

*Сусорова М.В. Некоторые аспекты организации занятий физической культурой со студентами специальной медицинской группы в вузе // Академия педагогических идей «Новация». – 2018. – №11 (ноябрь). – АРТ 370-эл. – 0,2 п. л. – URL: <http://akademnova.ru/page/875548>*

**РУБРИКА: ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

**УДК 37.02**

**Сусорова Марина Викторовна**

доцент

РГУ имени С.А. Есенина

г. Рязань, Российская федерация

e-mail: [m.susorova@rsu.edu.ru](mailto:m.susorova@rsu.edu.ru)

**НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ  
МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ В ВУЗЕ**

*Аннотация:* в статье отражены особенности организации занятий по физической культуре со студентами специальной медицинской группы. Организация занятий требует новых подходов и нестандартных решений, основная особенность таких занятий - лично-ориентированный подход к студентам.

*Ключевые слова:* лично-ориентированный подход, формы организации занятий, средства физической культуры, контроль самочувствия.

**Susorova Marina Viktorovna**  
assistant professor  
RSU named after S.A. Yesenin  
Ryazan, Russian Federation

## **A MODERN APPROACH TO ORGANIZING CLASSES WITH STUDENTS SPECIAL MEDICAL GROUP**

*Abstract:* The article reflects the features of organizing physical education classes with students of a special medical group. Organization of classes requires new approaches and non-standard solutions, the main feature of such classes is a personal-oriented approach to students.

*Key words:* personality-oriented approach, forms of organization of classes, means of physical training, control over well-being.

Проблема снижения уровня здоровья и физической подготовленности молодежи создает определенные трудности преподавателям физической культуры в вузе. Особенно актуальны вопросы организации занятий по физическому воспитанию для студентов специальной медицинской группы. По данным медиков, в Российской Федерации не менее 60% обучающихся имеют отклонения в здоровье (всего 14% обучающихся старших классов являлись практически здоровыми). Более 40% допризывной молодежи не удовлетворяли требования, предъявляемые службой в вооруженных силах РФ. [1] В вузах постепенно увеличивается число студентов, имеющих хронические заболевания, психические отклонения и увечья. В системе физического воспитания в вузах назрела потребность изменений в формах и

средствах физической культуры студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

В условиях ограниченных физических возможностей, студенты, имеющие специальную медицинскую группу, требуют индивидуального подхода, учитывающего особенности психологического состояния, низкой физической подготовленности, и состояния здоровья. Практические занятия с такими студентами направлены на укрепление здоровья, реабилитацию после перенесенных заболеваний и травм, профилактику хронических заболеваний, повышение уровня теоретических знаний в области физической культуры и спорта.

Лично – ориентированный подход является центральным звеном в работе со студентами специальной медицинской группы. Одной из проблем организации таких занятий со студентами является высокий уровень тревожности занимающихся, отсутствие мотивации к занятиям физической культурой, психологические проблемы, связанные с большой учебной нагрузкой. По данным анкетирования 132 среди студентов первых курсов РГУ имени С.А. Есенина, не довольны своей физической подготовленностью около 50% студентов, 60% жалуются на сильное утомление и перепады настроения в течении учебной недели, 85% опрошенных предпочитают пассивные виды отдыха. (интернет-общение, прослушивание музыки, сон и т.д.) В результате низкой двигательной нагрузки снижаются адаптационные механизмы, что отражается на обучении в вузе. Помимо этого, студенты не довольны своей физической подготовкой, имеют комплексы из-за внешнего вида, испытывают трудности в общении, высокий уровень заболеваемости в межсезонные периоды. На вопрос помогает ли двигательная нагрузка учебе, только 48% студентов ответили утвердительно. 35% опрошенных признались, что

испытывают сильную усталость более 3 раз в неделю, поэтому не занимаются дополнительно. Все упомянутые факторы ведут не только к снижению здоровья, умственной работоспособности, но и повышают уровень тревожности студентов, увеличивая стрессовую нагрузку на организм студентов.

Первоначальная задача преподавателей физического воспитания в данных условиях, привлечь студентов к занятиям, повысить уровень теоретических знаний в области физической культуры и ЗОЖ, заинтересовать, развивая мотивацию к регулярным занятиям, используя в учебном процессе новые средства физического образования. Применяя современные средства фитнеса, студенты получают возможность выбора понравившегося физического действия, что в дальнейшем, принесет не только положительные эмоции, но и будет способствовать развитию физических качеств, укреплению здоровья студентов. Лично – ориентированный подход и возможности выбора физической активности будут менять негативные стереотипы в отношении физической активности.

Внедрение в практику новых средств физических упражнений, которые будут современны и наиболее интересны студентам, становится необходимым условием для проведения занятий по физической подготовке. Таких средств достаточное количество. В анкетировании среди студентов 1 курсов было выявлено, что 74% студентов предпочитают такие виды физической активности, как плавание, йога, упражнения на тренажерах, оздоровительные виды аэробики, т.е. интерес к новым видам фитнеса существует. О положительном эффекте использования различных видов фитнеса говорят и специалисты в области физического воспитания. [2] Занятия физической культурой с использованием разнообразных средств фитнеса (калланетика, йога, аквааэробика, скандинавская ходьба и т.п.),

расширяют возможности преодоления психологических барьеров к занятиям спортом, формируют новые физические навыки, мотивируют стремление к физическому самосовершенствованию, повышают уровень знаний в области физической культуры и спорта. Учитывая потребности и желания студентов, успешно решаются задачи адаптации к учебному процессу в вузе и поддержанию уровня здоровья. В результате анкетирования студентов, удалось выявить, что использование нового инвентаря и видов фитнеса, у 15% студентов в конце занятия настроение изменяется с удовлетворительного на хорошее и отличное.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что использование разнообразных методов оздоровительной направленности для студентов специальной медицинской группы, является необходимым в современных условиях и способствует решению задач в сфере физического образования и воспитания, и полностью соответствует требованиям ФГОС по дисциплине «Физическая культура».

#### **Список использованной литературы:**

1. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года [Электронный ресурс] [URL: http://www.minsport.gov.ru/2015/doc/RPRusF1101ot070809.rtf](http://www.minsport.gov.ru/2015/doc/RPRusF1101ot070809.rtf)
2. Личностно-ориентированный подход в физическом воспитании студентов / В. Г. Шилько. Вестник Томского государственного университета. N 283 Томск, 2004 N 283 (сентябрь): Серия "Юридические науки. Экономические науки". – С. 206.

*Дата поступления в редакцию: 27.10.2018 г.*

*Опубликовано: 02.11.2018 г.*

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

*© Сусорова М.В., 2018*