

Привалова И.Е., Борисова М.В. Методика физкультурно-оздоровительных занятий со студентками специальных медицинских групп в вузе // Академия педагогических идей «Новация». – 2018. – №11 (ноябрь). – АРТ 392-эл. – 0,2 п. л. – URL: <http://akademnova.ru/page/875548>

РУБРИКА: СОЦИАЛЬНАЯ ПЕДАГОГИКА

УДК 796

Привалова Ирина Евгеньевна,
студентка 2 курса юридического факультета
Кемеровский институт (филиал) Российского
Экономического Университета им. Г.В. Плеханова
г. Кемерово, Российская Федерация
e-mail: privalova04@rambler.ru

Борисова Маргарита Викторовна
старший преподаватель кафедры гуманитарных дисциплин
Кемеровский институт (филиал) Российского
Экономического Университета им. Г.В. Плеханова
г. Кемерово, Российская Федерация
e-mail: kemfaf@mail.ru

**МЕТОДИКА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ
СО СТУДЕНТКАМИ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП В
ВУЗЕ**

Аннотация: В данной статье рассмотрена проблема совершенствования процесса физического воспитания студенток вуза, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Подробно рассмотрена методика основного комплекса физкультурно-оздоровительных занятий со студентками специальных медицинских групп и результаты её экспериментальной апробации О. В. Бородулиной.

Ключевые слова: спорт, студентки специальных медицинских групп, физкультурно-оздоровительные занятия, физическое воспитание, образование, педагогика, физическая культура.

Privalova Irina Evgenevna
Student of law faculty,
Kemerovo Institute (branch) of the Federal State Budget educational institution
of higher education «Plekhanov Russian University of Economics»
Borisova Margarita Victorovna
supervisor, senior
Teacher of the Department of Humanitarian Disciplines
Kemerovo Institute (branch) of the Russian Economic University.
Kemerovo, Russian Federation

METHODOLOGY OF SPORTS AND RECREATIONAL ACTIVITIES WITH STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUPS IN UNIVERSITY

Annotation: This article deals with the problem of improving the process of physical education of University students with deviations in health. The technique of the main complex of physical culture and health classes with students of special medical groups and the results of its experimental testing By O. V. Borodulina are considered in detail.

Key words: sports, students of special medical groups, sports and recreation classes, physical education, education, pedagogy, physical culture.

Современный этап развития российского общества характеризуется выраженным ухудшением состояния здоровья населения, что находит подтверждение в результатах обязательного медицинского обследования студенческой молодёжи. Из года в год возрастает количество учащихся с ослабленным здоровьем, которые направляются в специальные

медицинские группы (СМГ) для занятия физической культурой [1]. Это, как и отсутствие единой программы дисциплины «Физическая культура» для лиц с ослабленным здоровьем, вызывает повышенный интерес учёных к проблеме проектирования и оптимизации процесса физического воспитания студентов СМГ.

Учащиеся, отнесенные к специальным медицинским группам нуждаются в особом подходе при проектировании и проведении занятий физическими упражнениями.

Далее, рассмотрим методику физкультурно-оздоровительных занятий со студентками, имеющими отклонения в состоянии здоровья О. В. Бородулиной. Ниже представлены основные положения данной методики.

Сформулируем основные задачи физкультурно-оздоровительных занятий с учащимися СМГ:

- 1) повышение до нормативных значений уровня двигательной активности;
- 2) нивелирование последствий перенесённых заболеваний;
- 3) восстановление утраченного, вследствие малоподвижного образа жизни и перенесённых заболеваний, уровня функционирования основных, жизненно важных систем организма;
- 4) улучшение самочувствия;
- 5) достижение нормативных показателей физических качеств;
- 6) улучшение психоэмоционального состояния.

Для описания критериев эффективности физкультурно-оздоровительных занятий со студентками СМГ воспользуемся адаптированной типологией О. Н. Степановой и С. В. Савина [5]:

- 1) мотивационный: высокий уровень мотивации к физкультурно-оздоровительным занятиям; готовность к дальнейшему продолжению физкультурной деятельности;
- 2) эмоционально-ценностный: нормализация психоэмоционального состояния; высокая степень удовлетворённости процессом и достигнутыми результатами занятий; принятие ценностей, норм и правил здорового образа жизни;
- 3) кондиционный: снижение уровня заболеваемости; улучшение самочувствия; нормализация показателей, характеризующих деятельность основных жизненно важных систем организма; наличие позитивных сдвигов в индивидуальных показателях физической подготовленности;
- 4) практико-деятельностный: соответствующий возрастным нормам уровень двигательной активности; высокий уровень посещаемости физкультурно-оздоровительных занятий; соблюдение норм и правил здорового образа жизни;
- 5) когнитивный: приобретение новых знаний в области физической культуры; расширение спектра освоенных двигательных действий, высокий уровень качества их выполнения.

Вышеперечисленное может рассматриваться и как планируемый результат занятий.

Основываясь на рекомендациях специалистов (И. А. Грец [2], А. А. Федякин, Ю. А. Тумасян [6], С. П. Евсеев [3], О. Г. Румба [4] и др.) были сформулированы рекомендации по выстраиванию проекта физкультурно-оздоровительных занятий:

Во-первых, средства, применяемые на занятиях, должны:

- 1) нравиться студенткам, т. е. подобраны с учётом интересов, потребностей и индивидуальных склонностей обучающихся;
- 2) поддерживать стойкий интерес к занятиям - быть достаточно координационно сложными, энергоёмкими, разнообразными, развивающими и, в то же время, посильными для занимающихся;
- 3) соответствовать характеру нозологии студенток;
- 4) существенно увеличивать среднесуточное количество локомоций (до возрастной нормы в 14-19 тысяч локомоций в сутки);
- 5) обеспечивать возможность, как продолжительной силовой работы, так и работы в аэробном режиме.

Во-вторых, структура занятия должна состоять из трех частей (табл.

1): подготовительной (разминка), основной (включающей в себя функциональный, развивающий и коррекционно-профилактический блоки) и заключительной (релаксация).

Помимо план-схемы физкультурно-оздоровительного занятия О. В. Бородулиной была разработана программа занятий по дисциплине «Физическая культура» для учащихся СМО. Так, согласно учебному плану, физкультура преподаётся студентам в течение 6 семестров. Каждый семестр разбит на этапы.

Осенний семестр:

- первый этап - втягивающий (продолжительность до 1 месяца). Особое внимание уделяется выявлению функциональных возможностей студенток с целью определения допустимых физических нагрузок, постепенной адаптации сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной систем, подведения учащихся к следующему (базовому) этапу;

- второй этап - базовый (до 1 месяца). Постепенное повышение уровня общей физической кондиции студенток, развитие физических качеств, освоение новых двигательных действий;
- третий этап - развивающий (до 2 месяцев). Нормализация и улучшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитие физических качеств - выносливости, гибкости, силы, координации, а также повышение общего уровня работоспособности и нормализация психоэмоционального состояния студенток перед зимней сессией;
- четвёртый этап - поддерживающий (две недели). Сохранение и поддержание двигательного потенциала студенток.

Весенний семестр:

- первый этап - базовый (1 месяц). Решение задач адаптации организма студенток к предстоящей работе после каникул, во время которых студентки занимались самостоятельно по индивидуальным программам, соответствующим особенностям их нозологии;
- второй этап - развивающий (2 месяца). Нормализация и совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитие отстающих физических качеств;
- третий этап - результирующий (1 месяц). Контроль над уровнем подготовленности студенток и развитие их способностей к реализации двигательного потенциала. Студентки самостоятельно разделяются на подгруппы по 3-6 человек и готовят программу показательных выступлений (упражнения из различных видов аэробики и фитнеса) к традиционному танцевальному марафону. Данное мероприятие является

формой аттестации учащихся СМО. Лучшие выступления студенток включаются в программу областной спартакиады вузов.

В ходе педагогического эксперимента была доказана высокая эффективность предложенной методики в решении задач оздоровления, улучшения самочувствия и психоэмоционального состояния, нормализации показателей, характеризующих деятельность основных жизненно важных систем организма, а также улучшения индивидуальных показателей физической подготовленности студенток с ослабленным здоровьем.

Список использованной литературы:

1. Борисова М.В. Использование элементов фитнес направлений на занятиях по физической культуре, и их психоматическое влияние на студенток, отнесенных к специальной медицинской группе / М.В. Борисова, А.Ю. Мусохранов, Н.А. Сидорова // Современный ученый. – 2018. – № 1. – С. 6-8.
2. Грец И.А. Индивидуальное программирование занятий оздоровительной физической культурой для женщин 30-40 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Малаховка: Московская государственная академия физической культуры, 2001. - 26 с.
3. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. Т. 2. -М.: Советский спорт, 2005. - 448 с.
4. Румба О.Г. Система педагогического регулирования двигательной активности студентов специальных медицинских групп: автореф. дис. . д-ра пед. наук. - СПб.: Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, 2011. - 51 с.

5. Савин С.В. Педагогическое проектирование занятий фитнесом с лицами зрелого возраста: монография / С. В. Савин, О. Н. Степанова. - М.: МПГУ, 2014. - 270 с.
6. Федякин А.А. Организация занятий по физическому воспитанию студентов специального отделения вуза / А. А. Федякин, Ю. А. Тумасян, Л. К. Федякина // Адаптивная физическая культура. - 2005. - № 3 (23). - С. 25-28.

Дата поступления в редакцию: 20.11.2018 г.

Опубликовано: 27.11.2018 г.

© Академия педагогических идей «Новация», электронный журнал, 2018

© Привалова И.Е., Борисова М., 2018