало, что занятия физическими упражнениями по общепринятой методике, проводимые без учета личностных особенностей занима-

ющихся, заболеваний, их потребностей и склонностей к определенным видам двигательной активности, не оказывают существенного влияния на уровень их психофизической подготовленности, не способствуют стабилизации психоэмоционального состояния [4, с. 7].

Ниже приведены результаты объективной оценки некоторых показателей. Как видно из таблицы 1, показатели артериального давления студентов с диагнозом «первичная гипотония» находились ниже нормы по сравнению с морфофункциональными константами данного возраста.

Таблица 1

Показатели ЧСС и артериального давления студентов с диагнозом ВСД (первичная гипотония), не занимавшихся в лечебной группе

Гемодинамические показатели	ЭГ (n = 20)
ЧСС, уд/мин	85,6 ± 8,7
САД, мм рт. ст.	91,2 ± 8,9
ДАД, мм рт. ст.	46,8 ± 5,3

Примечание: САД — систолическое артериальное давление, ДАД — диастолическое артериальное давление.

Экспериментально подтверждена эффективность воздействия комплексной программы оздоровления и персонализации на повышение уровня здоровья, функциональных возможностей организма, физической работоспособности и положительной мотивации к физкультурной деятельности студентов специальных медицинских групп. Анализ некоторых показателей гемодинамики учащихся по окончании эксперимента показал, что происходило повышение таких показателей, как САД, ДАД и снижение показателя ЧСС у всех участников эксперимента (табл. 2). Все это говорит о благоприятном влиянии занятий физическими упражнениями на организм студентов, которое проявляется в повышении функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. Причем исследуемые показатели находятся ниже возрастно-половых норм, присущих девушкам и юношам данного возраста.

Таким образом, разработанные и рационально построенные занятия физическими упражнениями с оздоровительной направленностью на основе их персонализации и формирования здорового образа жизни способствовали повышению уровня физической подготовленности студентов специальных медицинских групп, формированию осознанного отношения к своим силам, формированию потребности в здоровье, бережного и заботливого отношения к нему, к его укреплению, самосовершенствованию и повышению уровня функциональной и физической подготовки. Такие за-

нения позволили студентам оценить свои физические возможности, повысили их уверенность в своих силах, мотивацию к систематическому использованию физи-

ческой культуры в повседневной жизни для обеспечения нормальной жизни, учебы и профессиональной деятельности в будущем.

Таблица 2

Показатели ЧСС и артериального давления с диагнозом ВСД до и после педагогического эксперимента

Гемодинамические показатели	ЭГ (n=10)		
	до эксперимента	после эксперимента	изменения, %
ЧСС, уд./мин	85,6 ± 5,7	80,3 ± 4,9	-6,2
САД, мм рт. ст.	91,4 ± 7,9	96,3 ± 6,3	+5,1
ДАД, мм рт. ст.	46,8 ± 5,3	51,3 ± 3,9	+8,8

Примечание: САД — систолическое артериальное давление, ДАД — диастолическое артериальное давление

Выводы:

1. Дифференцированный подход, использование нетрадиционных средств оздоровительной физической культуры, смена двигательной деятельности вызвали большой интерес у студентов специальной медицинской группы, ранее вообще не занимавшихся физической культурой.

2. Дифференцированный подход формирует потребность в регулярных занятиях, что положи-

тельно сказывается на состоянии здоровья студентов и увеличивает возможность реализации их потенциала в учебе и профессиональной деятельности.

3. Показатели улучшения состояния здоровья и общего самочувствия явились сильной мотивирующей единицей к занятиям оздоровительной физической культурой.

Библиографический список

1. Вайнбаун Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов. — М., 2002.

2. Булич Э.Б. Физическое воспитание в специальной медицинской группе. — М., 1986.

3. Пирогова Е. А., Иващенко Л. Я., Страпко Н. П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. — Киев, 1986.

4. Судакова Ю.Е. Формирование физической культуры личности подростков, склонных к употреблению психоактивных веществ : автореф. дис. ... канд. пед. наук. — Волгоград, 2010.

5. Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. — М., 2007.